

חוסר סימטריה בלסת

אם הפה נוטה לצד אחד יותר, רוב הסיכויים שלועסים לאותו כיוון. איך יודעים - כשבדקים את השרירים והמתח בשרירים לאורך הצד, היד, הכתף, רואים ששם יותר מתוח.

יתכן שהלסת לא יושבת נכון.

אפשר לראות שהכתפיים לא מאוזנות, צד אחד תפוס יותר.



כשרואים יותר קו בצד אחד של הפנים גם הלסת זזה לאותו צד ואת זה צריך לתקן. אם לובשים חולצה בדרך כלל פתח הצוואר לא ישב מאוזן. צד אחד גבוה יותר. השרשרת תמיד תהיה עם נטיה לצד אחד. את כל זה אפשר לראות בלי לגעת במי שמולי, רק מהתבוננות.

אפשר להתחיל לעבוד על הגוף קודם.

לבקש לשים ידיים על הצלעות. הצלעות צריכות להיות בתנועה, גמישות.



לעצום עיניים
לנשום פנימה והחוצהכמה פעמים
צריך להרגיש את התנועה.

לשחרר לחץ בתיפוף על הצד. מתחילים מהצד המתוח. אצל הרוב זה בצד ימין.
להתחיל בתפיסת השריר של בית השחי הקדמי וללוש כלפי מטה.
ללוש את כל האיזור.



אחרי 10 שניות להניח ידיים כפות ידיים כלפי מעלה, לעצום עיניים ולנשום פנימה והחוצה.
איך מרגישים – האם מרגישים את ההבדל בין ימין לשמאל.
לעסות את הצד השני ולנוח.

השלב הבא – עצם הבריח והצלעות העליונות שקשורות לשרירים כלפי מעלה.

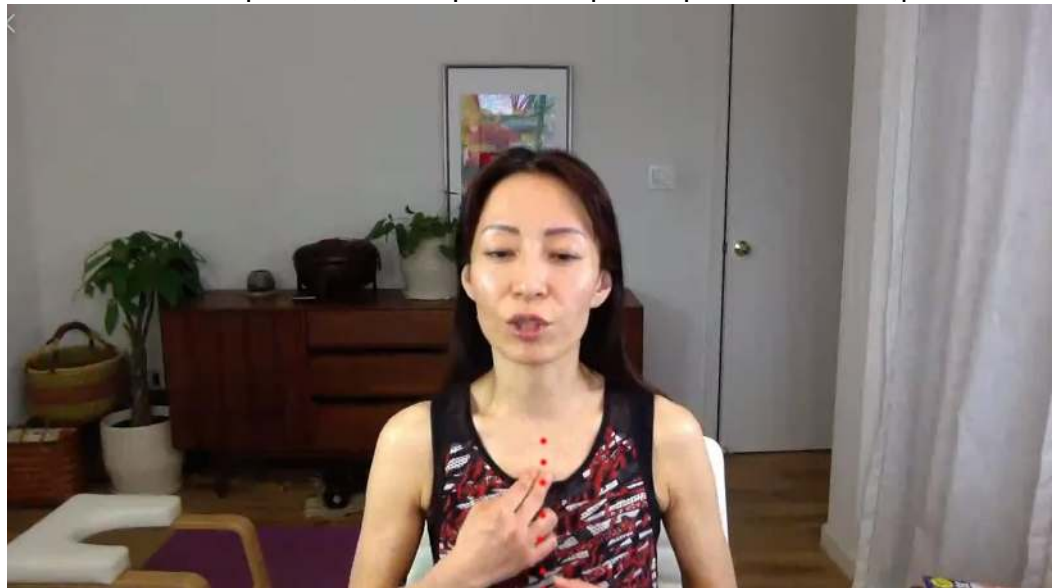


לשים אמה על אצבע וללחוץ על הצלעות מתחת לעצם הבריה תוך נשימה פנימה והחוצה.



ללחוץ לפי הנקודות המסומנות – 3 לכל צד לאורך הרווח בין הצלע הראשונה לשניה, בין השניה לשלישית בין הצלע השלישית לרביעית. במקומות שכואב – להאריך את המגע. בשלב זה אם יש מתח בצד אחד – זה מורגש .

בנוסף אפשר ללחוץ על עצם החזה מלמעלה למטה. אחרי בכי חזק, עצב מתח וכו' הגוף מתכווץ פנימה להגן על הלב, אז ללחוץ על עצם החזה לכל האורך.



השלב הבא – שריר העורף והצוואר



אותו דבר עם האצבעות.
לשים ידיים על הכתפיים ולחפש את שכבת השריר שבה המתח. לפעמים קשה להרגיש את הנקודה ממש כי היא "מכוסה" בעוד שרירים.
לשים אצבעות ואז להזיז את המרפקים באופן רנדומלי, לא בצורה מסודרת, כי אז הגוף לא יודע מתי להתכווץ ואפשר להגיע לנקודות.



אחרי 10-15 שניות לצאת מהתנועה לעצום עיניים ולהרגיש.
אותו דבר על הנקודה הכואבת בעורף, לשים אצבעות ולהזיז את המרפקים באופן רנדומלי.



שוב לנשום, לעצום עיניים, איך מרגישים.

השלב הבא – נקודות 42
לשים את האגודלים על האצבעות ולהרגיש את הנקודה הנכונה.



אצבעות על הנקודות ואז להזיז את הראש והמרפקים יחד, לאט שלא תהיה סחרחורת, ואז להפסיק.
כפות ידיים למעלה, לעצום עיניים, לנשום פנימה והחוצה, איך מרגישים.

אם יש הרבה זמן אז אפשר להתחיל מהרגליים, מכפות הידיים – להשקיע יותר זמן בשחרור האיברים.

עכשיו אפשר לעבור ללסת

קודם כל לזכור את המשולש – לשים אצבע בין השפתיים ולחייך, משולש לחיים וסנטר.



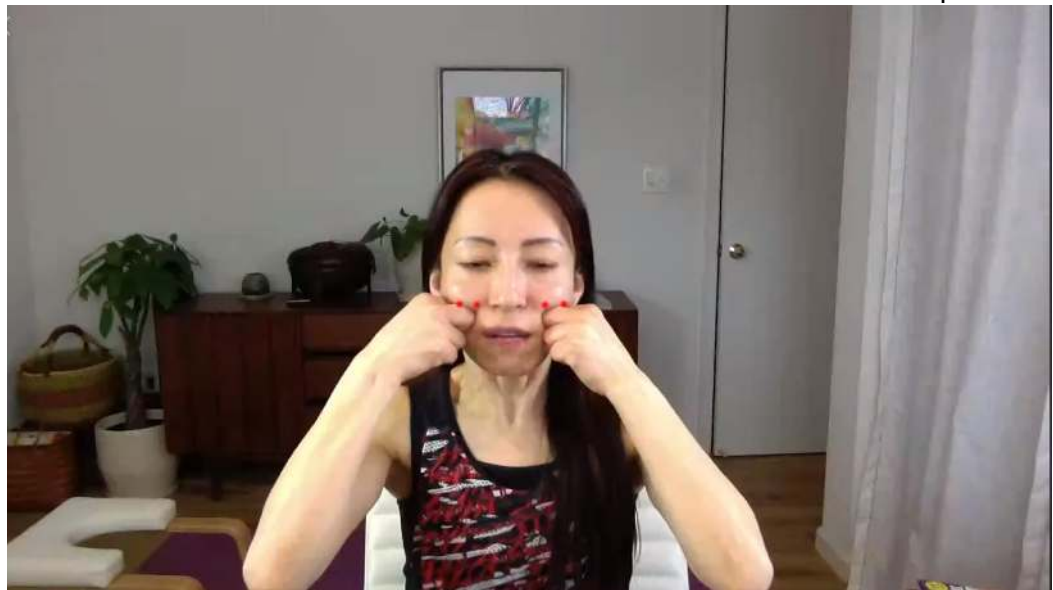
ואז להחזיק את הסנטר אגודלים מתחת ואצבעות למעלה וללחוץ. לשים לב לא ליצור קמטים בצדדים באחיזה לא נכונה.



לשאל איזה צד מרגיש מתוח יותר. בדרך כלל זה צד אחד. ואז ללחוץ מתחת לאוזניים ולעבור עם שתי אצבעות לאורך השריר מהאוזן כלפי מטה לאורך הצוואר ועד לעצם החזה.



שלב הבא – מתחת ללחיים עם המפרקים ולא עם קצות האצבעות.
לא חזק מדי כי זה כואב
לא למעלה כי זה מקמט את העיניים.
לשים אצבעות בנקודה הכי קרובה לאף
לשאוף
כשנושפים ללחוץ פנימה במידה (לא יותר מדי).
לעבור לנקודה באמצע ואותו דבר.



איזה צד יותר כואב – הצד שלוחצים יותר.
אם אין מתח יותר בצד אחד – זה גם בסדר.
נקודה שלישית
נקודה רביעית לכיוון האוזן ואז להחליק למטה כמו קודם.



אותו דבר – כפות ידיים למעלה, לעצום עיניים, לנשום ואיזה צד מרגישים יותר. אם לא מודעים אז להציע שהצד אליו נמתח הפה הוא הצד הכואב. להפנות תשומת לב.

לעורר ולשחרר את הלסת
מראה את הנקודות באצבעות אבל להשתמש במפרקים ולא בקצות האצבעות כדי שהמגע יהיה כללי יותר.



להגיד לפתוח ולסגור את הפה בזמן שלוחצים.
לשאל איזה צד כואב יותר.
הרעיון – לשחרר את המפרק של הלסת.
אותו דבר במפרק הלסת



לפתוח ולסגור את הלסת, להזיז מצד לצד רנדומלי.
 חשוב - לשאול אם כואב ואיזה צד הכאב יותר גדול, או אם מרגישים את התזוזה של הלסת.
 הצד שבו יש יותר כאב הוא הצד שבדרך כלל לועסים בו את האוכל ליותר זמן.
 לכן כתוצאה הלסת פונה לצד המתאמץ ולכן יש שם יותר קמטים.
 צריך לאזן.
 כשסוגרת את הפה מרגישה את השיניים נוגעות יותר בצד אליו הלסת מופנית.
 כשמזיזה את הלסת מרגישה כאילו היא זזה לצד אחד.

נקודה חשובה

הצד שמרגישים את התזוזה אליו –

זה הצד שהיא שמה את היד על הסנטר.

לא באמצע הסנטר. שמה את המרפק על שולחן ממול הפרצוף, משעינה את הראש ועוצרת את הנשימה ל-10 שניות.



לעזוב, לעצום עיניים, איך מרגישים, להזיז את הלסת. מותר רק 3 סטים, לא יותר.
 לאחרונה הוסיפה עוד אחד –

לשים אצבעות על השיניים התחתונות
להרים את הלסת כלפי מעלה בהתנגדות לאצבעות
להחזיק את המתח במשך 10 שניות ולעזוב.



איך מרגישים?
מותר עד 3 פעמים ולא יותר.
מרגישים את החיבור של הלסת
את תחושת הפתיחה בצד, רווח השריר בציר הלסת משתחרר.
תחושת שחרור מאד טובה.

עכשיו צריך לבנות זכרון חדש מאוזן.
לפתוח מעט את הפה ולשים לב שיש קו אמצע מאוזן בין הלסתות.
לשים את האצבעות על הריזוריוס בקצות השפתיים וללחוץ מעט פנימה.
התנועה רק בשפתיים – לכווץ ולפתוח.



תנועה איטית ככל האפשר.
אם עדיין יש מתח אז הלסת תזוז. הכוונה – בלי להזיז את הלסת. השריר צריך לעבוד קשה. 10 פעמים.

אחרי זה לעשות תנועת חיוך בדיוק באותה צורה – רק בשפתיים, לאט, האצבעות מסמנות מקום ולא מעוררות את התנועה. גם כן 10 פעמים.



לשים לב לא להזיז את הסנטר או לעשות תנועות עם הלסת, רק עם השפתיים. לשים לב שהתנועות מאוזנות, שני הצדדים זזים באופן שווה, לכן האצבעות באות לסמן איזון. צריך לזוז לאט ובאופן שווה.

שלב הבא – לשים את הידיים מצדי הפנים ולעשות אותן שתי תנועות – למעלה ולמטה, חיוך ופנימה – קודם תנועת שפתיים ואחר-כך החיוך בלי לגעת בשריר הריזוליוס (אצלה מראה שעדיין יש חוסר איזון).



המון תנועות קטנות של השרירים. ככל שמתרגלים יותר עוזר להתרגל לתנועה הנכונה.

לזכור – קודם כל המשולש ואז להתחיל את התרגיל. לוקח הרבה זמן, גם היא צריכה לשים לב כדי להשאיר את התרגיל מאוזן.

תרגילי שפתיים בלבד
אפשר לעשות את כל התרגילים אם האצבעות לצד הפה –
שפה עליונה בלבד
שפה תחתונה בלבד
עיגול פתוח וסגור
חיוך גדול וקטן
הכל רק עם האצבעות צד הפה בלי להזיז את הסנטר.