

וובינר מודול 7 לחיים

תפיסת חיים. לעשות עוד נאום מעלית בלייב לחיזוק האמון בדרך ובשיטה.

שאלה – חלק מהתרגילים מעמיקים את קמטי האף. האם הם נכונים לי?
תשוב – תראה איך לשים את הידיים נכון כך שהקמטים לא יעמיקו.

שאלה קוים ליד העיניים כשמתרגלים
תשובה – לכן אומרת לפקוח עיניים. יש הרבה שרירים בפנים, צריך להזיז את הנכונים.
כשמתרגלים את הלחיים זה מקושר לעיניים בשרירים, לכן לפקוח את העיניים



מצירת קוים ליד האף – השריר שמחבר בין תנועת הלחי ליד האף לבין העין.



קו שני שהוסיפה – כשמזיזים את הנחיריים וקצות הפה



קו שלישי – כשפותחים את העיניים הוא נעלם



שריר נוסף – שמרגישים כשנושפים חזק





תרגיל – לשים את האצבעות לפי התמונה בשני הצדדים



ומחייכים.

מרגישים איזה שריר זז בתנועה, לפי זה אפשר להבין מה מבנה הפנים.
נותן הבנה לגבי תנועת השרירים בפנים לפי ההרגלים שלנו.



אפשר לצייר על הפנים עם עפרון איפור ואז להרגיש לפי האצבעות איזה שריר זז ואיך לשפר את התנועות בהתאם לתרגילים.

תמיד טוב להגיד לתלמידים לשים אצבעות על הפנים ולהרגיש את השרירים בלחיים. יש שם המון שרירים שאנחנו לא מודעים אליהם וחושבים שזה רק שומן שנח על העצמות.



תרגיל 1

שאלה – איך רוצים לשנות את הלחיים.

פנים שמנות – נוטים להיראות צעירים כי הלחיים שמנמות. יש להם יותר שומן על הפנים. נטיה לרצות שינויים מהר בהשוואה לפנים גרומות. פעמים רבות אכן רואים שינוי מהיר כי הנפיחות נובעת מנוזלים או רעלים שיוצאים מהר, לא משומנים שקשה יותר לאבד.

פנים גרומות – אם מאבדים שומן נראים עייפים יותר, חייבים לתרגל.

לא תמיד נטיית הגוף משתקפת בפנים.

איך מבחינים

להתבונן מהעיניים ומטה

לבחון את הנקודה הגבוהה של הלחי ואיך יורדת למטה בחצי פרופיל – אם נכנסת פנימה – רזים, אם מתעגלת



לא רק להסתכל קדימה אלא על חצי פרופיל, אז אפשר גם להבין איזה תרגילי לחי צריך לעשות.

פנים עם עצמות

נוטים להיראות רזים יותר, אבל לוקח זמן ארוך יותר כדי לבנות את השריר. זה לא הרעלים או הנוזלים שהופכים את הלחי לרזה אלא ההיפך, אז צריך לבנות את השרירים של הלחיים כדי שלא יפלו, כך שכאשר מפנים את הפנים הצידה היא יכולה להרים את הלחיים וכך היא נראית פחות גרומה.



לוקח זמן אבל משתלם ככל שמתאמנים. אפשר לראות איך הלחי שלה יותר מלאה כשהיא מרימה אותה ומחייכת.

תרגיל טוב לפרצופים שמנמנים. לרזים זו לא בעיה.

קשה להם לתרגל, להגיד לדחוף את הלחי פנימה עם האצבע ואז לאמן את השרירים. דבר נוסף – להמנע מקיום שנוצרים מעישון אפשר להשאיר את הפה מעט פתוח ולהחזיק עם האצבעות



לא לשכוח את התנועה הנגדית – אם מכווצים את השריר אז צריך להרחיב – חיוך מתאים לזה בדיוק.

מבהירה – כשעושים את מרזה הלחיים – אפשר לעשות לכל סוג פנים שהוא, אבל זה ממש טוב לפנים שמנמות, כי הוא לא תמיד יכולים לעשות, ומה שקשה לעשות הוא הדבר שהכי צריך. טוב לשחרור רעלים ונוזלים ומתח מיותרים.

2. לכבות נר

כשמחזיקים ידיים על הפנים – לשים לב שלא לוחצים למטה, שהכתפיים משוחררות, לא למתוח למעלה וליצור קמטים אחרים, לכן אפשר לשנות תנוחה כדי למצוא את המצב הנכון שאין קמטים כלפי מעלה. אפשר גם לקרב את הידיים ואז יותר קל, רק לשים לב שלא יוצרים קמטים מיותרים. ריון טוב – יכולים לשיר עם הנשיפה או לשרוק למשך שיר של 10 שניות, במקום לספור.

שוב – אם מכווץ אז לחייך כתרגיל נוגד. אם דואגים מכיווץ פה – להרגיע שבסוף נשחרר בתרגיל הפוך. טוב כי מאמנים את הלחי לחיזוק השרירים – לשמנים וגם לרזים – יוצר הכנה לשרירים ולפיתוח שלהם.

שאלה – איך להמנע מקוים אופקיים בזמן הנשיפה? תשובה – למשל אם שרים תוך כדי אז השפתיים זזות וכך איך קמטים שמתקבעים אלא תזוזה תמידית. אפשר גם לכווץ את השפתיים יותר לתוך הפה במקום כמו נשיקה. המטרה – כיווץ בלחיים, צריך להרגיש את זה בידיים.

3. כיבוי נר עם ידיים

לחזק את התחושה ולדייק אותה. אם דואגים לקוי אף אז אפשר לשנות את תנוחת הידיים בהתאמה כך שהקמטים יתיישרו כשמתרגלים.

4. מרגיע לחי בלי ידיים.

לדמיין שמזיזים את כל השרירים הצידה. דואגים לגבי כיווץ בצד השני, אז אפשר לשים יד וליישר ולהרגיע את הצד השני. אפשר גם תנועה קטנה יותר, לא חייבים כל-כך הצידה.



כשעושים את התנוחה – הזמן קצר ביחס לתנועות שעושים כל היום ולכן אם יש קמטים בתרגיל – זה בטל בשישים לעומת הרגלי החיים הנרכשים שאנחנו מנסים להמנע מהם.

4. נקודות לחיצה על הלחי

כמה לחץ להפעיל – יותר זמן או יותר חזק?

אפשר להבחין בהבדל בין יום ליום ולעיתים קרובות הצד שיש בו כאב או חוסר נוחות הוא הצד שצריך לשחרר. כששמים את המפרקים ליד הנחיריים ולדחוף פנימה. לא למעלה או למטה אלא פנימה



אפשר להשעין ידיים על השולחן.

אפשר לעצום עיניים, עוזר להתמקד בתחושה.

כשלוחצים על הסנטר לפי התרגיל – לשחרר את הלסת.

אפשר להזיז את הלחיצה בתנועה לכל האורך, אבל עלול ליצור יותר קמטים. אז כדאי לאמץ את הלחי וכך לא רואים קמטים



אפשר לראות את המתח על הלחי וזה לפעמים גורם לחיים בולטות או לכאב על הפנים ואז אי אפשר להשיג תוצאות בתרגיל, לכן פה מעט פתוח, חזרה לתמונה של המפרקים – להזיז לאורך החלק התחתון של עצם הלחי על נקודות לחיצה לכל האורך.
למשל פנים לא מאוזנות – שווה קודם כל לשחרר עם נקודות הלחיצה כמו בתרגיל או בתוספת של עצם לחי למטה, ורק אז להתחיל את התרגילים. תמונה לחוסר איזון –



מתח בצד אחד – קמט שיוורד למטה, וחוסר איזון בגובה הלחיים.
דוגמה לתמונה שלה – צד אחד היה נפוח יותר מהשני, לחצה על נקודות לפי הקוים שצירתי בתמונה



חשוב לשחרר מתח קודם כל מהלסת ורק אחר-כך ללחוץ על הנקודות.
 הרעיון הוא שחרור מתח ולכן לוודא לפני הכל שלסת משוחררת.
 זה השריר שהיא מדברת עליו –



עוד דוגמה לשינוי בפנים, חוסר איזון שהופך לאיזון, פנים מלאות נכון כי השרירים התפתחו



לחיצה תכאב במקומות המתוחים.

איך מוצאים איפה לשים בדיוק את האצבעות?
איפה שכואב...

ריזוריוס – אם משתמשים יותר מדי בשריר לצד הפה כך זה נראה –



5. סופר לחיים

כאשר צידי הפה לא עולים באופן שווה – לשים אצבעות ולהשוות.
יש לכך מטרה בהזזת הפה בכיוונים שונים – כך מכירים את השרירים השונים.
לבדוק עם סרגל את הסימטריה וכך לגלות איזה שרירים פועלים יותר ואיזה פחות, איפה מתח שצריך לשחרר
ואיפה לחזק. אפשר ללחוץ חזק פנימה בכל נקודה שצריך לשחרר.

לעשות עיגול סביב הלחיים ולהבין לאן הלחיים צריכות להגיע, לעשות התאמות קטנות כדי שהלחיים יתרגלו למתח הנכון.

לחייך, להעלות לחיים ולשים עיגולים מסביב, אם יש חוסר איזון אז להזיז בעדינות רק את השריר של הלחי כדי להתאים את המיקום ולהשוות... ואז לעזוב את הידיים ולראות שהלחיים נשארות באותו מקום, להבין איזה שריר פועל.



אין כאן תנוחת אצבעות אחת ללא לשים לב לדיוק האישי.

אפשר לצייר קו על השפה העליונה ולראות אם יש איזון לאמצע.



כשמחייכים צריך להיות באותו קו עם השיניים.

7. מרים לחיים

איזה שרירים פועלים? השרירים הריזוריים – לצידי הפה.

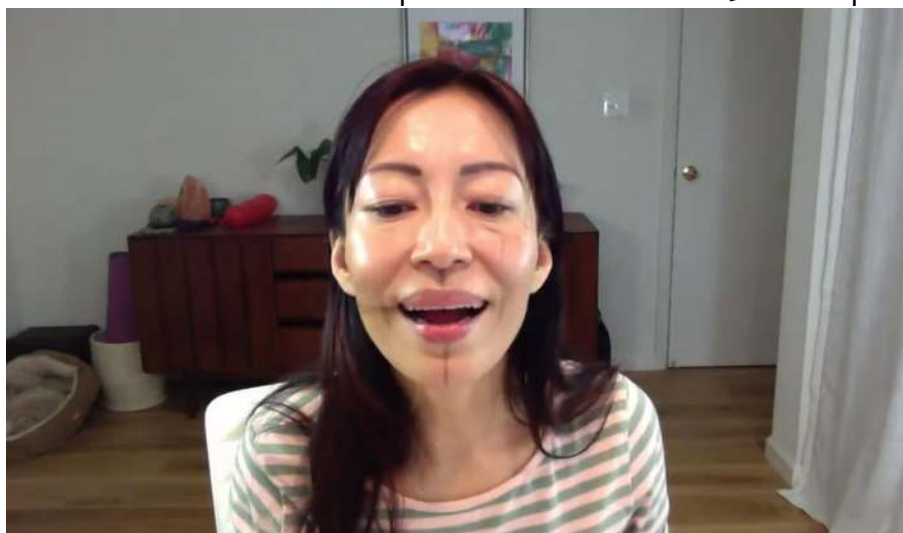
כשלוקחים את הפה הצידה הלחי עולה.

מהדקת את השפה העליונה תוך כדי להתמקד בשרירי הלחי אבל באותו זמן מזיזה את הריזוריוס לעומק

הפה. לבדוק איזה שרירים זזים, כשמרגישים שהשרירים מתעייפים זה סימן לעבודה טובה.

התרגיל אופקי אז לעשות 0 גדול לניגוד ולשחרור השריר שעובדים עליו.

הידוק השפה העליונה הוא המפתח כי אחרת קשה להזיז את שלושת השרירים באותו זמן



8.

מרים קו פנים ולחיים

מתמקדת בהרמת היד ליד הרקה למנוע קיום שליד העיניים.

יכולה לשנות מיקום ידיים בהתאם למבנה הפרצוף.

השפה העליונה לא הדוקה כמו בקודם והריזוריוז לא פעיל כמו בקודם.
התייחסות לקו הלסת, להרים את השריר לאורך כל צד הפנים.
עדין יותר ומתבלבלים בו, לכן לא להתעמק.
להתמקד בהמרצת השרירים והרמת הלחיים, בלי ליצור קמטים בשרירי העיניים על ידי פתיחת העיניים ואחיזה בידים.

כשמרימים את זווית הפה לדאוג שיהיו שוות.
כשעוזבים את הידיים – לעזוב אחת אחרי השניה ואז להתאים בתנועות קטנות את התנוחה.
קשה קצת לעשות, לתרגל לאט ובעדינות.

שאלה – מה ההבדל בין כל המרימים?
מרים לחי לא מתייחס לריזוריוז.
השני מתייחס יותר לריזוריוז ולחיוך, לזוויות הפה.
לחי ופנים דומה למחזוריות אבל משתמשים בידים, כולל גם את הריזוריוז.
אם קשה לבצע אז לעשות את הקלים יותר בהתחלה ורק אחר-כך לעבור לקשים.

התנוחה הזו מפעילה את הפלטיזמה – השריר הצדדי של הצוואר מהלסת ועד עצם הבריח.



מתחיל מלמעלה ועד למטה, כשמחזיקים את הפנים זה מאפשר רק לשריר לזוז ולהמתח.



שאלה לגבי תרגיל נשיפה.
תרגיל לנשוף לבקבוק פלסטיק קטן ולנפח/לרוקן תוך כדי. זה מאמן את שרירי הלחיים ומחזק אותם.
כשעושים את תרגיל כיבוי נר לעומתו זה **משחרר** את המתח.
כשמנפחים בקבוק זה עובד יותר מאסיבי. כששמים אצבע על הפה וסותמים אותו – זה כמו לנפח בקבוק – יותר מאמץ.

שאלה – סופר לחי
מחזיקים את הסנטר חזק, אבל כשאומרת לשחרר את הלסת זה אומר לא לסגור את הפה אלא לשחרר את המתח מהלסת, להגדיל את הרווח בין השיניים.
מהדקים סביב הסנטר אבל בלי לחץ על הלסת.
להתמקד על הסנטר והלחי, לא הלסת.

שאלה – יותר טוב לפנים שמנות או רזות?
לפעמים שמנות זה מים ורעל, יגיבו מהר יותר.

שאלה – מאז שהתחילה לתרגל החיוך יותר גרוע. משפיע לרעה על העיניים.



עין אחת השריר האופקי חזק, השניה – האנכי.
אולי מזיזה את הלחיים לא אחיד, יכולה לעשות את העיגולים על הלחיים ולבדוק מה זה, לשחרר את המתוח ולחזק את המשוחרר.
לשים קרם לחות מסביב לעיניים.
תרגיל משקפת פנימי בתוך גלגל העין ולא מחוץ.
כשעושה את תרגילי הלחי – לשים ידיים קצת יותר נמוך בגובה הפה והלסת כדי ליישר שם את הקמטים.
לחיצות על איזורים שונים יראו איפה הכי כואב ושם השרירים מתוחים יותר.
עושים אגרוף

- מהנחיריים לאורך עצם הלחי
- סנטר מהמרכז החוצה עד קצת הלסת ומשם לאורך הצוואר למטה
- נחיריים כלפי מעלה לאמצע המצח ולצדדי המצח – ובסוף הרמה קלה באיזור הרקות.
- נחיריים למצח עד למעלה ואז לפתוח אצבעות וכלפי חוץ משני הצדדים
- הרמה של המצח כלפי מעלה לשערות.

איך יוצרים חיוך נכון
מחייכים מול הראי ובודקים איזה שרירים מתאימים למה שנאחנו רוצות, ואז להתאמן על השרירים הנכונים עד שהפרצוף מתרגל.
אפשר לתרגל על הרצפה, כשמחייכים מרגישים את תנועת השרירים יותר טוב, שומרים על החיוך ועולים משכיבה לעמידה, נותן מושג איזה שרירים צריך להתאים.
כנ"ל עם העיגולים סביב החלק הגבוה של הלחי והתאמה כמו שכתוב קודם.
הכל עם חיוך ולנסות לשמור על החיוך הרצוי. לא למחוק את החיוך כשעולים לישיבה או עמידה.
אצבעות הל הלחיים – כדי לדייק, לכן לשים לב לא ללחוץ יותר מדי ולשים אצבעות בדיוק באותו גובה כדי לעזור לסימטריה.

שאלה – תיפוף על סנטר עוזר להרגיע אבל לא עובד על קמטים.
נקודות לחיצה משחררו לעומק יותר.
אם עדיין יש קמטים קטנים אפשר פיזית להרגיע מבפנים עם אצבע או כל דבר אחר



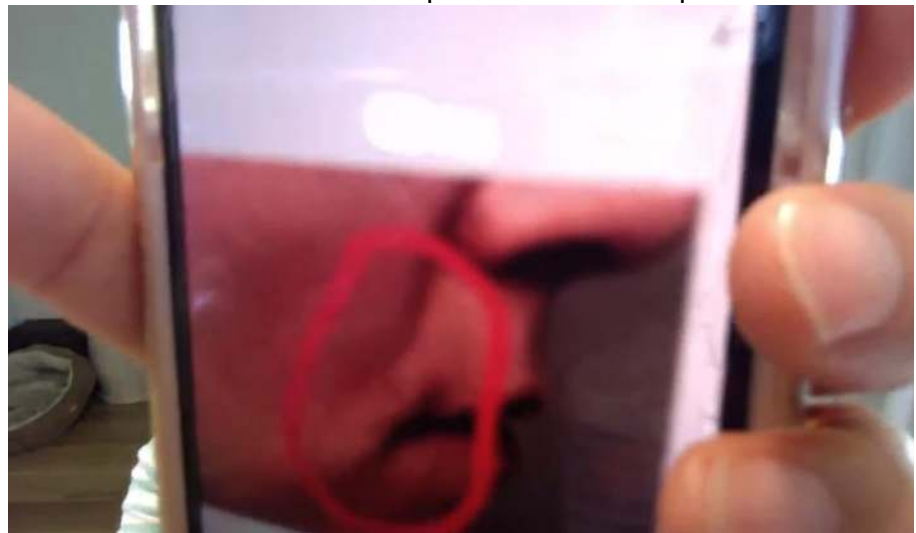
אפשר לצייר על הפנים משולש לנשום מהפה ולהחזיק.
עוזר להרגיש ולהפחית קמטים.



שאלה – אם התרגילים פעילים יותר ממה שצריך הרמת לחי והרמת לחי וקו פנים הפה זז באותו אופן אם יש קושי אז לעשות נקודות לחיצה קודם. לבדוק איפה צריך לבצע פחות תנועה ואיפה יותר כך שיתאים לפנים שלך לאיזון פעולה בין השרירים השונים. טוב לשים את האצבעות על הפנים ולהבין איזה שרירים זזים, מה צריך לשחרר ומה לאמץ.
אז:

- קודם לחיצה לשחרור לחץ
- אחר-כך לשים אצבעות ולהבין מה להזיז
- ואז לבצע את התרגיל
- לסיום – תרגיל הפוך כדי לשחרר.

מרגיע לחי – האם רק לצדדים? האם טוב לקמטים לפי התמונה הזו –



אפשר לשים יד בצד וגם להפעיל את שריר הלחי ואז ישמור מקמטים



שאלה – אם למישהו יש יותר קוים בלסת התחתונה יש שם יותר מתח



אם יש לחי נמוכה יותר – שם יש יותר מתח שמושך למטה.
קוים לצד הפה שמושכים למטה – שם יש יותר מתח.
*** אצלי – זה בדיוק מה שיש לצידי הפה...

לאיזון קו פנים במקרה כזה של חוסר איזון – ללחוץ ולשחרר בנקודות לפי התמונה



3 נקודות עיסוי: בפנים העין, נחיריים, סנטר.
לזכור שחרור מתח במשולש.

סופר לחי - שאלה תירגול גורם לקמטים שאין בדרך כלל.
רוצה להפטר מהקפל ליד הפה, רוצה לשחרר אותו



פנים רזים – אם תתאמן הרבה יכולה לעוות אותם.
צריך להתאמן באופן שווה, לא רואה תמונה ולכן התשובה חלקית.
תמיד לבדוק עם האצבעות איזה שרירים זזים ואז להפעיל את החלשים ולהחליש את המאומצים.
אם לא מרגישים אז לשכב על הרצפה ולבדוק, מרגישים יותר טוב את התנועה של השרירים.
שינוי קטן מעשית אבל גדול בתוצאה.

תמיד לשים לב לשחרר לפני התרגילים כדי להפיק את המירב.
אפשר לשנות קו לסת בתקופה קצרה, לאזן את איזור הפה, החיוך.
לשחרר המפתח להמשך.