

## וובינר 2 הוראה

לצלם – לצלם את הפנים וכו',  
לצלם רק את החלק שעליו עובדים, קל יותר להשוות לפני ואחרי

לשים לב לחיוך. יש כאלו שלא חייכו הרבה זמן וקשה להם לחייך באמת. לעשות פרצופים מצחיקים, זה גורם לאנשים להרגיש הרבה יותר טוב.  
בפתיחת השיעור לדבר על פרצופים מצחיקים.  
קרם לחות – תלוי במקום שגרים, עונה בשנה, לא תמיד צריך אבל טוב שיש בשיעור ולדבר על זה שחשוב לשמור על לחות העור, במיוחד באיזור העיניים. – עור עדין ויבש.  
התקדמות מושגת על ידי התמדה.  
עבודה בזוגות – מותנית בתרבות ההתנהגות בארץ, לוודא שזה עובד נכון.  
היתה מורה בצרפת שאמרה שלא נראה לה מתאים לשם, מעדיפות להסתכל על עצמן. לבדוק אם זה הגיוני בארץ.

3.

טכניקה – לפשט אותה – רק לעזור להם להרגיש את השרירים.  
כשמרגישים אותם קל יותר ללמד.  
להמחיש עם תמונה, ואז כשלוחצים ועוצרים את הדם ואחר-כך עוזבים – הדם חוזר למקום בתנועה חזקה יותר והזרימה משתפרת.  
דוגמה שלה – לסגור אגרוף חזק על האגודל למשך 10 שניות, ואז לשחרר. מרגישים את זרימת הדם חוזרת למקום. כך בנקודות הלחיצה.

4.

לגרום לתלמידים להרגיש נוח בשיעור. להנות מהשיעור (ילד משחק).  
להתמקד בתמונה הגדולה. כל אחד רוצה משהו אחר אצלם, המטרה המיידית היא הנאה, הרגשה, לא הקמטים – אלו יגיעו בסופו של דבר.  
מטרה ראשונה – להרגיש טוב.

אפילו אחרי תירגול של 15 דקות יש שינוי משמעותי, טוב לשים לב לתמונות של לפני ואחרי כדי לשמור על המוטיבציה.

הדבר הכי שכיח הוא לא לראות את השינוי לטובה אלא את מה שלא נראה טוב. לשים לב כל הזמן לשינויים הטובים שקורים, לכן תמונות עוזרות לשמור על החיובי.

התנהלות בשיעור היכרות – לתת הקדמה גם אם יש כבר ידע.  
להזכיר ממש בקצרה מה זה יוגה פנים, לא לוותר על ההקדמה.  
לא לשכוח לשאול אם יש בעיות בריאותיות או משהו של אותו יום – אם לא שתו מספיק, אם עייפים או לא אכלו מספיק באותו יום, או אם אחרי פעילות גופנית / סאונה / כל דבר שיכול להשפיע על הפעילות במפגש.

לשאול – על מה רוצים לעבוד.  
לא לשאול מה מדאיג אותם ולא מה הבעיות אלא מה רוצים לשפר. חיובי.

להדגים תרגילים תוך כדי הסבר מה המטרה ומה היתרונות.  
הסדר הנכון הוא:

לדבר על היתרונות, אחר-כך לתת הדגמה ורק אחרי זה לתרגל יחד. לא לפני.  
כל תגובה בשיעור היא כללית ולא אישית. לשמור על שעשוע והתבוננות ולא לקחת דברים באופן אישי.

שאלות

1. איך להביא להתבוננות של נשים אחת בשניה בביקורת בונה (בתרגיל הזוגות)
- לכוון אותן בצורה מאד מדוייקת:  
אנחנו עוזרות אחת לשניה

להתבונן בחלק מסויים ולשאול שאלה מדוייקת לגביו – גבות – האם אחת יותר גבוהה מהשניה, סימטרית, נופלת מבנה כללי...

2. כמה תרגילים בשיעור – 2-3 מקסימום. לא זוכרים יותר מזה וקשה לתרגל יותר מזה בפעם אחת.
3. האם יש תירגול מוגזם?  
- לא לתרגל יותר מדי כמובן. ממילא אנחנו מזיזים את הפרצוף לאורך היום. מה שהשיטה עושה – מעוררת מודעות לפנים. אנחנו מלמדים את השרירים לזוז נכון, אז גם אם אנחנו מתרגלים את השריר לדרך שהוא צריך לעבוד, לא להגזים עם זה. 3-6 פעמים ביום וזהו ברוב התרגילים.
4. כל כמה זמן לבוא לשיעור?  
- אידיאלי – פעם בשבוע או פעם בשבועיים.  
לרוב האנשים קשה להמשיך להתאמן כל יום, זה טבעי וכל תירוץ קביל כאן. בדרך כלל – אין לי זמן.
5. כמה תרגילים צריך לתרגל לכל איזור במהלך השיעור?  
- תעבור על זה במהלך הלימודים ואז נוכל להבין את הכמות הנכונה.
6. לפני/אחרי – מה אם אין שום שינוי אחרי (לא שמעתי את התשובה, אפשר לחזור להקלטה מתישהו).
7. אנשים שרזו מאד ועכשיו העור רופף.  
- השומן קל יותר מהשריר. כשיורדים במשקל גם השריר מוריד מהנפח שלו. תירגול מחזיר את הנפח לשריר ולהחזיר נפח לפנים. כשמותחים את השרירים גם העור נמתח עליהם. לוקח זמן אבל התמדה תגרום לשינוי.
8. צלקות או פגיעות – האם בטוח?  
- תלוי איפה ומתי קרה. קשה לראות את השינוי כשמסתכלים על כל הפנים. הכל מחובר. צלקת עוצרת את הגמישות ולכן יכולה לצמצם תנועתיות בפנים. אם הצלקת על גבי העור אז אין בעיה, אם הפגיעה פנימית אז צריך ללמוד מה מותר ומה אסור.  
נלמד איך לפרק רקמה של צלקת ולשחרר אותה.
9. האם תירגול מותר כשיש אקנה חמורה?  
- עקרונית מצוין לאקנה – ממריץ את זרימת הדם ולכן משפר סירקולציה ויכול לעזור לשפר את מצב העור. מלבד העובדה – אם מרגישים כאב (לשאול בהתחלה) להקשיב לגוף ולהפסיק, לשאול איך לשנות כך שהתנועה תהיה נוחה. יש עוד טריקים – במודול של סגנון חיים.
10. איך להקים קהילה טובה – הרוח שלי מביאה את האנשים שמתאימים לי.
11. איך לגרום לאנשים להבין את השינוי – תרגיל האגרופים.  
תרגיל הטיית הראש – להטות לצד אחד ולהגיע לגבול. לתמוך ביד ואז ללחוץ ל-10 שניות. לעזוב את היד והנה הראש מוטה קצת יותר.
12. למה תרגיל של 10 שניות ולא יותר או פחות?  
10 שניות מעוררות מודעות מספקת לשינוי, לא צריך יותר מדי.  
תלמד תרגילי נשימה בהמשך שידגישו את הנושא בחיבור לנשימה.
13. למה לעבוד דוקא איתנו?  
- יש המון שיעורים ביוטיוב, למה שיגיעו דוקא אלינו – אנרגיה... סקרנות.
14. שיעורים און ליין – שווה לבדוק את זום. חופשי לשיעורים של 45 דקות.