

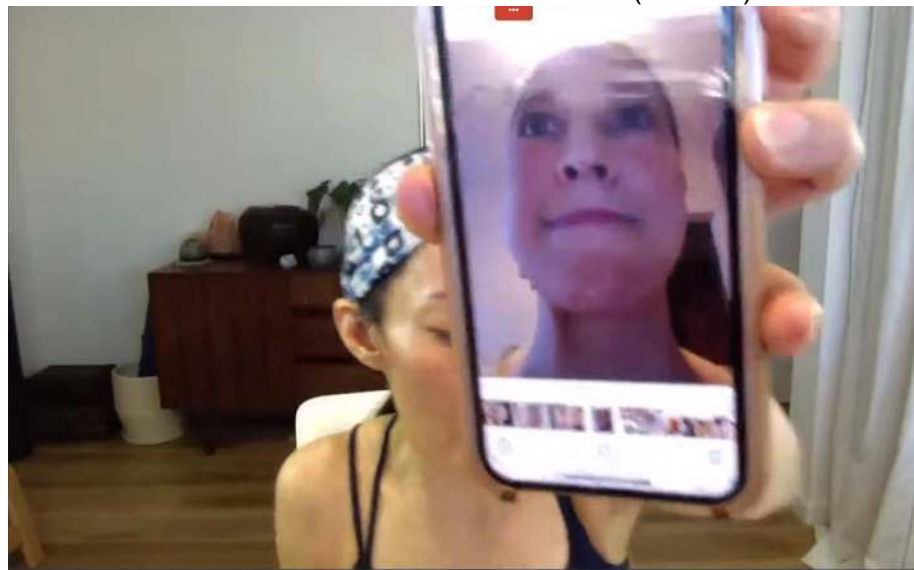
תיקונים חלק 2

תמונות ילדות – אם מסרקים את השיער תמיד על אותו צד אז גם הפנים מקבלים את אותה הטייה.
פרנצ'סקה –
החיוך קצת לא סימטרי בילדות.
בבגרות אולי הצילום לא פרונטלי לגמרי, אבל נראה שהסנטר וקו הלסת לא סימטרי.



רוצה לשחרר את הסנטר, נראה שיש חוסר איזון בכתפיים (או שמצלמת ביד אחת ולכן מטעה) לשחרר את הכתפיים ולהרגיש אם יש צד אחד מתוך יותר.
שווה גם לשנות את סגנון השיער ולהחליף.

אלנה
בליטה בצוואר (פלטזימה)

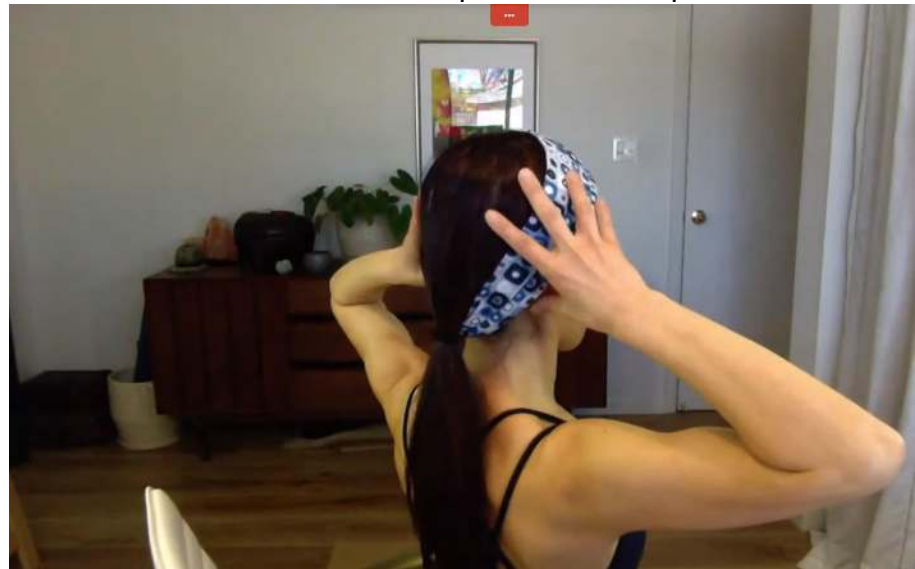


כשמזיזה את הראש מימין לשמאל – איזה צד כואב יותר.
לחיצה על הצלעות העליונות מתחת לבריח – איזה צד כואב יותר.
בדרך כלל צד אחד כואב יותר ואז לעסות אותו, נקודות לחיצה, לשחרר.

קל לראות את השריר סטרנומאיד



כדאי לעסות את העורף – אצבע על העורף והשאר על הגולגולת לפי זה –



תמונות



כדורי טניס בגרב גם (אין תמונה), עיסוי לעורף. לשחרר ולראות איך זה משפיע.

אנה
שינוי סגנון שיער לאורך השנים.
ילדות מאוזנת



בבגרות – הטיית ראש מעט הצידה, אולי חניני התמונות אבל אולי הרגל.
חוסר איזון בפה, רואים שהכתפיים לא בגובה זהה, רואים שהלחיים לא זהות. כנראה יש מתח בצד אחת של הגוף.
לצייר קו באמצע ואז רואים שאין איזון.



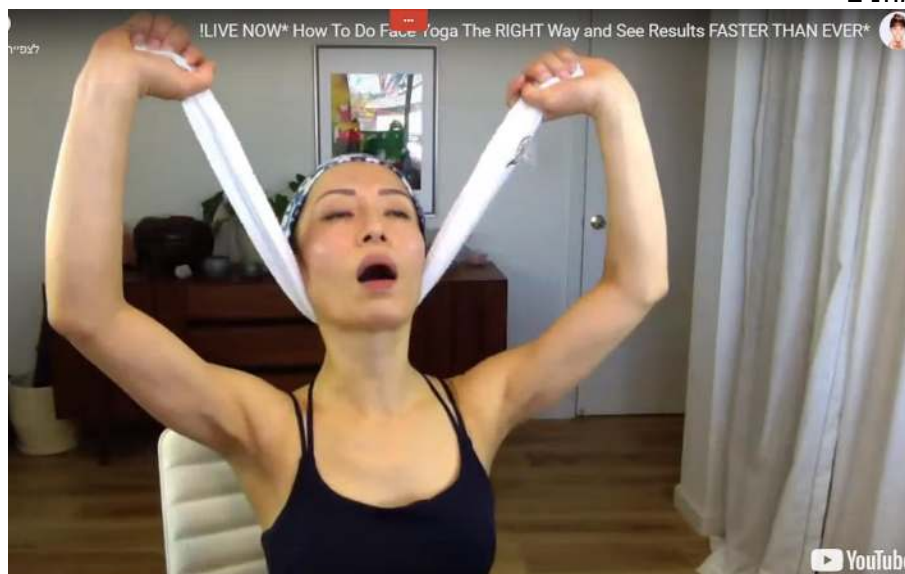
כנראה אוכלת בצד אחד יותר מהשני, כדאי לשים לב לזה. לבדוק את התנוחה, מתח בפלג גוף עליון ואולי בצד אחד של העורף. למתוח את האוזן ולראות איזה צד כואב יותר. לבחון איך זה משפיע על הפה.

תמונה שלי –

לא נראה שאפשר לשנות את הנפיחות, אבל כן את הצבע.

תרגילים –

אוזניים



מגבת חמה מתחת לעורף ולהרגיש כאילו יש לי חמאה נמסה על המצח? יש תמונה מתאימה בהמשך.



מתח בעורף אז למתוח את האוזניים ולכווץ את הגבות (11) לראות אם משפיע.
בעיקר לשחרר עם האוזניים, עיסוי לראש כמו בתמונה קודם, מגבת חמה מתחת לעורף.

תמונה של ילדה ובוגרת באותו פריים –



חוסר האיזון הוא בגבות ואז לעשות את התרגיל של המשקפת לאיזון הגבות.
לשנות את התסרוקת, משפיע ביותר, גם על תנועת הידיים וגם על הסירוק בקרקפת. להחליף יד כשמסתרקת.

ג'נה



מצח - תרגיל הספינואיד. לשנות את סגנון השיער, רואים שבצד אחד יש יותר רווח בין העין לגבה. התרגיל של המשקפת הפנימית. (היתה הפסקה בהקלטה) כדי למנוע קמטים במצח אז להקפיא מצח ביד השניה. להתבונן תוך כדי – לפזול לקצה האף ולהרים לאט את המבט. לחזור על זה כמה פעמים.



אולי יש מתח בסרעפת (או שזה מתח מהחזקת הסלפי). חיוך מקסים, לשחרר את הלסתות מעט (עם מכשיר) כדי לשחרר עוד יותר.

אירה

תוצאות טובות בתירגול השוטף (אחרי תאונה או משהו כזה). החלק החשוב ביותר הוא שחרור כללי. נראה שעדיין מפעילה מדי את הסנטר. שווה לשחרר את הלסתות עם מכשיר, ואחרי זה לבנות את הלחיים.



לעשות את המשולש של הלחיים – שתי לחיים וסנטר.

דניאלה



הלחי מאד גדולה.

האם אוכלת בצד אחד? ימין?

לעיסה משפיעה מאד על הפנים, יותר מתנוחת השינה. זהו שריר גדול מאד, כשמסתכלת בתמונה רוצה לראות שחרור מתח באיזור מפרק הלסת.

האם יש מתח בכתפיים? גב עליון?

למצוא נקודות כואבות לשחרור – מתחת לאוזן, כתף, לסת.

אנה



כשפותחת את הפה הוא מאד עקום.
 אולי ישנה על צד אחד, לועסת על צד אחד.
 לשים את היד על הלסת – תרגיל מהוובינר הקודם.
 מכשיר בפה לרווח בלסת.
 לא רואים כשהפה סגור, רק כשפתוח.

יורטה



הקמטים ליד האף – כבר מילדות, אפשר לשחרר את איזור הסנטר והלסת אבל אין מה לנסות להחליק את קמטי האף, הם יפים וטבעיים.



בחיוך רגיל רואים 8 שניים.
 נראה שאצלה כל קו הלחי בטח עם נקודות כואבות.
 בצד ימין בשקע יותר גדול, לשחרר את צד ימין – שחרור לסת ולחיצות על היקף הלחי.



האף נוטה קצת הצידה.
 נראה כשנוגעת באף שלה – אולי נוגעת תמיד בצד אחד.
 בתמונת הילדות הכל מאוזן, מאחר והאף הוא סחוס יכול להיות שהתרגלה לקנח את האף מצד אחד והוא זז לאט לכיוון אחד.
 בנוסף הגבות לא מאוזנות אז ממליצה לעשות את תרגיל המשקפת לצד אחד.
 נראה שכל צד שמאל מכווץ יותר, קטן יותר, צד ימין מרווח יותר. יש לשער שכואב לה בכתף שמאל, בצד שמאל, בעורף שמאל וכו'. (אמרה שכן).
 *** אפשר ליישר את האף, את החלק של הסחוס – במשיכה לכיוון הנכון כל הזמן, האף יתיישר באופן יחסי.

לסיכום
 חשוב מאד לחבר בין הדברים, לראות את התמונה הגדולה, הכל קשור.
 כשמסתכלים על התמונה הגדולה רואים מה צריך לעשות.

שני הוובינרים האלו של התיקונים מכילים הרבה מידע לעזור לאנשים ברמה עמוקה יותר.
הקשר בין הפנים לבין הגוף, בין מה שיש בילדות למה שקורה היום.
בסדנה הבאה תענה על עוד שאלות בנוגע להשוואה בין ילדות לעכשיו.

יש אפשרות לראות יותר לעומק לגבי הגוף אם מתבוננים בפנים.

להתחיל להסתכל

משימה 15 חשובה ביותר – לנתח את חוסר הסימטריה של פומיקו.