

וובינר איזור הפה

שתי תמונות של איזור הפה – כל תנועה מזיזה את הקוים. שווה לצייר אותם ואז לראות איזו תנועה מזיזה איזה קוים.



משנה אפילו את מסגרת הפנים



להרגיש את השרירים לשים את האצבעות כמו בתמונה



ועכשיו לחייך

אם מרגישים תנועה בקמיצה – חיוך שמקמט את האף וכנראה חניכיים גדולות חשופות.

אם בשקע כף היד אז חיוך רגי
אם בקצות האצבעות האחרות – חיוך גדול.



אם מרגישים את השריר הזה כשמכווצים את הלחי פנימה ומרגישים את החלק מעל הלסת רך – הלחי נופלת למטה. ליד כל שריר מכווץ יש שריר משוחרר, לכן אם מסביב לפה מכווץ אז ליד זה משוחרר ולכן קו הלסת מושפע משינוי במתח השרירים.

נסיון נוסף – להבדיל בין הסנטר ומסביב לפה לבין הלחי – מכווצים מסביב לפה ואז מכווצים את הלחי – הכדור שמעל העצמות, לנסות לשחק בין כיווץ לשחרור של שניהם.

רק 5 פוזות
פנים של יאמי בלי ידיים
פינות הפה.

לעיתים רבות לא חושבים על כך שהפינות באותו גובה.
איך מוצאים (בתירגול 1X1) – טוב להרים את השיער כך שהמצח גלוי, קל יותר לראות את כל הפרצוף כך.
לצייר קו מאמצע האף ועד לסנטר ולבקש שיחייכו. לתת מודעות לתנועת הפה ואיך הכל מחובר.

להתמקד באיזור הפה ולחייך חיוך גדול שחושף שיניים.
אם אמצע השיניים מתואם עם הקו – הכל מאוזן.
לפעמים השיניים לא מיושרות אמצע מול אמצע זה אומר שהלסת מוסטת.



זו מודעות ראשונה.

לא מדברים על שינוי מנח שיניים אלא רק מודעות לניראות, להבין שזויות הפה לפעמים לא באותו מישור כי השיניים לא מאוזנות או יש עיוות אחר. אם יש הרבה תלמידים אז לא להכנס לזה, נכון יותר בתירגול בקבוצה קטנה או אישי. חיוך יפה נחשב כשרואים את השיניים. עיוותים של השרירים – חיזוק והחלשה של מה שצריך כדי ליצור איזון.

לודא שזויות הפה באותו גובה. נסיון לשלוט על התנועה – כשמזיזה את הלשון מזיזה גם את הסנטר, איך לשלוט בזה? – אותה תנועה אבל עם ידיים.

חשוב לא לבצע תנועות לא נכונות כי אז נוצר זכרון לא נכון של השרירים. אפשר להשען על הידיים מרפקים על השולחן, העיקר לא להזיז את הסנטר. כשמזיזים את הלשון – לפחות 5 שניות מצד לצד, לאט.



קשה לספור בזמן ההדגמה, אז רק להשמיע עיצורים או משהו דומה. לשתוק לא עוזר, שווה להשמיע קול כלשהו.

כדי להפיק את המיטב להתחיל מהצד. לא להזיז את הפה אלא רק את הלשון. כשיש תלמידים – אפשר לעמוד מאחור ולהצביע מרחוק ולהגיד שינסו ללקק את האצבע. יש שפות שלא משתמשים בלשון (יפנית) כך שהוצאת לשון ממש קשה להם, לכן קל יותר כששמים אצבע מול והם מגיבים לכיוון.

כשמניחים את הפנים על הידיים – לשאול את התלמידים אם יש בעיה באוזן/לסת – כואב ולכן התזוזה לא סימטרית. אם יש כאב או אי סימטריה – מבקשים לעשות את התרגיל בהתאם ליכולת, לא יותר מזה. יעורר הקשבה לגוף. ישימו לב איך מרגישים, איפה הכאב, המגבלה. לא להגיד אל תעשו אלא תעשו בהתאם למגבלות, אבל לא מעבר לכך. האחריות שלהם.

2. יאמי עם ידיים



עוזר מאד להגיד לתלמידים להבין איך מחייכים – שראו 7-8 שיניים, אמצע וכו'. יכולים להניח את הפנים על הידיים ועל השולחן/רצפה/נקודת משען. להשתמש ביד ואצבעות כדי לתמוך בתרגיל.

.3

מרומם חיוך – בלי ידיים
ככה יותר מדי –



להרגיע – לתופף על הסנטר ולנשום. אפשר למשוך את הסנטר למטה ולשחרר. אפשר להשתמש באצבעות כדי להחזיק את החיוך אם זה עוזר, אבל לשחרר תוך כדי המשך התנוחה. אפשר לשחרר רק צד אחד ואז שני, לוודא שהתנוחה נשארת נכונה.



התנוחה נראית קלה אבל כדאי לפרק אותה לשלבים ואז יכולים לבצע אותה נכון.

שאלה – אפילו אם הלסת נכונה קשה להחזיק אותה במקום. האם לשנות?
תשובה – איך הישיבה בזמן התירגול? האם הלסת כואבת? כדאי להתחיל בחימום ולקחת את הראש מעט אחורה ואז לעשות את התרגיל. לשב זקוף ולהרגיש את הראש נח על הצואר בלי מאמץ ואז לבצע את התרגיל.

שאלה – אני יוצרת קמטים באיזור העיניים בזמן תירגול התנוחה הזו.
תשובה – את משתמשת בשרירי הלחי יותר מדי. אם נראה לך שאת יוצרת קמטים – שימי ידיים כמו קודם על הפנים, קמיצה בזוית העין, אמה בזוית חיצונית של העין ותרגישי את השרירים זזים.
תרגישי ותשני – תזיזי את השרירים הנכונים כדי שלא יהיו קמטים מיותרים. מודעות לתזוזה.



אפשר להשתמש באייליינר לסמן קוים, יוצר מודעות לשרירים ביחד עם ההרגשה בכפות הידיים.

שאלה – לא מבינה מה עושים עם הלשון.



תשובה – לאמשה מיוחד, נחה במקום.

הרמת חיוך עם מכשיר.
בוידאו שמה עט בפה.
אפשר לעגל את הפה לפני ששמים את העט ואז אין קמטים.



הלשון לא נוגעת בכלום, מעוגלת בפה.
אם עדיין קשה – להניח את הידיים על הפרצוף, לא יותר מדי אלא רק קצת כדי להרגיע.
עושה את זה הרבה כשמול המחשב



מרגיע את השריר האופקי שבקצה זוויות הפה.
קמטים נוצרים אם מתאמצים, צריכה פחות להתאמץ.
אפשר גם לשים את העט במינימום מאמץ



.5

פה סימטרי עם ידיים.



לשים את האצבעות בצדי הפה כדי שהקמטים יהיו סימטריים.
האצבעות מרגישות את השינוי.

מסביב לפה יש קמטים קטנים כי זה מקושר לאוכל, כנראה לא לועטים טוב את האוכל ונוצרים פסים קטנים ליד צידי הפה.
קמטים מעל השפה העליונה – פחות מדי שתיה.

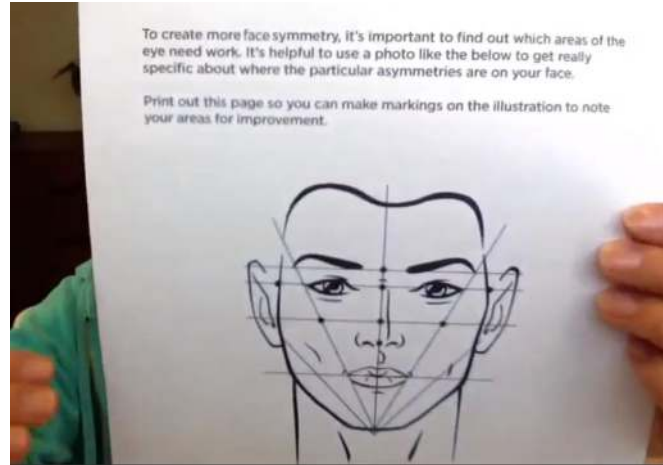
קושי להמשיך להחזיק השפתיים סגורות כשמרימה את המבט.
אפשר להסיר אצבע אחת לסירוגין תוך כדי הרמת הפנים, לנסות כל פעם לשמור על השפתיים סגורות.
יכול להיות שהסנטר מכווץ מדי ולכן השפתיים נפתחות.
יכול להיות שהראש מוטה קדימה מדי ומושך את הסנטר, כשמרימה את המבט למעלה זה פותח את הפה.



תמונה ישנה שלה



ראתה את חוסר הסימטריה שלה בעבר.
חשוב לבחון את הפנים בדף הסימטרי



כל אחת לעצמה או אחת מול השניה.
הבדל משמעותי בחיוך וברגיעה – כל הפרצוף השתנה ונעשה סימטרי.



לא לשבת ככה – אחד הדברים החשובים.



שאלות

.1

האם נורמאלי להרגיש את השיניים עם הלשון.

מה המצב הנכון של הלשון?
לשים את הלשון על החיך, לחיך, לבלוע 3 פעמים, זה המיקום של הלשון.
לשמור על הלשון במיקום הזה.
תרגילי לשון אחרים מתרגילי פנים.

2.

יאמי עם ידיים

אם אני שמה את האצבעות בפינת הפה ומחייכת אני משקיעה הרבה מאמץ, האם צריך להזיז את האצבעות למקום אחר?

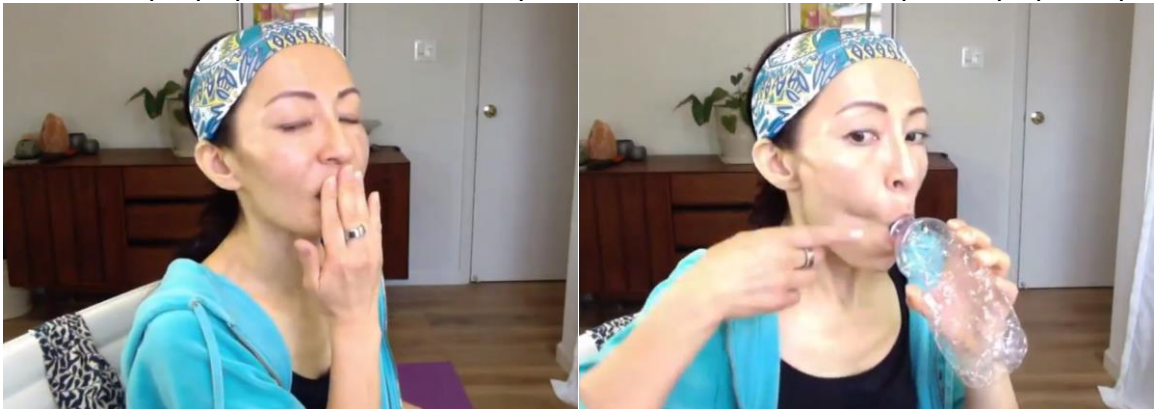
- האצבעות רק צריכות לתת מושג על המיקום, לא ללחוץ. צריך להזיז את השרירים לא בעזרת האצבעות אלא בעצמם.
- תרגיל ראשון – לעשות טבעת מסביב לחי כדי להבין איך להזיז את השריר של הלחי. נעמיק בשיעור לחי.

3.

יש קמטים שמעמיקים בתירגול הפה.

לתרגל יותר את הלחי והסנטר, לא רק מסביב לפה.

מודעות לכל האיזור עם האצבעות על הפנים, להבין איזה שרירים זזים יותר מדי ולהרגיע, להפעיל את האחרים. לוקחים בקבוק פלסטיק ונושמים נושפים, זה השריר שצריך להזיז. אפשר גם בלי בקבוק ורק עם היד.



התרגיל מזיז את השרירים ליד האף אבל בעיקרון כל השרירים עובדים אז לא אמור להעמיק את הקמטים.

5.

הרמת חיוך יאמי

אם לא רואים קמטים באיזור העיניים זה מצוין.

זה תרגיל לפה.

חשוב לא להרים את השפה ולהעמיק את קמטי צידי האף.

חשוב לעשות את תרגיל הבקבוק כדי לחזק את השרירים.

התנועה מאד עדינה, קשה יותר להחזיק תנועה עדינה, לנסות את זה.

חשוב להרגיע את הסנטר.

6.

אם יש חוסר איזון בלסת – תרחיב על זה כשנגיע לאיזור הלסת.

קשור להתאמה של העצמות. לפעמים לאמן את השרירים לא יספיק, צריך להזיז את השלד (כירופרקטים).

קמטים בצידי הפה – לא קשור רק לחיוך אלא לכל הפעולות בלחיים ובשרירים לצידי הפה.

אפשר לכוון את החיוך ולחזק/להחליש את השרירים בהתאם.



אצלה היו קמטים בצד – כי הלחי היתה מכווצת מדי.

-

הרמת חיוך

לבדוק את מיקום הלשון.

אפשר להזיז אותה אחורה או להרים למעלה. לבדוק מה מתאים.

-

בתירגול איזור הפה יש מודעות להזזת שרירי הלחי וידי הפה.

חלק מהתנוחות נראות פשוטות ואפשר לבצע אותן מהר, אבל למשל הזזת הלשון – אם מזיזים את לסת זה לא

טוב, לכן לאט יותר טוב, מביא למודעות גדולה יותר לכל תנועה.

רעיון טוב להזיז קודם את השרירים עם ידיים על הפה ואז לדעת איך לשנות את המאמץ במקומות הנכונים.

-

סימטריית פה

כשמקפלים את השפתיים צריך לוודא שיש איזון בין שני הצדדים.

אם לא מאוזן משתמשים באצבעות כדי לאזן את החיוך.

למצוא את השריר בחי שצריך להפעיל.

לא להפעיל עם האצבעות אלא את השריר עצמו, האצבעות רק מסמנות.

לשחרר את האצבעות ולראות שהזווית נשארת זהה בשני הצדדים.

-

תרגילי פה ולחיים – האם מעמיקים את הקמטים לצד האף?

לא, זה סימן שעושים משהו לא נכון. צריך לראות פחות קמטים.

-



כאשר השרירים האלו לא פועלים הרבה במקומם הסנטר מכווץ. נוצרים קמטים בצדי הפה רחוק מהזוויות, יותר לכיוון הלסת. צריך לתרגל לאט ובמודעות גדולה לכל תרגיל.

-

הרמת חיוך בלי ידיים
לא מצליחה לשמור על איזון בין שני הצדדים בזמן התירגול. צד אחד מתעייף יותר מהשני. זוויות הפה יורדות – להפעיל עיגול סביב שרירי הלחי. להוסיף את הלשון לתרגיל, זה משנה את המודעות לכל תנועה. כל הוראה מפנה תשומת לב לחלק המתאים. התרגילים מעוררים מודעות, כך גם נגיעות האצבע. להחזיק בתנוחה 20 שניות עד דקה.

תמיד לחייך או לבצע O גדול
תנועות משלימות – אופקי ואנכי.
להרגיע את המתח שנוצר בתרגיל.

-

גברים – יש נטיה ליותר סנטר כפול מנשים. אפשר להראות תרגילים לצואר שקל לבצע. פחות מדאיג אותם לגבי קמטים, 11, מצח וכו', אבל כן מפריע להם הסנטר. התרגיל של הרמת הראש טוב לכך.

-
אם הלשון לא יוצאת החוצה
יכול להיות מהרגלי שפה, תרבות וכו'. אפשר לתרגל בכל מצב, הלשון בהמשך תתגמש ויכולה לצאת יותר החוצה.
אפילו הקול יכול להשתנות הודות לכך.

-
אם העיניים מושפעות מהתרגילים אז לשים אצבעות על הלחיים כדי להזיז שרירים אלו פחות.

-
מרגישה שהעור לצידי האף משוחרר מדי.
הכל קשור, נדבר על זה כשנדבר על קו הלסת. יתן יותר הבנה לגבי הזזת הלסת והחיבור ללחי.
קשור גם לישיבה זקופה, משחרר את איזור הלסת והצוואר שמשפיעים על כך.

-
סימטריה – פינות הפה מתעקלות למעלה, האם בסדר?
כמובן, זה טוב לחיור. אם למטה אז רוצים להרים, עדיף למעלה.

כשנושפים לבקבוק – האם לחיך אחר-כך?
כן, התרגיל אנכי ולכן לחיך אופקי. לפתוח.
שילוב של שריר מתוח ולידו שריר רך – אידיאלי.

לא להתמקד בנקודה אחת אלא להסתכל תמיד על התמונה הכללית – מה מתוח ומשפיע על כיווץ במקום אחר.



לשחרר ידנית בלחיצות מסביב לפה מבפנים ובחוץ, לעורר את כל הרקמות ולשחרר.
אפשר לבחון איפה יש יותר גמישות ואיפה פחות.
לא להסתכל על איבר אחד ולנסות לסדר אותו אלא על התמונה כולה.

הכל נעשה פשוט כשמסתכלים מרחוק על התמונה הגדולה
הכל קשור
כדאי לחזור לפרק הזה אחרי הפרק של הלחי שנפתח מחר.