

9 וובינר שפתיים

מסר שבועי – לאהוב את עצמנו כאילו החיים שלנו תלויים בזה.
ספר של קמאל לויקנט.
אהבה עצמית ואיך באמת לאהוב את עצמי ולקבל את עצמי. חשוב כמורה כי אז אפשר לחלוק וגם להגדיל את הבטחון העצמי.

שאלות

ש. איזה פוזות לא צריך לבצע יותר מ-3 פעמים ביום.
הרוב אפשרי חוץ מאלו של הלסת שנלמד בהמשך.
הרמת פנים (ראש הצידה) – צריך לבצע נכון כדי לא לגרום נזק, קרוב לעור העדין והרגיש של העין, לכן לא יותר מדי.

רצוי לשלב תרגילים של מקומות הקשורים זה לזה.
הרמת פנים קטנה שלמדנו – צריך להזהר כי לפעמים האצבעות לא במקום הנכון ואיזור העיניים כל-כך רגיש, לכן להזהר ולא מומלץ יותר מפעמיים 3 ביום. כמו בחדר כושר – אסור להגזים באיזור אחד, צריך לעבוד על כל הגוף בו זמנית, האיברים, העמידה, התמונה כולה.
אני עובדת על איזור הצואר אבל כדאי להוסיף איזור אחר כי הכל קשור.
אם רוצים לעבוד על פוזה אחת אז מציעה לשלב.

בזמן שמבצעים את התנועות איך צריך לדעת מה לא לבצע כדי לא להעמיק קוים לא רצויים, ומה שלא צריך לדאוג לגביהם.

לפעמים יוצרים קמטים תוך כדי תרגיל, חשוב לבצע תרגיל הפוך: אופקי = אנכי, מכווץ=מתוח. הפכים.
למשל הרמת לחיים שמעמיקה קוים ליד האף שזו תנועה רוחבית. ליצור O גדול לאורך.
פה מקור – תנועה טבעית, אין מה לחשוש מזה שיוצר קמטים, אחרי זה חיוך מיישר אותם.
תנוחות לא נכונות שיוצרות קמטים לא טבעיים שבאים מהנחה לא נכונה של הידיים או מתח חזק מדי, הרמה חזקה מדי – להמנע מהם!
אפשרות אחרת של החזקת מקום כדי שלא יתקמט – מתקנת משהו משיעור המצח.
תיקון לאי-סימטריה במצח – לשים יד על החלק שמגביהים כדי לא ליצור שם קמטים.



1. סמקארו

לפני שנכנסים לתנועה – איך משתמשים בשרירים. בשרירים הטבעתיים של הפה. יש הרבה טבעתיים בגוף. זה היחיד שבדרך כלל מחזיקים אותו פתוח. לכן צריך לאמן אותו.



יש משהו שאפשר לעשות כדי להחזיק אותו סגור – לשים כרטיס ביקור בין השפתיים.



זה לא כמו עם העט ששם יש לחץ, כאן אין לחץ אלא רק להחזיק את הכרטיס. הסמקרו מתמקד בלחץ. יש כאלו שלא אוהבים כי חוששים מקמטים שיעמיקו, אבל זה בסדר כי השריר עגול. הוא נראה יותר אליפטי אבל כשמכווצים הוא נעשה עגול. בשחרור מתארך חזרה. כשעושים מעניקים הרבה דם לשפתיים. מעצב את השפתיים ומפריד בין הצבע של השפה לעור עצמו. נגדיר את השפתיים וממסגר אותן. כשגומרים את התנועה צריך להרגיש דיגדוג. אפשר להחזיק את התנוחה יותר, את הדם זורם. אם מרגישים את הדיגדוג אז זה אומר שביצענו טוב את התרגיל.

אמרה הרבה פעמים שיפנים לא מצליחים לעשות פה מקור כזה. קשה להם. מה שאפשר לעשות טבעת באצבעות ושירגישו את השרירים.



עוד משהו שאפשר לעשות כדי באמת לשחרר את המתח בפנים אם לא יכולים לכווץ את השפתיים בגלל מנהגים והרגלים. איך משחררים את המתח בפנים – לדחוף החוצה. אם עדיין לא עוזר ומרגישים מתח בחלק העליון של השפה זה כי השרירים מעל השפה העליונה מתוחים מדי ואי אפשר לשחרר אותם.. כנ"ל אם מתוח למטה, נותנת דוגמה מאד מוגזמת להמחשה –



אז אפשר לשחרר מבפנים – לעבור מבפנים על כל השרירים, להרגיש אותם ולנסות לשחרר אחד אחד מתוך מודעות לכל שריר:

עם האצבע

עם ספוג מיוחד על מקל כמו בתמונה



ואז ה"מקור" קל יותר לביצוע.

דבר נוסף חשוב הוא לאמן את השריר שעובר כמו משולש מהפה לכיוון הלחי, התרגיל עם הבקבוק או לעשות כמו חצוצרה ולשים את האצבעות על השפתיים.



לא להכניס אויר ללחי ולא לנפח אותה, אלא רק לנשוף לכיוון הפה ולראות שהשריר שעובד הוא המשולש הזה – ריזוריוס.



כאשר הסנטר מתוח גם אי אפשר לשחרר את השפתיים למקור, אז להעביר את הספוג ולשחרר את השריר מקומי כדי לאפשר את התנועה.

פרצוף מרובע, דוגמה לשרירים שמתחת לצידי הפה המושכים למטה, קשה לעשות מקור. השחרור מאפשר לפרצוף להיות משולש יותר.



כל השרירים שמסביב לטבעתי מושכים לכיוונים שלהם ולכן יכולים להקשות על התנועה הזו.

תירגול התנועה הזו מביאה לשינוי קו הלסת וקו הפנים.

חוזרים לסמקרו.

כשעושים צריך לשחרר את כל השרירים האלו.

כשעושים את התרגיל לבצע בלי לחץ או מתח, כמעט כמו נשיקה.

כל השרירים שמסביב צריכים להיות משוחררים.

שאלה

- כמה חשוב לשמור על הסנטר למעלה,

- האם צריך לקרב את השפה העליונה לאף?

תשובה

- חשוב למתוח למעלה – מרגישים את המתח לכל אורך הצואר. הכל קשור, השרירים של המנטליס מקושרים לצואר, כשמרימים יוצרים יותר התנגדות ולכן יותר יעיל. אפשר גם עם הראש למטה אבל פחות יעיל. כמו כן מרגישים את צידי הצואר יותר.

- לא כדאי לשים את השפה העליונה קרובה לאף. רוצים שיפעל שווה מכל צידי הפה, וכך יש יותר מתח בשפה העליונה.

אם נוצרים לי גומות חן בצידי הפה משני הצדדים?

- להשתמש באצבעות, או לשחרר את הלחץ קודם עם טבעת אצבעות מסביב לפה ואז לנקר. יכול להיות שיש מתח בצד כלשהו מסביב לפה, לבחון ולשחרר.

סמקרו עם ידיים

למה לשים אצבעות?

כי נותן יותר התנגדות ולכן תועלת גדולה יותר.

צריך להזהר לשים את הפה באותו אופן.

לחשוב כאילו מנשקים בקטנה – לא חזק אלא מגע מרפרף.

להתמקד בשפיים ולשחרר את השאר.

יש תנועות פשוטות שלא מבינים את היתרונות שבהם בגלל שהן פשוטות.

מחליק שפתיים בלי ידיים

למרות שנראה ממש פשוט, צריך להפעיל את הריזוליוס (המשולש).
מה פירוש להפעיל – להרגיש אותם אבל לא לראות את הקפל בצידי הפה, הכיס שנוצר.
לשים אצבעות משני צידי השפתיים ולהרגיש את המתח שנוצר שם, לא רך.



פינות הפה לדמיין שמושכים לכיוון האוזן למעלה כמו בתמונה



אולי כך קל יותר. אם עושים אז זה משחרר את המתח מהסנטר. אם מרגישים שיש מתח מלמטה אז להפעיל את הריזוליוס והבוסטור ולנסות ליצור תנועה נכונה.

מחליק שפתיים עם אצבעות.



כששמים את האצבעות קודם כל למצוא את הריזוליוס בפינות הפה פונה החוצה. שם לשים את האצבעות, ואז לעשות את אותה תנועה ולהתנגד, אז מרגישים לחץ בסנטר. אם זה כך אז לדמיין שהסנטר וגבעות הלחיים – שם מותר שיהיה מתח, כמו משולש



אבל אם מרגישים מתח במקומות אחרים – צידי הסנטר זה לא טוב. לא צריך להתעמק בזה יותר מדי, אלו רק מדדים. לא להחזיק עם האצבעות אלא רק להרגיש.

לעבות שפתיים בלי ידיים. כששמים לשון בין השפתיים – להקשות אותה. שאר הפנים צריכים להרגע.



כך נוצרת התנגדות טובה. צריך להרגיש את הנוקשות וההתנגדות של הלשון. אם יש שפה מאד דקה אז אפשר לשים את הלשון באותו מקום דק ולאמן. זה עושה כושר לשפתיים והן מתעבות. כל הרעיון הוא ליצור לחץ עם השפתיים לתירגול השרירים.

לעבות שפתיים עם ידיים
שמים ידיים במקומות שלא רוצים שיהיה בהם לחץ. האצבעות בקו הפנים. אגודלים מתחת לאוזן, אצבעות לאורך קו השיער. המתח רק בפה כנגד הלשון ובמשולש – קצה הסנטר וגבעות הלחיים. כל השאר רגוע. הידיים עוזרות להרגיע את האיזורים שמסביב.



אם השפה העליונה דקה אז איך לשנות את התרגיל?
- אם תסתכלי בתמונה כשאת צעירה וזה אותו דבר אז אין מה לשנות, אבל אם משתנה עם הגיל מה שקורה זה שאת מהדקת את השפה העליונה יותר, אז כדאי לשחרר עם אצבע מבפנים, או לשון או הספוג הזה. משחררים את הלחץ מהשפה העליונה ואז מתרגלים את התרגיל הזה.

איך אני יכולה לבודד רק את הלשון כדי להקשות אותה?
- אפשר לפתוח את הפה ברכות, לשחרר את הפנים ולשים את הלשון כנגד החיך העליון.
- אם לא יכולה לעשות את זה א לסגור בקלות את הפה ולבלוע רוק כמה פעמים, זה מחייב להזיז את הלשון בלחץ. חשוב להרגיע את הפנים ולא להתאמץ בכלל. ככה מבודדים את התנועה של הלשון.

האם מקפלים את השפתיים פנימה?
- כן, לא חייבים הרבה אבל כן קצת. המיקוד הוא על השפה והשאר צריך להיות משוחרר. אם יש יותר מידי מתח בשפתיים אז זה לא נכון. המטרה – לאמן את השפתיים בלבד. אם אין מתח בשאר השרירים אז אפשר למתוח יותר, אבל לשים לב תמיד לא יותר מדי כדי לא ליצור מתח בשרירים מסביב. בתמונה לדוגמה – לא מצליחה לפתוח את הפה בהתחלה, ואחרי התירגול יותר ויותר משוחררת. חיוך שלא משפיע על המתח בסנטר.



אז צריך להסתכל על התלמיד – אם אין מתח בסנטר אפשר לקפל את השפתיים פנימה יותר, אבל אם יש מתח אז עדיף לשחרר.

אם מקפלים יותר – מאתגר יותר וקשה יותר.

דבורה בלי ידיים

מעניין – הרבה שאלות לתנועה הזו.

תינוקות בכל העולם עושים את התנועה הזו באופן טבעי, עם הזמן אנחנו מאבדים את זה.

כשעושים את התרגיל לדמיון שכל שאר הפה משחורר. אפשר לשים את הידיים מתחת לפה להרגיע ולשחרר.

אם לא משוחרר אז להעביר לשון מבפנים מסביב לפה.

אפשר לבצע לאט, מהר, לשיר תוך כדי.

שריר הסנטר מתכווץ אבל לא השרירים שמשני צידי הפה כלפי מטה. רק המרכז.

אפשר לשים אצבעות בצדדים ולבדוק איפה עוזר להפיק את הצליל (ומשחרר את השרירים שלצד הפה).

אפשר גם בשכיבה כי אז כוח המשיכה לא עובד והשרירים יותר רגועים.

שאלות

מחליק שפתיים – האם התנועה מתחילה מהשפה התחתונה ומהסנטר. אם אני מתחילה מהידוק השפתיים זה יוצר יותר קמטים?

- לא משנה מאיפה מתחילים אבל צריך לחלק את המתח שווה. אם יש יותר מתח בסנטר אולי עדיף

להתחיל מהשפה העליונה, אבל המטרה היא שיהיה מתח שווה.

לעשות כך שרואים כמה שפחות קמטים. לא משנה מאיזו שפה מתחילים.

אם הלחי הימנית גבוהה מהשמאלית אז באיזו יש יותר מתח?

- כנראה הלחי הימנית עם מתח במקום כלשהו. יכולות להיות כמה סיבות למה הלחי גבוהה יותר:

1. אולי ישנה על לחי בליחה.

2. אולי תנועה חוזרת בפנים שמפעילה את הלחי יותר.

3. יכולות להיות הרבה סיבות למתח כלפי מעלה, בדרך כלל שם המתח, באחד מהשרירים שמסביב ללחי. לעשות נקודות לחיצה לשחרור ואז להתמקד במשולש ולהתאים בעדינות את השרירים כדי להגיע לאיזון.

השיניים בתרגיל הדבורה

- לא נוגעות אחרת יהיה מתח בלסת. לא גמיש בתנועה. הלסת צריכה להיות רגועה בלי לחץ. עוזר לשנות

צליל ומאפשר להפיק זימזום לאורך זמן. אם מהדקים גורם ליריקות.

היה ניתוח לפני שנים וחלק מהעצבים נהרסו. הבחינה אחרי סמקרו קו לצד הפה.

- ריזוריוס. יכולות להיות הרבה סיבות לזה. צריך לאמן את השריר מחדש. עלול ליצור יותר קמטים אם לא עובדים נכון. אפשר לשים את האצבעות על השריר ולשחרר את הלחץ, לחלק את השימוש בשריר באופן שווה יותר. לוודא לשים את הידיים בזווית נכונה כך שאין קיום מיותרים. לאט לאט להסיר את הידיים ולראות אם אפשר לעשות את התנועה והקיום עדיין לא שם אז סימן שמתרגלים נכון.

- איזה תנוחות צריך להזהר לא לעשות כדי לא ליצור קיום נוספים.
- איזור השפתיים מצריך הבנה מעמיקה איך מחלקים את המתח שווה. אם מרגישים שלא יכולים לעשות את התרגיל בלי ידיים אז סימן שצריך לשחרר לחץ מאיזור הפה.
- אם עוזבים את הידיים והקיום חוזרים – צריך ללמוד לשחרר את השרירים הנכונים.
- אין תנועה שצריך להזהר בה, בכולם צריך לשים לב לשחרר לחץ והמתח יכול להיות רק במשולש. להשתמש בנגיעות באצבעות ואז להסיר בעדינות ולוודא שהתנוחה נשארת נכונה בלי קמטים.

רואה חוסר סימטריה בפנים. אם הצד הימני גבוה אז המתח שם?
 - כן. הכל מתחיל גם מהגוף – הכל קשור.

לא יכולה להזיז את צידי השפתיים למעלה.

- מה בנוגע לזה



רוצה לאמן את כל השריר שעובר עד לאוזן – השריר שמתחת ללחי.
 לשים את האצבעות בפינות הפה ולדמיין שמושכים את פינות הפה למעלה 10 פעמים.
 להפעיל שריר אחד ולהתמקד רק בו.

סמקרו עם ידיים – האם נושפים את האויר דרך האצבעות?

- כן. רק לשים את האצבעות ולנשוף את האויר. כשעושים אז להרגיש את השריר בידיים.

לא מבינה איך אפשר להפטר מהקיום האנכיים מעל השפתיים בסמקרו.
 - אם רואים את הקיום מעל השפה – לשים עיגול של אצבעות. אז רק משתמשים בשפה ולא בחלק שמעל השפה. אפשר להחליף אצבעות ואז שני הצדדים עובדים שווה.



בכל מקרה לחייך אחרי התרגיל.
אחרי הכל אפשר לשחרר את המתח פשוט בעיסוי קל של המקום, ואז יכול להיות קל יותר לבצע את התרגיל.

תרגילי שפה פשוטים במיוחד, אפשר להעזר בכל מיני כלים.
לשים לב לאבחנה באיזה שריר משתמשים.
לשים לב למשולש.