

## וובינר תיקונים ותיפוף

### תיפוף

משמש לקירור יכול להיות חימום חלקי.  
לא חייב להיות תיפוף מלא כמו שלמדנו, יכול להיות חלקי. זה גם בסדר.  
מה שצריכה לדעת זה שבאופן פיזי מתופפים על נקודות הדיקור ומתמקדים בנשימה ויציבה, זה העיקר.  
כשמתחילים לתופף חלק מהתלמידים מפקקים, זה מצויין. לעודד לפהק, זה מעיד על שיחרור.

### כשמתופפים דבר ראשון

תנוחה. כל-כך חשוב – לדבר על התנוחה ולהגיד עצם הזנב למעלה, עמוד השדרה ישר והראש על הקצה.  
כפות ידיים כלפי מעלה, לנשום מהאף ולנשום החוצה. אוהבת לתת 3 נשימות. הראשונה – לא באמת ממורכזים,  
השניה מחברת והשלישית מרגיעה. אומרת לנשום ולשאוף ונותנת קצב לזה.  
ואז מתחילים לתופף, להשתמש בקצות האצבעות.  
להרגיש את הקודקוד.

### לנשום

עצם זנב לרצפה

חזה פתוח ולב פתוח

לנשום פנימה והחוצה

להתחיל לתופף

חשוב להגיד איפה הולכים לתופף בהמשך. לתת הנחיה לאן הולכים להעביר את הידיים.  
נלך להעביר את האצבעות לצד הפנים ואז מעבירים באופן מעשי.  
יודעים ככה לאן מעבירים את הידיים ומה קורה הלאה כל פעם קצת לפני שעושים.  
כשמעבירים לאחור אפשר להסתובב ולהראות לאן הידיים עוברות.  
מצח – מהמרכז ולהעביר לצדדים – גם רואים וגם עושים – להגיד קודם.  
מעל הגבות – לפעמים מרגישים לא נוח, להגיד את זה שאולי מרגישים מוזר אבל הכל בסדר.  
להזכיר לנשום.

לתופף מתחת לעיניים – הצידה ולמרכז

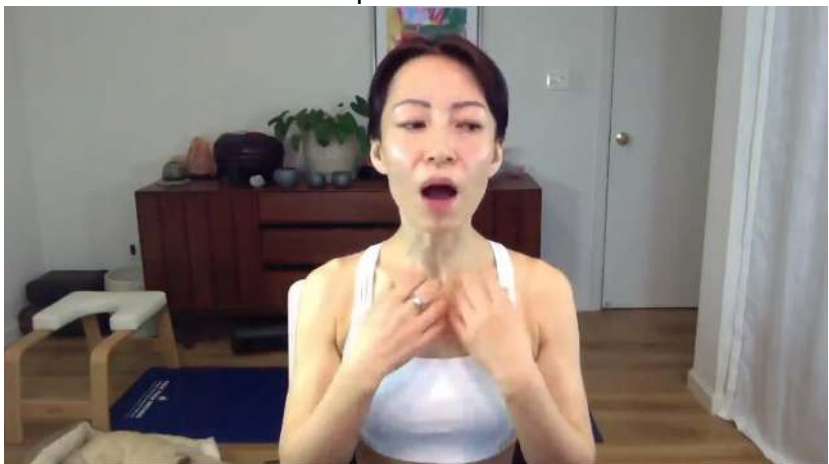
מתחת לאף – אפשר ביד אחת או שתיים.

סנטר ולאורך קו הלסת.

להזכיר לגבי שחרור כתפיים.

אפשר לחזור כמה פעמים לפי מה שמרגישים מול התלמידים.

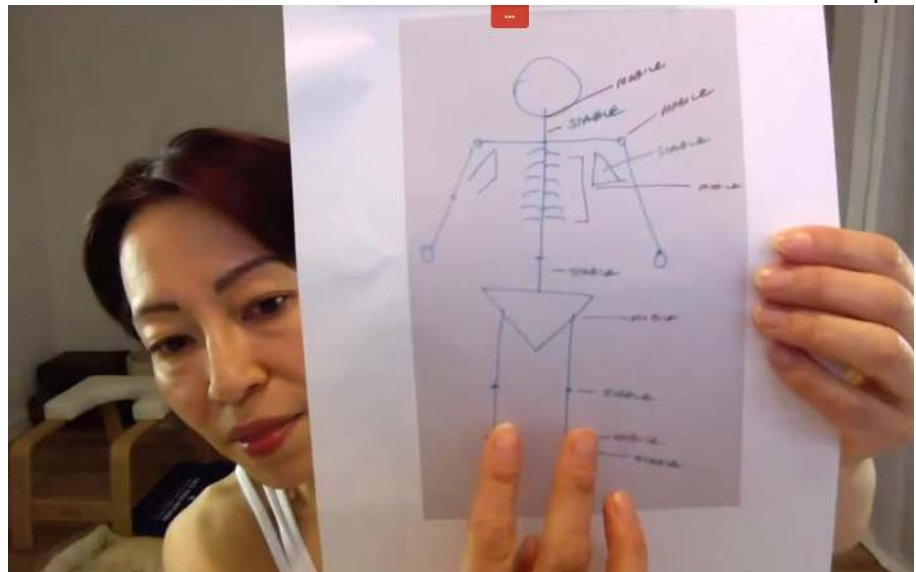
אם מרגישים שזה יותר מדי אפשר להפסיק בשלב התימוס.



צדדי הגוף – בלוטות לימפה מתחת לבית השחי, לתת זמן לתרגיל הזה.

גב תחתון (יכול היות לא ממש נוח בישיבה). אם כואב או לא נוח אז יכול להיות שאיזור הכליות רגיש.  
אפשר בידיים פתוחות.  
בסוף התרגיל – להרגיש את התחושות בכל הגוף  
איפה מרגישים, איך מרגישים  
איפה המרכז  
זה הגוף שלכם  
לנשוף ולנשוף ואז לפקוח עיניים.  
טוב למירכוז ולהתחלה או לסיום.  
כשיותר מרוכזים התלמידים מרגישים שהולך להיות טוב.

הגוף מחובר מראש לרגלים. ציור



אם יש פציעה בצד אחד ואז והלכים מעט אחרת, זה משפיע על הברך, שמשפיעה על האגן, שמביא לכאב בגב התחתון, ואז הכתפיים מתכווצות, ואז הפנים הופכים להיות א-סימטריים.

הגוף באופן טבעי לא סימטרי, אז לדבר על כך לא אם רואים חוסר סימטריה אצל מישהו, אלא אם הנושא עולה. לשאלה על חוסר איזון בפנים – בדקה בעיות אחרות בגוף והתברר שיש בעיה בעקב שהשפיעה על היציבה ומכאן על הפנים.

נעלים – שחיקה בעקבים. לפי חוסר האיזון אפשר לראות איזו רגל דורכת באיזה אופן.



העקב מוטה מעט, משפיע על הברך שמפצה על חוסר האיזון, שמגיע לאגן – מרגישה תמיד קצת משיכה בצד ימין. הכל מחובר ולכן אם יש לה כאב בגב תחתון היא מבינה מאיפה זה מגיע. לעמוד עם כפות רגלים צמודות ולצעוד (עיניים עצומות) 30 צעדים במקום. אם רגל אחת קדימה יותר, זאת אומרת שהאגן מושפע. זו הרגל הדומיננטית. תיקון – להשתמש בצד השני יותר – להתחיל בצעד, בעליית מדרגה, במודעות לצד החלש יותר.

הרפלקס תמיד על הצד החזק, לעשות תרגיל של הושטת רגל ויד נגדית קדימה ולחזור. השיעורים – להתחיל להחליף את השימוש בצדדים.

מקלחת – האם חוזרים על אותן תנועות, אם כן אז לשנות כיוון.

נייר טואלט בבית השימוש – בדרך כלל בצד החזק. לנסות להזיז לצד השני ואז הגוף פונה אחרת. דבר נוסף – ההרגל להסתובב אחורה – לנסות להסתובב לצד שלא רגילים. קל מאד לשנות הרגלים אם מודעים להם.

כף הרגל צריכה להיות יציבה. השורה התחתונה בצירוף כשכף הרגל יציבה הקרסול גמיש. כדי לשמור על עמידה יציבה הקרסול צריך להיות גמיש. מעליו השוק צריך להיות יציב מעל זה ברך גמישה.

ירך יציבה

אגן גמיש

עמוד השדרה יציב, כלוב הצלעות יציב

שכמות וכתפיים גמישות (אפשר לשים אצבעות מתחת לשכמות... אני יכולה יותר טוב בשמאל).

צוואר יציב

ציר הגולגולת גמיש

גולגולת יציבה

- הכל מחובר דרך חיבורים של יציב וגמיש אחד אחרי השני.

כשיושבים הגוף לא זז במקומות התנועתיים ולכן מתקשח. מאבדים את החיבור הנכון לרצפה של מפרקים וחיבורים וכך נוצר כאב. כדאי לבדוק את הנעלים כשמתחילים שיעור, כדי להבין מי עומד לפנינו. היא עדיין עובדת על הוראה נכונה וכל החיבורים של כל הידע. יש הרבה טכניקות שהיא תראה היום, הכל מתחיל מהציר וההסבר של החיבורים שמשפיעים על כל הגוף.

## תרגיל לכף הרגל

כל יום לפני שהולכת לישון ולפני שקמה מהמיטה, לפעמים גם במשרד – עושה הבדל משמעותי. לרווח בין אצבעות הרגלים.

אם צד אחד לא מתרווח אז זה הצד שיש בו תקיעות. בדרך כלל יש נקודות כאב לכל אורך הצד מהרגל ולמעלה. חימום של טאו-תרפיה – סיבוב אצבעות. 10 סיבובים לכל צד לכל אצבע. להמשיך את השאר



לחיצות על פנים השוק ובאותו זמן להזיז את הכף הרגל. להתחיל מהברך וללחוץ על נקודות למטה, כמה שניות על כל נקודה.

אחר כך לעבור לפנים הירך נקודה 14. תמיד כואבת...ללחוץ ולשחרר תוך נשימה. נקודה נוספת מאחורי השוק למטה לפני התאומים וגם ללחוץ עם נשימה והכל. עוזר לשחרר את היציבה, טוב לעסות צד אחד ואז להרגיש את ההבדל בין שתי הרגליים.

מותן – צריך להיות גמיש.

כשיושבים ליד המחשב כל היום המותן מתקבע והגב מתעקם.

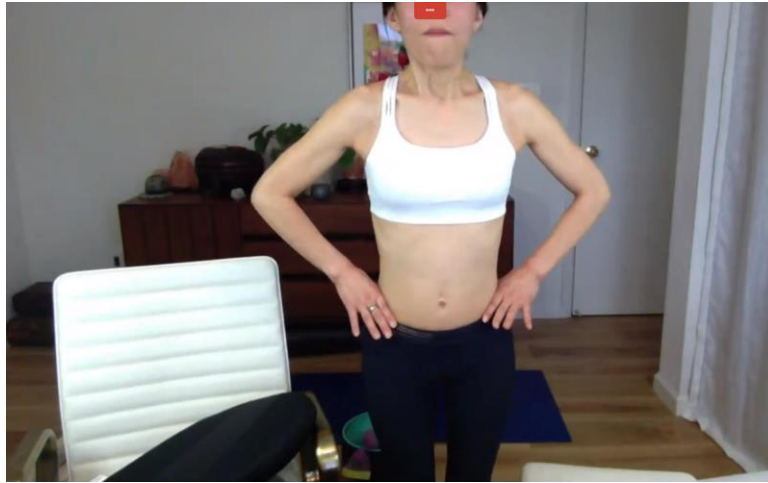
1. נקודת לחיצה מאחורי הברך.



2. שינוי הרגלים ולהחליף רגל חזקה.

עצמות אגן משפיעות על המותן, חוסר איזון מראה שצד אחד גבוה יותר.

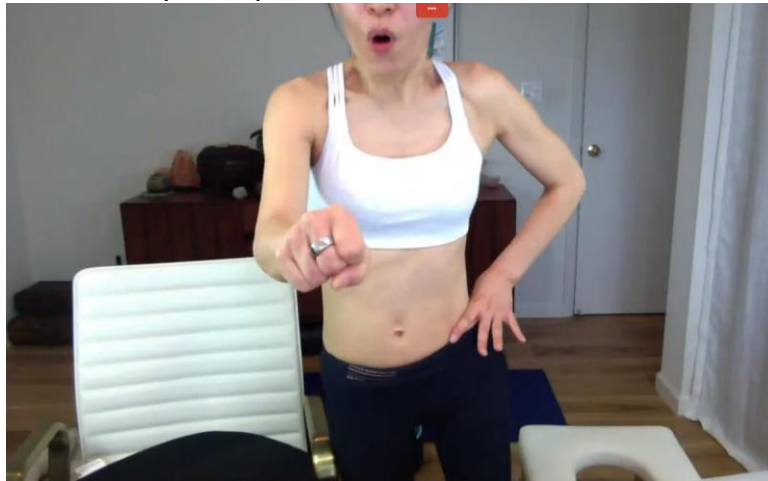
3. שמים את הידיים על המותניים בלי לכופף ברכיים.  
- לשים את הידיים על המותניים.



- הצד שקל יותר להזיז ועולה גבוה יותר – יש מתח באותו צד, הכיוון עוזר להרים את הצד למעלה. הצד שבו קל לי להזיז הוא הצד המתוח ולכן



- שמים את היד על הצד ודוחפים למטה ומחזיקים למשך 10 שניות.



תרגיל נוסף –

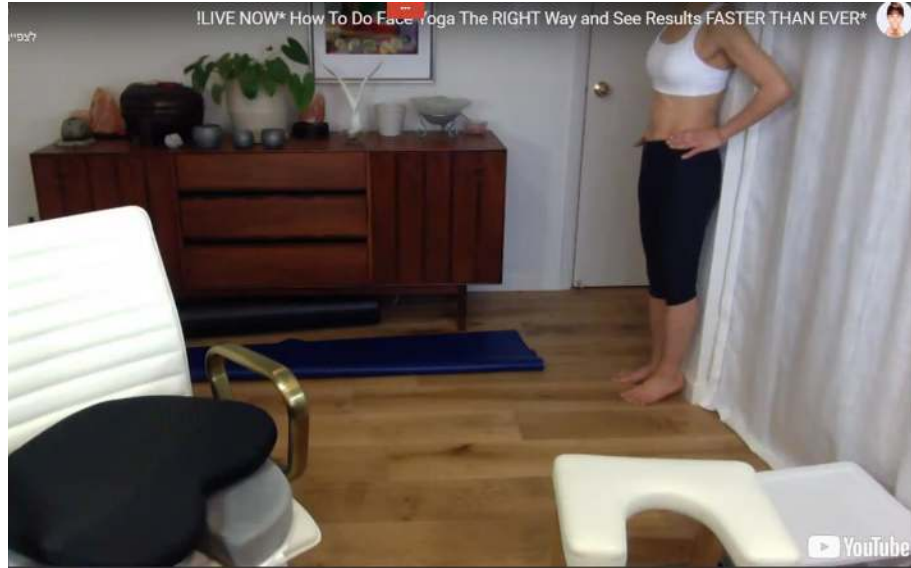
לשמור עקבים והברכיים ישרות ולהזיז רק את המותן.



- ידיים קדימה ואצבעות שלובות
- להזיז רק את המותן עם הידיים מימין לשמאל וכך לזוז קדימה ואפשר גם אחורה.
- אם צד אחד מתוח / כואב – התזוזה לא תהיה ישרה.

אפשר גם לעמוד צמוד לקיר ולבדוק אם המותן צמוד לקיר או לא.





אם יש קשת אז צריך  
 - לנשום פנימה והחוצה  
 - ולדחוף את הגב התחתון כנגד הקיר  
 - לשים ידיים על המותן  
 - להזיז את המותן כמו בתרגיל על הרצפה.

תרגיל לכפות הרגלים –  
 לשים מגבת על הרצפה ולמשוך אותה עם האצבעות.  
 אם יש בעיה של שיתוק או חוסר תנועה – המגבת תתקמט עקום. אפשר לאבחן את חוסר הסימטריה כך.



איבחון נוסף – לשבת זקוף, רגליים 90 מעלות וצמודות.  
 לבקש להרים כפות רגליים ואז להזיז לצדדים.  
 לאט להניח על הרצפה תוך לחץ על הרצפה, יש תחושת מתח בצדדים.  
 להצמיד חזרה.  
 לחזור על זה.



אם יש קושי להרים או להזיז – ללחוץ על הנקודות שאמרה קודם והן בטח יכאבו.  
עכשיו יודעים מה גורם ואיפה ללחוץ כדי לשחרר.

ללחוץ על הנקודות ולנשום תוך כדי – יכול לשחרר הרבה לחץ.

תרגיל שהיא עושה בבוקר – להזיז את המותניים והשכמות.  
מחזיר 70% מחילוף החומרים.  
אפשר על הרצפה או על הקיר



- עמידת 6 ולהזיז רק את השכמות וגמישות גדולה של המרפקים.
  - מותן – עמידת חתול ולצייר עיגול עם המותן. סקסי משהו. לצייר עיגול עם עצם הזנב.
  - 10 לכל כיוון, ואחר-כך לבצע לאט יותר וקטן יותר. מאתגר. גם 10 לכל כיוון.
- זו תנועה מאד קטנה אבל מאד משחררת את הגב התחתון.  
אפשר גם בעמידה והשענות על הכיסא.

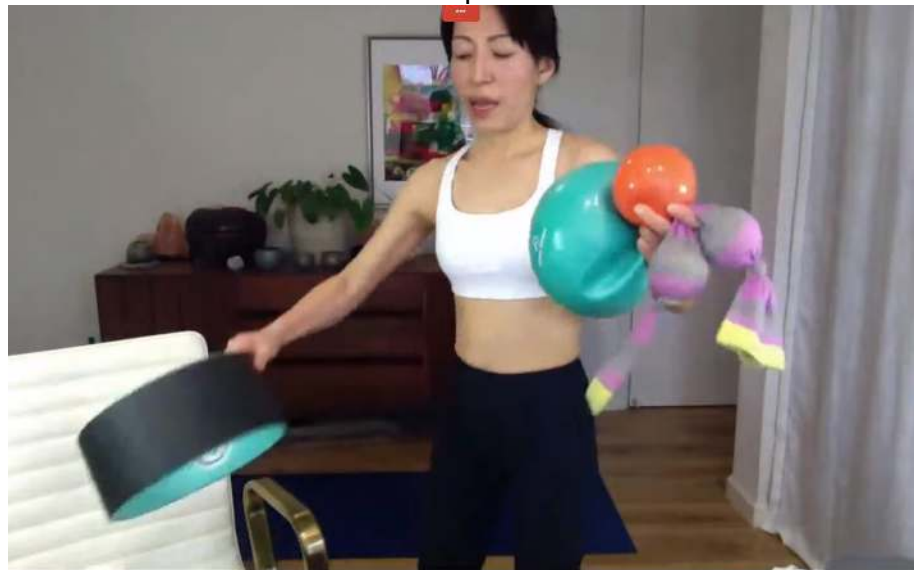




אם קשה לצד אחד יותר מהשני, לחזור לאיבחון לאורך כף הרגל ולמצוא איפה כואב, מה משותף בין כל המקומות שכואבים, להבין את החיבור בין כל חלקי הגוף.

כמו בסיבוב אגב בחימום.  
לכן בחימום צריך לזוז לאט.  
קל יותר כשמתרגלים על הרצפה אבל גם בישיבה זה טוב.

צידוד שיכול לעזור לבצע את התרגילים בקלות גדולה יותר.

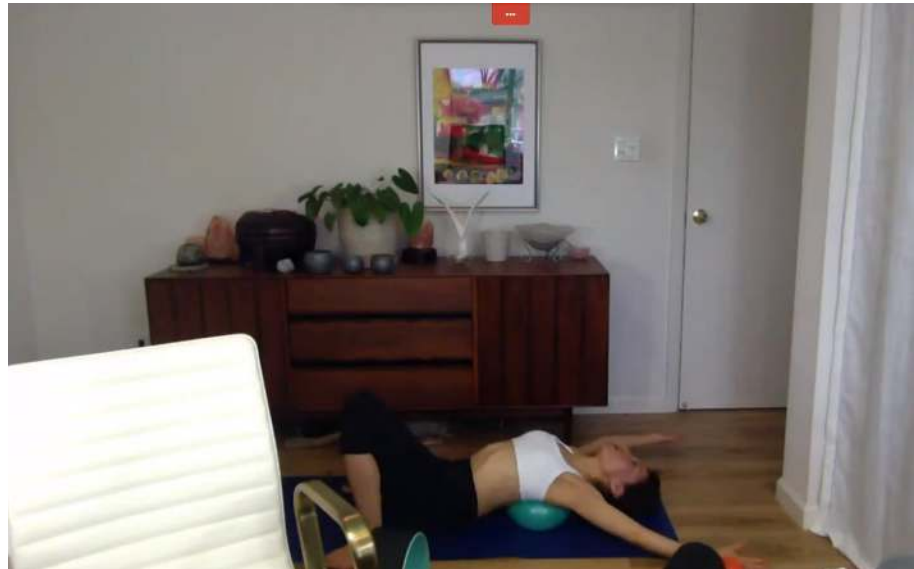


כדור גדול עם מעט אויר  
לשים מתחת לגב התחתון ולזוז כמו קודם.



אחרי שמוציאים את הכדור הגב נח על הרצפה.  
לשים ידיים על המותן ואז  
להזיז את המותן על גבי הרצפה למעלה לכיוון הכתפיים ולמטה.  
אחר-כך להרים את המותן לתקרה ולמטה.  
להזיז כמו תנועה של רכיבה על אופניים – שילוב של שתי התנועות יחד.  
אותו דבר עם הכדור הקטן, יותר מדוייק באותן תנועות.

כדור מתחת לשכמות – לפתוח את החזה.



כנ"ל עם הכדור הקטן – יותר מדוייק.

כדורי טנים בגרב –  
לשים מתחת למותן ולהתגלגל למטה כך שיעברו עד לשכמות.



אפשר גם עם ציוד של יוגה – החישוק הרחב, גליל ארוך לאורך הגב.  
הכל נועד כדי לשחרר את המתח בגוף מלמטה עד למעלה.

כל המטרה היא לשחרר מתח, לא חייבים את כל הציוד או כל התרגילים, אלו הצעות לשחרור.  
שחרור המתח יעזור לאזן מצב גוף בהמשך, לא מאזן בפני עצמו אלא משחרר ומאפשר לגוף להתיישר עם הזמן.



איזור לימפה, נוזלים ומתח  
עיסוי ראשון



שני – אגודל בבית השחי ואצבעות בחוץ (אין תמונת מסך)

צוואר וראש  
לשבת ובלי להזיז את הגב – להזיז רק את הכתפיים פנימה והחוצה  
תנועות של הראש ימינה ושמאלה (ריקוד הודי)  
אם יש קושי בצוואר ברבור או רואים אי סימטריה בלחיים – כמעט תמיד זה קשור לחלק התחתון של הגוף. כל מה  
שקשור באיזור הפה.

מה שבאיזור העיניים ומעלה קשור לחלק העליון של הגוף ונבדוק איך לשחרר לחץ כאן.  
- אצבעות בנקודה מאחורי האוזן  
להרגיש אם יש כאב או לחץ.  
אם שני הצדדים כואבים אז רוב הסיכויים שיש מתח באותו צד של הגוף.  
אם יש כאב בשני הצדדים אז יש הרבה מתח בכל הגוף.  
לא להתמקד בראב מאחורי האוזן אלא בכל הגוף. לשחרר. הכאב יכול להעלם והסימטריה תחזור לפנים.

שחרור לסת  
איבחון  
אצבעות על ציר הלסת ולהרגיש אם התנועה ישרה או עגולה (כמו בלעיסת מסטיק).  
אם מאוזנת אז כנראה ישנים על הגב ולועסים באופן שווה.  
בפעם הקודמת עשינו את התרגיל –  
פנים על כפות הידיים ולהשען על שולחן או משהו דומה.  
לשון על חיך עליון ולשחרר לסת 10 שניות.



תרגיל נוסף –  
להשען אחורה על משענת כך שהמבט כלפי התקרה,  
לשחרר לסת  
לא לשנות תנוחה רק לסגור את הפה.  
להרים א הראש בלי להזיז את הלסת ולבחון אם השיניים נמצאות בקו ישר באמצע.  
אם הלסת נוטה הצידה – זה הצד שמניחים על היד ולוחצים את הסנטר לכיוון היד.  
אם מאוזן אז ללחוץ כל פעם לצד אחר.



עם הגיל יש שינויים שמשפיעים על תנוחת השיניים ועל הלסת.  
אפשר לעשות עד 3 שניות.

השחרור הוא לשריר הלעיסה שבאיזור השקע



ללחוץ למעלה ופנימה בדיוק מעל התזוזה של עצם הלסת ליד האוזן תוך כדי פתיחה וסגירה של הלסת התחתונה. יש לשער שחורקים שיניים.

איזור נוסף – מתחת לעצם הלחי – גם ללחוץ פנימה ולמעלה בו זמנית. יכול לכאוב קצת. הכל נועד לשחרור הלסת אבל משפיע על חוסר איזון באיזור הפה. השינוי יכול לבוא לידי ביטוי גם בזווית הפה המושפעות ממנח ומתח הלסת.

לעורר את הלסת – עם אביזרים או אצבעות.

ספוג על מקל – לעבור מבפנים מסביב לפה ולבדוק איפה מתוח, כואב, אפשר לשחרר. תרגיל –

אפשר להשתמש בפקק שעם.

לסת תחתונה, עבודה על החיבור בין הלסת לגולגולת.

המקל עם הספוג – לדחוף את השריר מאחורה

או לקחת פקק שחתוך לאורך כדי להגיע לאיזור הרוחק ולשחרר שם מתח. שמים אותו מתחת לעצם הלחי.

רק להניח, אין צורך ללחוץ. הנחת משהו בין הלסתות מאפשרת לשחרר לאט לאט את השרירים ולהגמיש אותם.



גם אצבע באותו איזור לשלוש שניות תספיק.

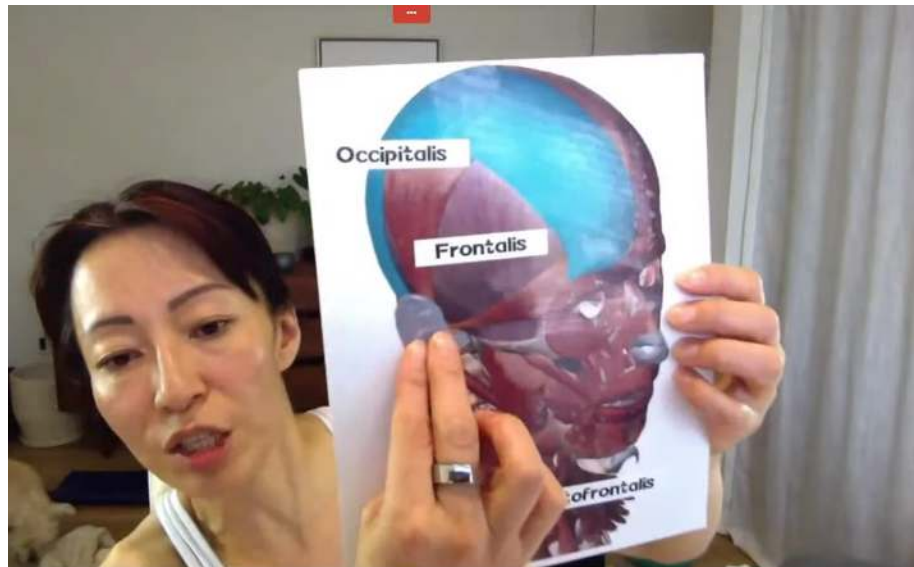
בעיקרון להזיז את האצבע לאורך כל השרירים מסביב לפה – מעולה לאורך זמן, משחרר. לא חייבים כלים אחרים אבל אפשר.

### ספינואידי העצם שבתוך הגולגולת



לשחרר בה את הלחץ על ידי שימוש באוזניים.

העיניים קשורים ב-6 שרירים, השריר העליון בין העין לגבה מקושר לעצם הספינואידי. נעורר אותו ונרגיע את העצם וכך נפתח את מרכז המוח. הזזה של האוזניים כמו שלימדה אותי.



הגולגולת נשענת על קצה עמוד השדרה.  
למשוך את האוזניים לשלושת הכיוונים, גולגולת על עמוד השדרה, לשחרר לסת, לנשום.  
- למשוך את האוזניים כלפי מטה והחוצה.  
- אצבעות בפנים האוזן ולמשוך הצידה (לשחרר כתפיים וידיים ממש הצידה)  
- למשוך כלפי מעלה, להרגיש איך יוצרים מרחב משולש ברום המצח ואיזור העין השלישית.

אם לא מרגישים אז לנסות למשוך למעלה כשהכל תפוס – כתפיים ולסת וכו'. מרגישים את ההבדל, ואז אפשר להבין איך לשחרר וכמה זה משפיע על הכל. אפשר גם את האגרופים על הגבות, משחרר. עובד יותר טוב אם משחררים את כל הגוף מלמטה למעלה כמו שעשינו היום.

שחרור נוסף לחיבור גולגולת עורף.



לשים את האצבעות על הקודקוד וללחוץ עם האגודלים או לשכב על שני כדורי טניס בגרב.