

וובינר קמטים ליד האף

מדברת על בטחון עצמי, מה אני מקרינה, איך להגיע למקום של בטחון עצמי שמוקרן החוצה. כשמתחילים לצלם נדלק מתג. החזיקה את האנרגיה הגבוהה כל-כך גבוה, כשחזרה הביתה פשוט נפלה. חקרה את המצב של להרגיע לפני ואז להדליק את המתג ולהיות במרחב אנרגטי אחר לגמרי שהכל פועל ומחובר. כשנבין מה מדליק אצלנו את המתג אז לשמור עליו, להפעיל כשצריך. זה בסדר לפעמים לא לדעת, לפעמים להיות בתדר שקט יותר, העיקר להקרין בטחון במה שאני עושה, להיות לגמרי בתוך המרחב שאני בונה.

המילה בטחון בלטינית – עם+אמון – ההרגשה או האמונה שאפשר לסמוך על משהו או מישהו בבטחון מלא. אם מאמינים אז אפשר להצליח. לבנות בטחון עם הזמן. ביפנית – הסימנים מתחברים מהמילים - איש+אמון – לתת אמון בעצמך, זה להיות בטוחה.

לא להשוות לאנשים אחרים, אני טובה כמו שאני, אני תמיד מתקדמת ועושה את מה שאני יכולה, בדרך הטובה ביותר שאני יכולה. מכניס ללחץ אם אני מתחילה לפקפק בעצמי. אני עושה את המיטב היום, בצעדים קטנים, אני עושה את המיטב, לא בהכרח הכי טובה אבל כרגע זה הטוב שאני יכולה לעשות. התוכנית אחת והמציאות היא מה שהיא, לא תמיד כמו התוכניות, ובתוך זה אני עושה את המיטב.

בקיצור – מתג כיבוי והפעלה של בטחון עצמי במידה הנדרשת.

חימום – תנועות פתיחה ומתיחה:

1. ישיבה זקופה, עצם הזנב למטה, להרים רוכסן למעלה – מיישר את עמוד השדרה. לפתוח את החזה – לשים את הידיים על החזה ולדחוף אחורה את הכתפיים וגם למטה. ידיים לצדדים ולנשום – להרגיש את האנרגיה והאהבה זורמות ופותחות.



2. סופר וומן – שוב מאד פתוח, יש למעלה ויד למטה 17 שניות. נשימות וחשיבה חיובית.



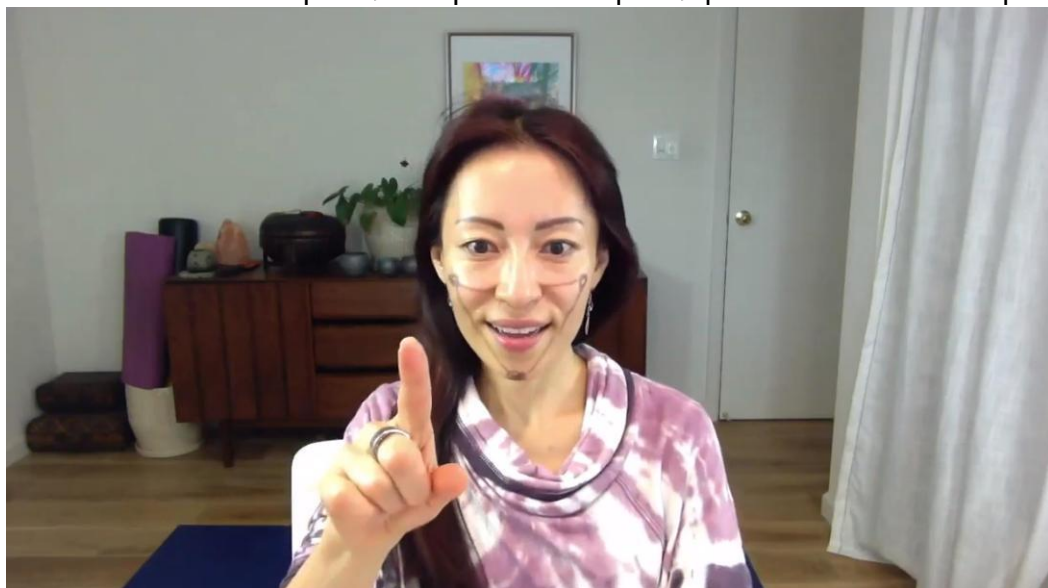
3. אני אוהבת אותי... גם ככה -



אנשים מחפשים איך הם מרגישים, לא מה הם יודעים, מתחילים להרגיש שינוי ולראות שינוי, לשנות את החיים לשנות את הפנים.
זו לא הטכניקה אלא כל החבילה יחד, הבטחון, האנרגיה, המודעות, איך אני גורמת להם להרגיש.

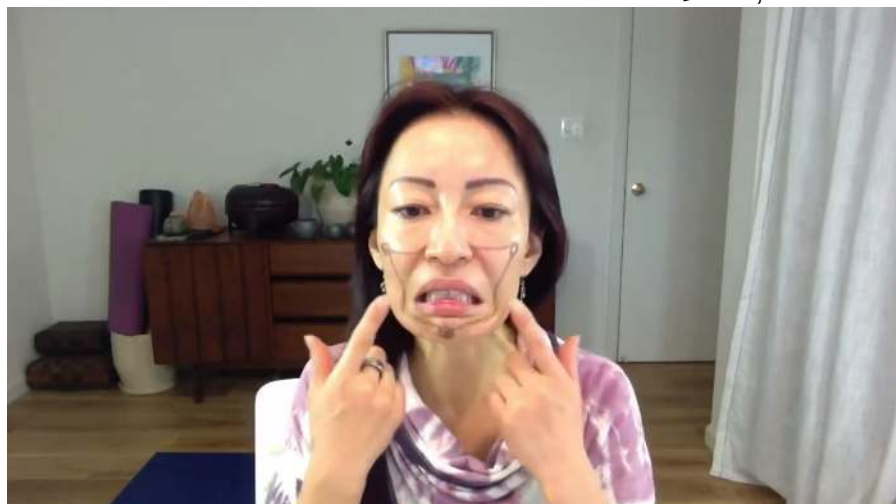
מתחילה בשאלה –
התירגול מעמיק את הקמטים במקום להעלים אותם.
תדבר על זה במהלך הוובינר.

3 נקודות שיוצרות משולש – רק על הנקודות האלו צריך להפעיל לחץ כדי לשחרר.



מתח בנחיריים :

מתח בסנטר, מרבע את הפנים:



כדי לשחרר את המתח מהלחיים וקו הלסת
לשים אצבע בפה (בלי לחץ) ולחייך קלות – למשוך את קצות הפה למעלה לכיוון הנקודות.



להרגיש שמפעילים את 3 הנקודות (קל להרגיש בלחיים, קשה יותר בסנטר), ומרגיעים את שאר השרירים, ואז להוציא את האצבע מהפה ולהמשיך לחייך.
חשוב לשחרר לחץ מכל הפנים, קשה מאד לכולנו.
טוב ללחיים נמוכות
אפשר לשים שתי אצבעות אחת מעל השניה – פותח את הפה קצת יותר. מחשרר קצת יותר.

שאלה של מרינה – צד אחד רועש כשעושה את זה.
הצד הזה עובד קשה כל-כך להתאים את עצמו. אז לשחרר, ללחוץ על נקודות באיזור הלחיים והסנטר זה יעזור.
אחרי השחרור לנסות שוב.
כל מה שמרגישים בו רעד – מנסה לשחרר את אותו איזור שיש עליו תשומת לב ממוקדת.
יכול להיות שזה לא לחץ גדול מדי אלא מקום שלא הופעל הרבה ועכשיו מופעל יותר ולכן רועד. הצד הרועד מתרומם (זוית הפה) זה טוב, אחר-כך לשחרר מתח. יכול להיות מתח במקום אחר אז לשחרר באופן כללי.

שאלה – אם יש יותר מדי קמטים בחיורך אז להקטין את החיורך.
זה לא נועד לחיורך אלא איך להשאיר את 3 הנקודות פעילות בזמן שמשחררים את שאר האיברים.

עוזר לאזן את הפנים ולהמשיך לשמור על שחרור.
ככל שהתנועה קטנה יותר ואיטית יותר זה דורש יותר מאמץ ונותן תמורה טובה יותר.
אפשר לראות לפי הסוליה בנעל אם עומדים ישר, ואם השחיקה לא זהה אז אפשר לראות את ההשפעה אפילו בפנים, לא רק על הגוף.

שאלה - קשה לבצע תרגיל בשני הצדדים אותו דבר. זה לא רק מתח אלא עיוות ביולוגי, קשה לה להזיז את השרירים באופן שווה.
מה שהיא יודעת – אם מנסים אפילו לחשוב על זה, המוח מנסה לחבר וזה נותן יתרון. ככל שמנסים יותר כך הגוף מנסה ליצור חיבור אפילו אם זה רק בדמיון. להתמקד בכיוון החיבור של התאים מחדש וזה יכול לעזור.

גדול O

נראה קל והרבה אנשים עושים את זה –



מתאמצים יותר מדי – להגיד לשחרר, לטופף על המצח, לא להתאמץ.
נראה פשוט אבל אם עושים עם מתח – לשים יד על המצח, לשחרר לסת
אם מתחילים לפהק זה מצויין. משוחרר.

במקום פתוח את הפה (כמו שנאמר בוידאו) להגיד – לשחרר את הלסת כמו פיהוק..
3 הנקודות שציירה – רק הנקודה התחתונה של הסנטר יורדת למטה.
לשים אצבע בציר הלסת ולהרגיש את התנועה.

לפתוח את הפה כמו פיהוק.
להצמיד את השפה העליונה לשיניים אבל לא חזק. המטרה היא שחרור, כמו פיהוק.
להתבונן בקצה האף ולהעלות את המבט לכיוון מרכז במצח למעלה רק עם העיניים.
מרגישים את השריר מתחת לעיניים כמו בציר שציירה על הפנים.



חלק מהשחרור של O גדול - להראות את הצילום התרמי – מזרים חמצן לעור, כמו אחרי עיסוי טוב.
מצוין כתנועת נגד לכל התנועות הפתוחות.

שאלה – האם מרגישה באופן שווה את צירי הלסת – צריכה להרגיש שווה. אם לא אז זה מעיד על חוסר סימטריה בפנים.

0 גדול עם ידיים.

עוזר להרגיש ולשחרר, להרגיע.

לשים ידיים על הרקות, שריר גדול נרגיש אותו ונשחרר



לשים ידיים ואז להדק שיניים חזק ליצור מאמץ. להרגיש את השריר זז. עכשיו לשחרר את הלסת למטה, להרגיש איך השריר זז אחרת. זה כאב הראש. כשמשחררים את הלסת משחררים את השריר הזה. אפשר לקחת את הידיים קצת אחורה (אם כואבות הכתפיים אז המרפקים קדימה) הידיים רק תומכות בתנועה. להסתכל על קצה האף ואז להרים מבט לאמצע המצח. להרגיש כמו פיהוק.

שאלה – מבט מקצה האף ועד שמסתכלים למעלה.

כן, 3 סטים. הראשון – לא בטוחים שעושים נכון. השני – מרגישים שמתחילים לעקוב אחר התנועה. 3 – מבינים את התנועה ופשוט עושים אותה.

1 – רק אומרת לשחרר לסת ולהסתכל למעלה.

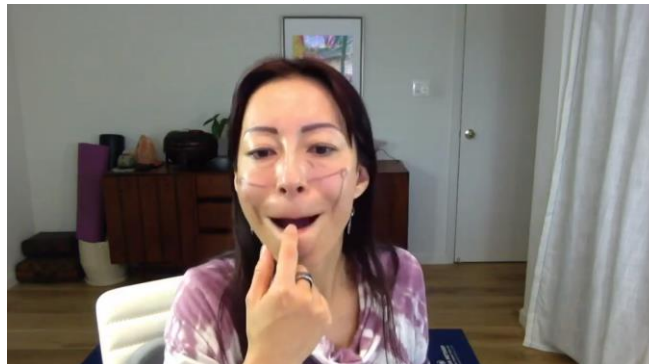
2 – אם מבצעים נכון אז אפשר למקד את המבט מהאף ועד למצח ולתקרה. רוצה לאתגר אותם – רק אם מוכנים.

3 - לעשות את התנועה בשחרור ומבט, להרגיש את כל הגוף.

הרמת קמטי אף בלי ידיים

דומה למה שהראתה עם האצבע בפה.

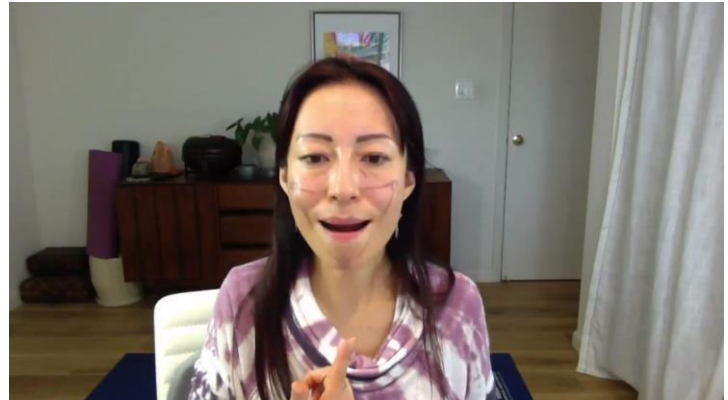
שמה לב שאנשים מתאמצים מדי, כמו בתמונה



לכן אומרת לשים אצבע ובעדינות לקפל את השפתיים פנימה בשחרור. אם החיוך לא סימטרי אפשר להעזר בהקמת צד אחד עם האצבע. העיקר לשמור על שחרור.



ללחיים בולטות יותר או סנטר מחודד יותר – אפשר להוריד את הסנטר כלפי מטה. היא מראה בסרט איך הנקודה זזה כשמעלה או מרידה את הסנטר, אז ממש להוריד את הסנטר למטה עם השפה התחתונה וקצת לפתוח את הפה כדי ליצור סנטר יותר משולש.



שאלה –
כאשר מרימה את פינות הפה הקמטים נראים יותר עמוקים, האם יהיה משמעותי יותר אם לא ארים את פינות הפה?
כשרואים את הקמטים מעמיקים – להשתמש בשיטת האצבע ולנסות לשחרר יותר את השפתיים. יש לה הרגשה שיש מאמץ גדול מדי בחלק שמעל השפתיים.
צריך להרים את הפינות הכל מקרה, אפילו מעט. פונות לחלק העליון של הלחי.
להפעיל יותר את הלחיים מאשר את הפה בחיוך כלפי מעלה (לעשות הגהה לחלק הזה, חוזרת על עצמה).

איפה צריך להרגיש את התנועה?
אפשר מסביב לאף כל זמן שהלחיים והסנטר מקבלים את כל התנועה. לא טוב לאמץ את הפה עצמו. לכן שמה אצבע כדי להרגיש שאין מאמץ בשפתיים. צריך להרגיש יותר לחיים וסנטר מאשר יותר פה, לפעמים יותר מרגישים את הלחיים, או הסנטר. אם מרגישים מאמץ במקום חר – לשחרר בלחיצות ואז לבצע שוב.

קמטים ליד האף עם ידיים
טוב לאלו שקשה להם לשחרר את שאר הפנים וגם מרגישים יותר ליד האף.
כשמרימים עם הידיים מרימים פיזית את העור ומחליקים את קו הלסת.



זה נותן התנגדות ויכול לייעל.
אם מעייף את הכתפיים אז מרפקים למטה.
דמיון את 3 הנקודות ואז לשחרר.
לא לפחד לשנות את תנוחת הגוף כדי להשיג את התוצאה.
הרעיון הוא לתרגל את שרירי הלחי, לא את השפתיים.
הידיים – כדי למתוח את הקמטים שעלולים להווצר – לשים אותן איפה שיש קמטים. לא חייבים במקום שהיא מראה, זה יותר אישי.
לא לסמוך על האצבעות לביצוע התנועה, הן רק תומכות. ללמוד לעשות את התנועה גם כשאינן ידיים, הן רק סימן עד שהשרירים יישארו שם מעצמם.
מה שעוזר זה לתרגל על הרצפה ואז התנוחה יכולה להשאר יותר בקלות – לעשות את התנוחה, להתרומם לאט ולהשאר באותה תנוחה עד לישיבה, ואז לראות שהתנוחה נשארת.
אם פינת הפה יורדת – לשים אצבע להרים אותה ואז להשאיר שם.
התאמה מיקרונית עדינה.

דקה 1:04
מחליק קמטים ליד האף
לא להתבלבל, זה לא לדחוף את האויר אלא להתנגד, כך שכשמכניסים את האויר פנימה צריך לכווץ את השרירים כלפני פנים בתהנגדות.
להרבה אנשים יש בעיה לשים את האויר מעל השפה – שתי אפשרויות – מרווח קצר מעל השפה, או שיש כיווץ מעל השפה ואז צריך ללחוץ נקודות, לשחרר ואז לנסות שוב.
אפשר לשחרר עם עיסוי מקומי באצבעות או בספוגית על מקל.

רולי פולי בלי ידיים
כשמבצעים את התרגיל הזה אולי מרגישים תחושה מוזרה בעורף. זה בסדר, יש הרבה שרירים באיזור הזה.
לשים ידיים על הרקות ומעלה –



אם מרגישים שיש תזוזה באיזור הידיים אז להתמקד באיזור השפתיים יותר, שהתזוזה תהיה שם. אם מגיעים לנקודה כואבת אז לדחוף קצת פחות או לשחרר קודם ואז לחזור לתרגיל. אפשר להשתמש באצבעות כדי לסגור את הפה, אבל רצוי להגיע למצב תירגול בלי ידיים.

שאלה – לגבי העברת הלשון מצד לצד, האם השפתיים זזות? עדיף להזיז כמה שפחות את השפתיים כי זה יוצר קמטים.



אפשר לשים אצבעות על הפה ולהרגיש את ההתנגדות מול האצבעות. אם יש הרבה קמטים ליד האף אז לשים 3 אצבעות מול השפתיים ולסגור אותם, כך התרגיל נעשה בפחות מאמץ ופחות קמטים.



רולי פולי עם ידיים
כשמרגישים את הלחץ אפשר לשנות את מיקום הידיים



או להשאיר את הפה מעט פתוח.
אם עדיין קשה – לחזור לבסיס ולשחרר את האיזור בנקודות לחיצה וכל השאר.

שאלה – כשדוחפים לצד אחד עם הלשון האם השפתיים זזות לצד השני?
לשים אצבעות שהשפתיים לא יזוזו.

הרמת קמטים (השענות על הידיים)
לא להרים עד שהעיניים יתקמטו. קודם להרגיש את הקמטים, לשים את האצבעות על הקמטים עצמם



ואז להרים למעלה תוך התמקדות בשלוש הנקודות שציירה קודם.



להפעיל את השרירים בשלוש הנקודות לחיים וסנטר כך שכשמשחררים את הידיים – הלחיים לא נפלות חזרה.

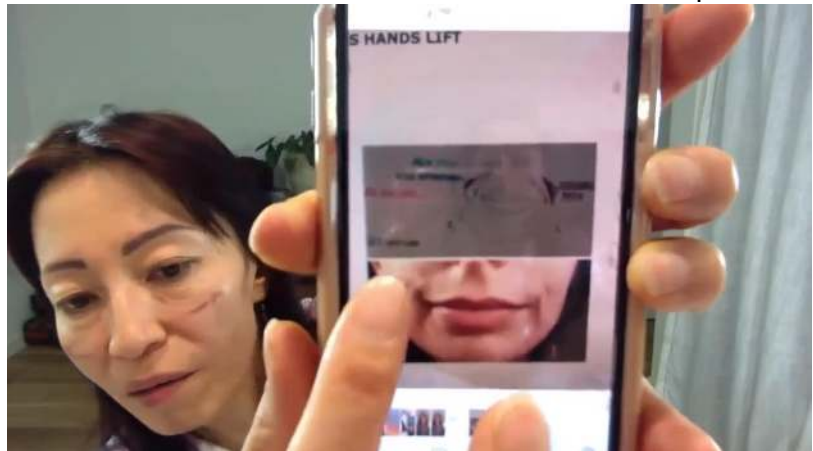


אם צד אחד יורד אז צריך לחזק אותו.
לקח לה כמה נסיונות עד שהגיעה למצב שהשרירים מחזיקים את הלחיים בדיוק כמו שהאצבעות הרימו אותן, אבל בלי אצבעות. אז לנסות כמה פעמים עד שמצליח.

שאלה – אם הקמטים לא סימטריים
יכולות להיות הרבה סיבות. קודם כל לשחרר ואז לאזן עם האצבעות ולהחזיק כך.

התרגיל נועד לכולם. גם למי שיש לחיים גבוהות. יכול לעצב אותן יותר. עוזר לוודא איפה החלק שרוצים להרים.

שאלה – קמטים – לא ברור לה מאיפה.



ה"כיס" שנוצר בצד הוא משימוש יתר בריזוריוס. בצד שמאל יש שקע ובמימין קמט חדש. מה שצריכה לעשות – להתמקד בשלוש הנקודות ולהפעיל אותן. הבדל בהפעלת השרירים – הפעלה של קצות הפה:

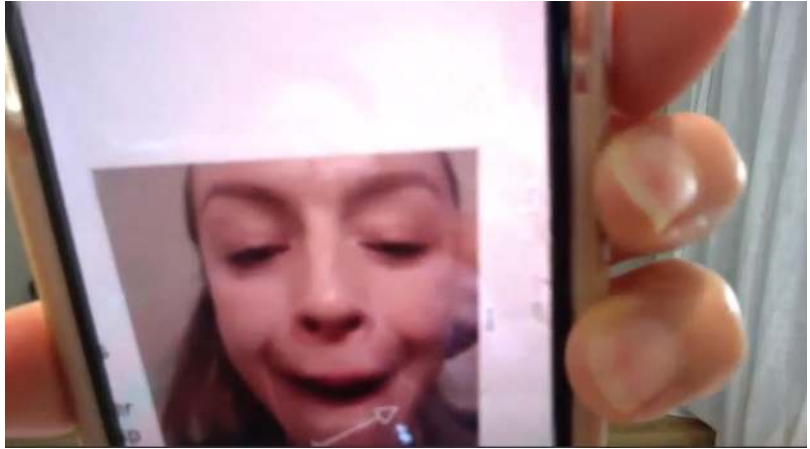


הפעלה של הלחי



זה בעיקר איך לחלק את תשומת הלב לתנועה של השרירים. (קשה להפליא).

לא מצליחה להחליק את הקמטים, עמוקים מאד.



הרבה מאמץ בסנטר. לשים את הידיים על הלחיים קרוב, לבצע פחות קיפול של השפה התחתונה – רק לשים על השיניים ולהוריד כך לחץ מהסנטר, ולהתמקד בלחיים. נראה שהמאמץ יותר בסנטר ולא מחולק שווה בין שלוש הנקודות. הפרק של לסת וצואר יעזור גם.

שאלה – בת 52, לא מבינה למה יש לה כל-כך הרבה קמטים, איפה להתמקד.



הפנים חדות. כשעושה את התנוחות ומודעת להרגלים. לשים את הידיים ולחייך, תרגיש שבטח משתמשת בעיקר



בשרירים בצידי הפנים.

כדאי לעשות את התרגילים של לחיים כדי להעלות את הלחיים, אחרי הרבה תירגול תראה שיפור בלחיים שישפיע על הרמה. לשחרר מתח.

שאלה לגבי הרמת קמטים עם הידיים
קודם להרגיש איפה הקמטים ואז לא להרים אלא כמו פתיחה הצידה ולמעלה.
יכולה להיות מאד עדינה, זה גם בסדר.
להרגיש את 3 הנקודות עליהן דיברה, ואז לשחרר ולראות שהחיך נשאר במקום.

רולי פולי – לגלגל את הלשון בתוך הפה, לא מרגישה את הלשון. זה בסדר. אפשר גם לבצע את התרגיל עם פה מעט פתוח, לא חייב להיות סגור.
יחד עם זה אם הפה זז אז סימן שאין מספיק התנגדות לתנועה הפנימית.
צריכה להיות התנגדות חיצונית כדי להפעיל את השרירים.

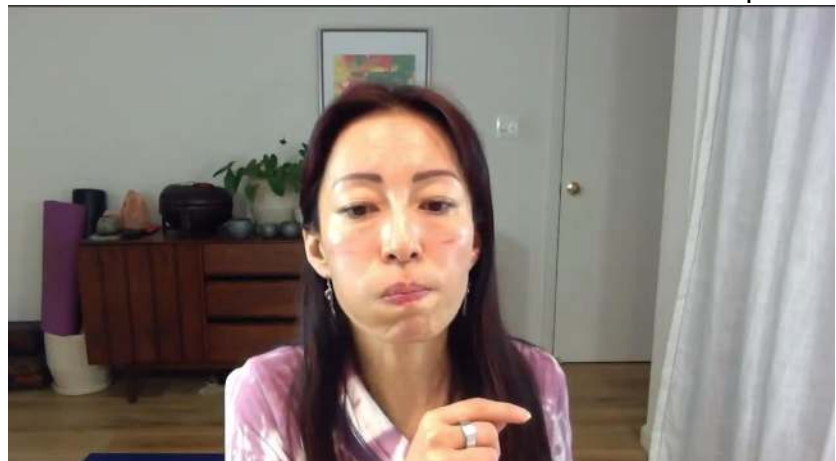
שאלה – קשה לה להעביר אויר מסביב לפה – לשחרר, להעלות את פינות הפה ולהתייחס לשלוש הנקודות והשאר לשחרר. כמו שאמרה קודם – זו ההתנגדות של השרירים מול האויר, לא סתם למלא אויר.

רולי פולי – אם יש הרבה מתח בלסת אז יש כאב. לא צריך להיות – כדאי לשחרר בלחיצה על הלבט ונקודות לחיצה, לבצע את התרגיל בתנועות קטנות.
יכול להיות שיש לחץ בכתפיים וגב תחתון וזה משפיע. רוצה לעשות מהר ומייד, הגוף נוטה קדימה, הצוואר מתכופף לאחור כדי לאזן וזה משפיע על הלסת.

יכלה לקבל מושג על כל הדמות – הליכה, עמידה, התנהגות וכו' רק מתוך השאלה.
קשיים בביצוע התרגיל ושחרור שלהם משנים הרגלים שמשפיעים על כל ההתנהגות בחיים.

האם מתיחה של השפה העליונה יכולה להשאיר מקום מתוח מדי.
היא לא משתמשת במילה למתוח אלא להחליק את המקום ולא למתוח. זה נכון אם עושים יותר מדי, לכן ה-O גדול לא מותחים אלא פותחים את הפה וזה נכון.
לא צריך לדאוג אלא אם מותחים מדי.
לדבר על שיחרור ולא על מתיחה.
כל זמן שמשחררים ולא מותחים זה יותר נכון ולא צריך לדאוג.

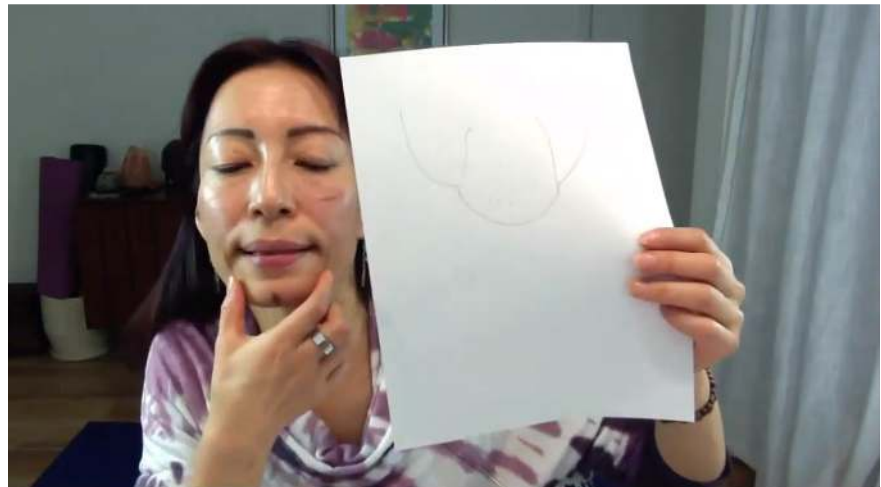
כדי למלא אויר בצד אחד יוצר קמטים מעל השפתיים.
יכולה להשתמש באצבעות כדי לשחרר לחץ מהשפתיים, או לשים פחות אויר.
ככה נכון –





יש הרבה גומות כשעושים את התרגיל ע האויר – אפשר להחזיק באצבעות את המקומות המתוחים, אבל עדיף לשחרר מתח קודם בנקודות לחיצה ואז לנסות שוב. לחשוב על בלון שרוצים לנפח, אם הוא קשה מדי קודם כל מותחים אותו קצת. אותו דבר.

קוי מריונטה הם העמקה של קמטים ליד האף? הלחיים נופלות למטה. צריך להפעיל את הלחיים – משולש הנקודות. הרבה פעמים הפה יורד כלפי מטה, הסנטר מתוח.



לשחרר לחץ מהסנטר ולהרים לחיים. זה לא סנטר שפיצי אלא לחץ בצידי הסנטר ויותר הצידה רך מדי. אם לוחצים על הנקודות בלסת משני צידי הסנטר זה בדרך כלל כואב. מה שצריך זה לשחרר את הסנטר ולהחזיר חוזק לצידי הפה וללחיים.

הפרק הזה מתמקד בשלוש הנקודות. הרבה פעמים עובדים ממש קשה אבל לא נכון, הרעיון הוא לשחרר את המקומות הנכונים ולחזק את הנקודות.