

וובינר איזור העיניים



מתמקדת בתנוחות ולא בחומרי קריאה נוספים. זה אחד האיזורים שהרוב מודאגים בגינו, יש קשר ישיר בין המצח לאיזור העיניים, לבדוק קודם כל את המצח ואז לטפל בעיניים. למשל גבות שנופלות על העיניים – יכול להיות רק עניין של הרמת מרכז המצח בין הגבות. יכול להיות גם מתוך ישיבה לא נכונה, הרמת ראש וצואר קעור – מותח את העורף-המצח-יוצר קווי 11. לכן לבדוק תנוחה, מצח ושילוב של כל מה שיוודעים ורק אז להתעמק בעיניים בלבד.

.1

גמישות עיניים בלי ידיים

הכל קשור – המצח והעיניים אבל זה מתמקד בשרירים שמסביב לעיניים. חיות שומעים משהו הם קודם כל מקשיבים, אחר-כך העיניים זזות הצידה, רק אחרי זה הגוף. תנועת גלגל העין חשובה, מתרגלים את שרירי העיניים בתרגיל הזה. לכן לא רק למצמץ אלא להתבונן ישירות, לא כמו שאנחנו רגילים להתבונן למטה. קל יותר לגלגל העין כשמתבוננים קדימה ולא למטה. לא להזיז את המצח. לכווץ – לא למצמץ אלא לכווץ את השרירים, בלי להזיז את המצח. אפשר אפילו לשים יד על המצח ולהרגיע. הכיווץ – כמו שמסתכלים על משהו בוהק,



מתמקדים בו ואז להרפות. המבט חייב להיות ישר או אפילו למעלה. אפשרויות: לכווץ 5 שניות ואז להרפות לכווץ ולהרפות שניה כל פעם לסירוגין לקוץ ולפקוח לעיניים גדולות.

.2

גמישות עיניים עם ידיים

שמים את הידיים על החלק החיצוני של השריר משני צידי העיניים ואז פותחים את האצבעות מעט, לא יותר מדי.

נקודת ההנחה של האצבע מתחת לעיניים – אפשר להרגיש כשפותחים את הפה לצורת O, מרגישים שם תזזה קטנה ולא גדולה כמו השריר שמתחת לנקודה זו. גם חיוך מאפשר להגיע לנקודה הנכונה.



3.

שקיות עיניים בלי ידיים

לשים לב שהתלמידים לא פותחים את הפה גדול מדי. להגיד – לשחרר את הלסת או כמו פיהוק. כשמפקקים למעשה צריך חמצן, זה הרעיון שצריך להביא.

ואז להביט למעלה. משוחרר, לא מתוח, בלי קמטים. אם מקמטים את המצח אז לשים את היד על המצח כדי שלא יכווצו.

להביט למעלה – כשמביטים למעלה לתת להרגיש את השרירים זזים – לשים אצבע על העפעף התחתון בחלק הפנימי של העין ולהרגיש את השינוי בתנוחה.

להרגיש את התזוזה – להביט בפזילה לקצה האף ולהרים את המבט לאורך האף למעלה. לא נמצא בוידאו, זה קשה יותר אז לא להראות בהתחלה אלא רק להתמקד בהרמת המבט למעלה ומצח משוחרר.

4.

שקיות עיניים עם ידיים

שמים את האצבעות ואז שוב לנסות את הקטע עם מבט מלמטה למעלה ואז אפשר להרגיש את השינוי בנקודות שנוגעים משני צידי העין. אם עדיין מזיזים את המצח אז אפשר צד אחד כל פעם כמו בתמונה.

אחרי שיודעים לבצע טוב את התנועה הזו היא לפעמים מראה לאנשים איך היא מזיזה את השרירים מתחת לעיניים מהר, זה מבהיל, שואלים מה זה ואז היא מסבירה. אבל לא לתרגל מהר אלא לאט. מהר – מושך תשומת לב. מוסיפה את זה לנאום מעלית שלה.



מהר – מושך תשומת לב.

5.

קמטי צחוק עם ידיים

שמה את קצות האצבעות בנקודה הזו שמחברת את שרירי סביב העין לשרירי הגולגולת הקדמיים – טמפורל. למעשה שמה את האצבעות מעל שרירי העין אלא ממש מעליהן – ממש בקצה הגבה. למרות שלא נוגעת בשריר העין עצמו, המשיכה מעלה את שרירי העיניים. להרים 45 מעלות, אבל אפשר להגיד פשוט לכיוון הרקה. אפשר לעמוד מאחורי התלמיד ולהזיז את האצבע. שוב לבוץ את המבט, לא למצמץ. אפשר כל עין לסירוגין, אפילו בנהיגה כשעומדים בפקק.



6.

מחליק מתחת לעיניים עם ידיים

תנוחה טובה להמחיש לתלמידים כששמים קרם על הפנים – לטפוח על השריר מסביב לעין עם שתי האצבעות. אפשר גם לפני תרגילי העיניים כדי לעורר את המקום, או בסוף התרגילים כדי להרגיע.

להסתכל בתלמידים – אם שקיות העיניים נופלות מדי אז השרירים לא בשימוש, כדאי להתחיל בתרגיל זה כי הוא מחמם את המקום, מדגיש תשומת לב לשרירים האלו ומאפשר להתייחס אליהם בתרגילים בצורה טובה יותר.



7.

מרגיע עם ידיים
למרות שזו תנוחה קלה אנשים אוהבים אותה. אפשר לבצע גם כשיושבים על הרצפה, טוב לבוקר וגם לערב.
מחממת את הידיים לפני התרגיל ומכפה.
אפשר ראש למטה או למעלה, איך שמרגישים ואיך שמתחשק.
כמובן לנשום ולהרגיע.



8.

הסוף לעיניים עייפות
קשורה לתרגיל הראשון של הזזת גלגל העין בלבד
ולא כל הגוף.
חשוב לבצע לאט את התרגיל – להסתכל בעיגול.
קודם כל לשאול כמה הצידה יכולים לראות – לשים
ידיים בצדדים עד שיוצאות משדה הראיה.
בניגוד לצפייה במסכים וטלפונים המבט הזה פונה
לכל הצדדים.
אפשר לשים את האצבעות בצדדים כדי לעזור
להתבונן הכי הצידה שאפשר.
כדאי להשתמש במספרים של השעון כדי להמחיש
נקודות עצירה.
מגדיל את שדה הראיה.

9.

הסוף לעיניים עייפות עם ידיים
הרבה יותר קל. בסט השני אפשר לשאול – מה אתם רואים? האם אתם רואים את פינת החדר? האור למעלה...
לעקוב אחר גבול הראיה, ואז לעקוב שוב בסיבוב השני. גם מדריך את כיוון המבט וגם מאפשר לשים לב לשינויים.
טוב לשנות את תנוחת הידיים תוך כדי.



10.

חיזוק עיניים עם עפרון
טוב מאד לחיזוק ראייה שנחלשת עם השנים.
יש אנשים שקצה חד מפחיד אותם. אפשר לעשות
אותו דבר עם האצבע.
יחד עם זאת יעיל יותר להשתמש בקצה מחודד, כי
אז מתמקדים ממש בקצה ולא במרחב.
לשים לב שהתנועה ישרה ואופקית מול העיניים.
כל שינוי מקרוב לרחוק יעיל, גם אם אין עפרון או
בלי משהו מול העיניים.
לפעמים בלי לשים לב עוצרים את הנשימה, חשוב
להסב לנשימה או לעצור ולנשום אם מרגישים לא
טוב.



.11

משקפת לפקוח עיניים
לשים לב ששמים את האצבעות נכון כדי לעצור את התנועה.
המטרה של תנוחת האצבעות היא למסגר את התנועה.
אפשר לסגור מרפקים קצת אם צריך אבל עדיף תנועה
פתוחה כדי ליצור התאמות קטנות. אם יש חוסר איזון והגבה
עולה ממש למעלה בצד אחד – אפשר לשים את האצבע
העליונה מעל הגבה ולא במרכז.



אם העיין ממש נופלת אפשר להתאים כך שהתנוחה תהיה
בתוך איזור העיין.
בוידאו היא אומרת לעצום עיניים ולסגור, אבל אפשר
לעשות רק כיווץ – לסגור ולפקוח.
הכי חשוב – מיקום האצבעות כדי להגיע לתוצאות טובות.
ביפן פחות מכווצים מצח, יש יותר פנים נפולות.
בארה"ב יש יותר קמטים במצח, לכן התרגיל מתחיל
במתיחה למטה של המצח.
עם זאת אם השפה והתרבות לא מדגישה קמטים במצח,
אין צורך להוריד אצבעות למטה. המטרה היא רק להחזיק
ולהתנגד לתנועה.
ההתנגדות היא המפתח שמחזק את האיזור הנפול סביב
העיין.



.12

סימטריה בעיניים.
מתנצלת שהוידאו אולי לא ברור. אולי לא רוצים לקמט את המצח – אז אפשר לשים יד על המצח. בסופו של דבר
צריך להזיז ואז לשחרר. אין מודעות למתח שצריך לשחרר, זה הופך לטבע שני, לכן עדיף ליצור מתח ואז לשחרר
כדי להגביר את המודעות לזה.
המודעות היא החלק הראשון, אנשים לא תמיד רואים את חוסר הסימטריה במיוחד אם נעשה תוך כדי דיבור ולא
בהתבוננות רגילה. בדיקה – לנסות לעשות את התרגיל על כל צד לחוד ולוודא שיש אפשרות תנועה בשני
הצדדים.



מעניין – אם התלמידים בעלי חוסר סימטריה – לגרד את השיער באותו צד למעלה, יוצר שחרור בשרירי הקרקפת באיזור שמעל המצח. כאשר יש גבה גבוהה בצד אחד, בדרך כלל החזה באותו צד מתוח, או אפילו הכתף. – משהו לחשוב עליו.



13.

מתיחת פנים קלה. לוקח זמן, אם רוצים לעשות את זה אז לקחת בחשבון שלוקח זמן. לפני שמראים את התרגיל צריך לשים אצבעות מתחת לאוזן, להרגע ולדחוף למרכז הגולגולת ולהרגיש אם יש מתח, כאב, חוסר נוחות... בצד אחד או בשניהם. אם למישהו יש פציעה או משהו בצד כלשהו (לימפה וכאלה) לבקש שירימו יד כדי לראות תמונת מצב של אנשים בכיתה. כדאי לעשות צ'קליסט – על האיזון בשני צידי הפרצוף. (יש דף עם רשימה בחומרים).

לסדר בזוגות אם אפשר ושיגידו אחד לשני מה רואים. ראייה עצמית שונה מראיה חיצונית. לבדוק יחד סימטריה על מסמך נכון יותר מלהגיד – תבדקו את הפנים שלכם. זה נותן הנחיה ברורה.

למה 45 מעלות ליד – מוריד את המתח מהכתף ועד לקצות האצבעות. הרמת יד מותחת את הכתף ואפילו את הטרפז. יד למטה לא מאפשרת מתיחה טובה. 45 מעלות טבעי ונותן יתרון לתרגיל.

לפי הסדר - אגרופי, בהן, אצבע, זרת, הרמת גב יד, הזזת יד אחורה – מותח. להשוות בין צד אחרי תרגיל לבין צד לפני תרגיל, יש שינוי.

קמיצה בדיוק באמצע מתחת לגבה, אם לא מוצאים את הנקודה אז להגיד ללחוף, להרים ולראות שלא גורם לקמטים, אפשר להניח את האצבע כולה ולא רק את הקצה. אצבע על קצה חיצוני של העין, משיכה קלה מרימה את השריר שמגיע לנחיר.

אפשר גם רק לשים יד על המצח בלי להתעסק עם אצבעות. חשוב – להסתכל קדימה מתחילת התרגיל ועד סופו, אחרת הזויות לא נכונה.

מתיחה – להרגיש מהראש דרך הכתף ועד קצות האצבעות. להתחיל רק בנשימות עם התנועות של האצבעות. אפשר להזיז את הלשון מתיחה למעלה ואז למטה ואז לרצפה – מרגישים את המתיחה בצוואר.



כשמסחררים מיד לעצום עיניים ולהרגיש איזה צד משוחרר יותר, פתוח יותר. ואז עם עיניים סגורות שוב לגעת בנקודות מתחת לאוזן, הרבה פעמים התחושה נעלמת. לפעמים אחרי תירגול של צד אחד הכאב נעלם אפילו בשני הצדדים. הפסקה – שוב להסתכל במראה ולצלם, להוסיב בזוגות ולבחון את הפנים שוב. יש הבדל בדרך כלל. אפשר לשנות זזית אחיזה של האצבעות בהתאם למתיחה שמרככת את הקמטים מהאף למטה. המטרה – להרים מהנקודה הנופלת, לכן אפשר להזיז את האצבע למקום הנכון, למשוך לכיוון מתוקן, להתאים את המצב לכל פנים כפי שהם, או לשים את כל האצבע לאורך – שתהיה מתיחה אבל ללא קמטים. אם יש קמט לצד הפה והלשון רק מעמיקה אותו – לא להוציא את הלשון אלא רק להזיז בפנים לכיוון הנכון.



14.

נקודות לחיצה

יש 3 נקודות שרוצים ללחץ עליהן.

לשים לב לא לצמצם מרחק באצבעות כי יוצר קמטים, אלא לא לפתוח את האצבעות אלא רק בלחיצה.

אפשר לשים את המרפקים על השולחן להקל. אפשר גם עם המפרקים, ההבדל הוא שבאצבעות לוחצים על שתי נקודות במקביל ועם המפרקים רק על אחת, אבל זה גם טוב. חשוב – לא ליצור קמטים בזמן שלוחצים על הנקודות.

שאלות ותשובות

מתיחה קטנה

האם לדאוג בנוגע לקמטים שנוצרים עם התנועה?

אנחנו כל-כך הרבה פעמים מורידים את הראש למטה ולא דואגים לקמטים שנוצרים מזה, מקסימום לעשות קצת עיסוי בצואר אחר-כך.

הבהרת עיניים

לא יכולה יכולה להשאיר את המבט ישר, האם יכולה להתבונן קדימה ולא למעלה? זה בסדר אבל יש פחות יתרון לתנוחה. אפשר לבצע בשכיבה אם זה עוזר.

אם התלמידים מרגישים כיווצים בזמן התירגול, מה להגיד כדי להבטיח שהכל בסדר? התכווצויות בעין זה מצב טבעי של הגוף שאומר – בואו נתחיל לזוז. אלא אם יש בעיה פיזית כמובן. אפשר להגיד לתלמידים שנעשה תרגיל, אולי נרגיש כיווצים או אי נוחות, לעשות את התרגיל בהקשבה לגוף. דבר נוסף אם מרגישים – לעשות כיפוי.

חימום - וואו וניקוי רעלים אמרה שמקושר לעיניים ותדבר על זה בפרק הנוכחי. שינוי לחץ באוזניים.



נעורר את השריר על ידי משיכת האוזן, כך יוצרים מעט מרחב בין הגולגולת לבין הקרקפת. כמושכים את האוזן אם מתוחים אז מרגישים את זה חזק. השריר במחבר בין המצח לאוזן, שמים את הידיים על צידי הראש ומותחים הצידה כשמאמצים את הכתפיים. אם מושכים את האוזן זה משחרר לחת של הכל יחד. מרגישים או לא אבל כדאי לעשות כל יום כשמרגישים לחץ:

הקשר – עצם הספינואיד – עצם בצורת לב שממוקמת במרכז הגולגולת – הורודה. יש 6 שרירים שמחוברים אליה ומחזיקים את גלגל העין. אם שמים את האצבעות מעל העפעף ומתחת לגבה ומזיזים את המבט אז אפשר להרגיש את תזוזת השריר.



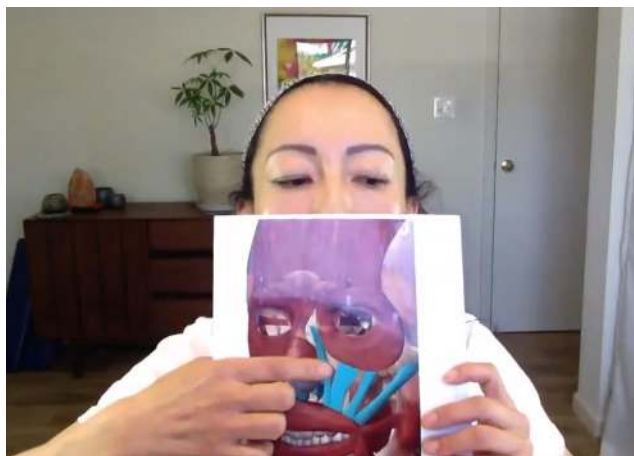
מושכים את התנוך למטה והחוצה ומחזיקים, נושמים פנימה והחוצה, 3-5 נשימות, לסת משוחררת, ואז מסובבים לצד אחד ולשני לשחרור.

מושכים את פנים האוזן הצידה, משחררים את הלסת, אותו דבר. החלק הכי חשוב כי המחובר לשריר – למעלה בכיוון של 45 מעלות והצידה, לשחרר לסת,



לנשום... ולשחרר.

זה יכול לשחרר התכווצויות בעיניים, מחמם, מרגיע. בעיקר – לשחרר את האוזן בסיבובים לאחר מכן כדי להרגיע אחרי התרגיל ולנשום.



2. גמישות עיניים

איך משפיע על הנחיריים?

כשעושים את התרגיל של גמישות עיניים ושמים את האצבעות לצדי קמטי הצחוק, לזכור ששרירי העיניים מסביב לעיניים, לכן אם שמים את האצבעות ומכווצים את העיניים תוך החזקת השרירים בצד, שרירי הלחי שמחוברים לאף זזים.

8. לא עיניים עייפות

איפה השרירים שעובדים עליהם?

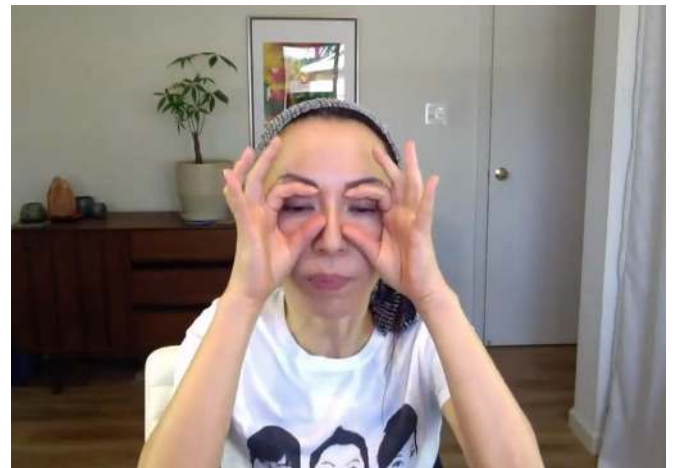
6 שרירים מחוברים לגלגל העין אבל אי אפשר לגעת בהם מלבד העליון שבין עפעף לגבה. כאשר מסובבים את גלגל העין מאמנים את שרירי העין.

טיפים לגבי שרירים שלא עובדים במלואם בחוסר איזון בין עין אחת לשניה. ממליצה לעשות את תרגיל האוזניים, מפעיל את השרירים שעוזרים לפקוח ולעצות את העיניים. יפעיל מבפנים מכיוון העצם ותוכל להרגיע את העיניים, לא מגע ישיר לשריר העליון בגלגל העין.

אם תנוחת היד לא זהה בשני הצדדים וקשה לבצע תרגילים באופן שווה, למשל במתיחה הצידה. אפשר לשנות את תנוחת היד כל זמן שלא יוצרים קמטים. אפילו לשים את היד מקדימה ולדחוף (ההיפך מלמתוח) את הנקודות עליהן שמים את הידיים. כל דבר שמקל על הידיים, הכתפיים בתנאי שלא משנה את התרגיל על הפנים עצמם. הכל בהתאמה לתלמידים עם הקשיים.



טיפים להרמה טובה יותר של העיניים - משקפת שוב - אוזניים. השריר העליון של גלגל העין מצריך שחרור, לכן שוב תרגיל שחרור דרך האוזן. אחר-כך לעשות את תרגיל העיניים.



בנוסף אפשר לשים את האצבעות מתחת לגבה ולא מעל. וגם - לתרגל לאט. חשוב מאד לא למהר בתרגיל הזה. לאט יותר מהוידאו. ככל שלאט יותר כך השרירים עובדים טוב יותר.

התרגילים מחמירים מצב במקום שכרגע טוב. לא לתרגל את התרגילים שמחמירים מצב לא נחוץ. ללמוד את התרגיל בשביל התלמידים ואולי לבדוק אם עושה את התרגיל באופן מאומץ מדי. אפשר לנסות לבצע את התרגיל בשכיבה כך שיהיה קל יותר לבצע אותו בלי לחץ.



כאב בזמן תירגול והתנסות. לא להתאמץ יותר מדי, צריך לשחרר את הלחץ מהלסת. אם קשה - לבצע את התרגיל על הרצפה. קל יותר לשחרר כך. בזמן התירגול יש לשער שלוקחת את הראש קדימה בהתנגדות לידיים וכך יוצרת מתחת בכתפיים ובצוואר והטייה לא נכונה. בשכיבה על הרצפה הגוף מקבל תמיכה ולא צריך להתאמץ, לכן אם יש כאב או שרירים מאומצים - לנסות את התרגיל בשכיבה (ואני מוסיפה שאפשר גם להשען על הקיר). אחרי התנסות בשכיבה לחזור ולתרגל בישיבה והגוף זוכר את חוסר המאמץ.

תירגול עם עיפרון
מעדיפה תנועות איטיות יותר – אכן לאט זה יותר טוב, לא במהירות כמו בוידאו.
דורש יותר שליטה ולכן טוב יותר לעין.

תרגיל 0 – שקיות עיניים בלי ידיים
אם לא מצליחה לתרגל שווה בשני הצדדים – לכפות עין אחת ולתרגל מתוך מיקום בעין השנייה.
מגלים מהר מאד את האיזון.

בתרגיל 0 מכווצת את ה-11, האם עדיף להוסיף תרגילי 11 כדי לאזן את זה?
כן. אם מרגישה שהקמטים התעמקו באיזור מסויים לאחר תרגיל כלשהו – לעשות תרגיל נוסף לאותו איזור.
כאשר יש תרגיל אנכי אז אפשר לעשות תרגיל אופקי לאחריו.
קמטי צחוק – אנכי, אז לעשות את נקודות הלחיצה או ה-11 – אופקי. משקפת – הקפאת מצח.

שחור מתחת לעיניים
התרגיל של הלחיצה יחד עם התבוננות בקצה האף ולהרים מבט למעלה דרך הצלבת (פזילה) העיניים.



אפשרות נוספת – אגרופים ולחיצה – מתחילים
בנחיריים, כלפי מעלה והחוצה. אפשר גם למעלה
ואז לפתוח אצבעות ולהחליק מהמרכז החוצה על
כל הפנים.
יכול לגרום לאי נוחות בהתחלה, רגישות או כאב.
חזרה על התרגיל עם קרם יכול לעזור (אפשר
בבוקר).
התרגיל הראון עם המבט – עובר על הנקודות כמו
האגרופי.

תרגילי העיניים הגדילו את העיניים אבל הקמט
בעפעף העמיק.
כנראה זוויות האצבעות לא נכונים, כדאי לשנות את
הזווית.

כששמים את האצבעות בקמטי צחוק לשנות את תנועת העיניים למעלה דרך המרכז, זה יכול לעזור.
אם מתרגלת וגורמת יותר קמטים אז לעשות תנועה הפוכה – למשל משקפת פנימית או נקודות לחיצה.
המפתח לה – מיקום האצבעות.

טיפים להפחתת עיגולים שחורים
יש 3 סוגים שונים. לפעמים מגיעים אחרי נפחות. אם יש נפחות אז משהו מוחזק שם – נוזלים, רעלים,
כשנעלמים הצבע נשאר.

1. שחור – גיל, נפילת העור, כשמתחילים לאבד את השומן מתחיל השחור. איך יודעים – כשמביטים
למעלה זה נעלם. לכן השחור זה מנפילת העור.
לעשות – 0 גדול והתרגיל של שקיות עיניים – מעורר את השריר וזרימת הדם, כשמסתכלים למעלה
לשים לב שהמבט עובר דרך האמצע בהצלבה.
2. חום – פיגמנטציה, חשיפה לשמש, שיפשוף תכוף שיוצר פיגמנטציה. בדיקה - משיכה הצידה לכיוון הרקה
והצבע נעלם, כך יודעים שזו הסיבה.
אפשר לעשות מסיכת יוגורט שעוזרת להפטר מהחום.
אדים – מגבת חמה על הפנים.
3. כחול כהה – חוסר בחמצן, שינה, יותר מדי כימיקלים במזון ובקוסמטיקה. לא משנה מה עושים הצבע
נשאר. מה לעשות – 0 גדול ולתרגל הכל, כל שינוי יעזור.
צחוק רב – מעמיק את הקמטים לצידי האף

לצחוק עם מודעות שלא מקמטים את כל הפנים אלא לצחוק בעיניים פתוחות, בשחרור ובעיקר עם הפה. לשים קרם לחות במשך היום והזנה לעור. לצחוק עם האצבעות משני צידי העיניים... זו תנועה אופקית אז אפשר לעשות O – תנועה אנכית.

אם עין אחת ממש לא זזה בזמן תירגול להרגיע ולתופף קודם, לכפות את העין הדומיננטית שזזה ואז לתרגל. אפשר לשים אצבעות על המיקום ולהרגיש את התזוזה, המוח יקבל עוד אפשרות להכיר במקום ולהזיז אותו.

לצלם וידאו של לימוד פוזה אחת של המצח ולפרסם בפייסבוק. רק כדי להתחיל לחשוב על כיוון הוראה. סרט אחד באנגלית שכולם יראו, סרט אחד בעברית – לראות את ההבדל. מרתק. להקליט זום כדי לתרגל לקראת המשימה הסופית. יש הקלטה של איך להשתמש בזום –

https://www.youtube.com/embed/AYzPS28rg7E?rel=0&autoplay=1&cc_load_policy=1