



ביד רכה ובלסת רפויה

השיניים מתהדקות,
הנשימה נעתקת ושרירי
הלסת מתכווצים ולא
מרפים. פיליפ רפארטי,
קינסילוג בריטי, פיתח
שיטה בשם "ריסט" במטרה
לעזור לאנשות לשחרר
מתחים מיותרים ולסייע
לגוף במציאת האיזון הנכון.
מיה הוד החליטה לקחת
את הלסת בידיים
והשתתפה בסדנה ללימוד
השיטה

לשחרר את הלסת

התכווצות מוגזמת של שרירי הלסת היא בעיה מוכרת בעולם הרפואה, שלרוב מציע את פתרונותיו כשהממצא כבר נהיה קשה. מתברר שיש מי שחשב על פתרון מונע שמסייע להרפות את שרירי הלסת באופן עצמאי או בעזרת טיפול מיד שנייה.

שיטת הריסט (Reset) הומצאה על ידי פיליפ רפארטי, 57, מרפא בריטי שהרחיק והפיק את הבשורה עד אוסטרליה. רפארטי הוא קינסילוג שהמציא את השיטה לאחר אלפי מפגשים עם מטופלים שסבלו מבעיות בלסת ובגב. בשנות התשעים הוא חקר את הקשר בין אזורים בלסת לבין שרירים בכל הגוף, ופיתח את שבע התנוחות לנגיעה בנקודות שונות בפנים, שהן בסיס הטיפול. שיטתו מתמקדת בלסת, משום שלפי ניתוחיו זו משפיעה על הגוף כמכלול של שלד, מערכות שרירים, עצבים, מרידיאנים ונוזלים. בשל תפקידה המרכזי של הלסת באיזון עמוד השדרה והמות, היא משפיעה על איכות החיזון החוזר של מערכות המוח והשרירים. מעבר לכך נועדה השיטה גם לשחרר רגשות האצורים זמן רב בתת-מודע. מחקרים מדעיים בקינסילוגיה הראו שהטענת שרירי הלסת באנרגיה תורמת לאיזון שרירים הקשורים לכליות ולבלוטת האדרנל, ומאפשרת לגוף לנצל את משאבי המים שלו

מיה הוד
צילום: אסנת קרסננסקי

ביוקר יום שישי אחד ישבנו כמה חברים יחד וחלקנו זה עם זה את האופן שבו אנו קמים בבוקר. מישהו סיפר על התעוררות בלסת נעילה. "גם אתה?", קפצו כל השאר, ובן רגע החל ורדף קבוצתי על השכמה קפוצה. הרי לא מדובר בכאב ראש או בחולי "מסווג" שניתנה לו כותרת. אבל התברר ש-100 אחוז מחברי מועדון ארוחת הבוקר שלנו לוקים בתסמונת.

"לא כל יום", הסתייגו, "אבל יש תקופות". לאחר שנגענו טכני שטילנו קפוצי לסת במידה זו או אחרת, עברה השיחה למצבים הנפשיים והפיזיים שעשויים להיות קשורים להתכווצות שרירי של הפה שכולע מוזנות ומפיק מרגליות, הלא הוא הפה. מחשבה נוספת בנושא העלתה שמערכת הלסת עוברת קשה רוב זמן הערות שלנו: דיבור, אכילה וגם הרגלים מגונים לא חסרים, כגון לעיסת מסטיק, כסיסת ציפורניים ועישון. מרי פעם אנחנו מרפים, אפילו באופן רפלקסיבי. סידוק למשל, מוחת את מפרק הלסת בצורה חדה. כך גם צחוק, שירה ופרצופים משונים מול המראה.

הפנים כולו). טיפול בעיניים פקוחות מציף ומשחרר את כל הלחץ שנמצא בתודעה. עצימת עיניים היא רובד נוסף בטיפול, שבאמצעותו יכולים להשתחרר לחצים הקשורים בחלומות, בתת-מודע ובנלולות קודמים. טיפול בסה פתוח לרווחה יכול למתות ולשחרר מתחים נוספים. להימנעות, זקנים ובעלי חיים יש להעניק טיפול בזמנים קצרים יותר, התהליך פשוט וזמין, אפשר להשתמש בו לטיפול עצמי או לטיפול בזולת, מול הטלוויזיה, לפני השינה ובעת הנסיעה באוטובוס.

גברים מהדקים שיניים

שרון טל, מנחת סדנאות ריסט, הגיעה בחודש האחרון מאוסטרליה לניהול קצרה בישראל, שבמהלכה היא מעבירה סדנאות בנות שלוש שעות כרחבי הארץ. טל, 35, רעיה ואם המתגוררת עם משפחתה באוסטרליה, נולדה בתל אביב. היא החלה את דרכה הרוחנית לפני 12 שנים, בלימודי קבלה. לאחר שהתגרשה, בגיל 25, נפתחו אצלה ערוצים חזקים יותר. היא עברה דרך קריאה בקלפי טארוט, תקשור ולימוד תורות אינדיאניות. לפני שש שנים נסעה לאוסטרליה למקור את אחותה, וכשעשתה מדיטציה על הסלע האדום למרגלות הרי האולגה, הרגישה תמורה משמעותית. בסמוך לאירוע פגשה

ביעילות רבה יותר. השיטה גם טוענת להגברה משמעותית של תהליך ניקוי הרעלים הטבעי מהגוף. צום, גידוד לשון, חוקן - יש דרכים רבות לסילוק רעלים; אך יש דרך אחת נוחה יותר, כך טוענים מטפלי הריסט, והיא ליוזם מניעה באמצעות איזון ושחרור נכון של האיברים המופעלים בטיפול: מפרק הלסת - מטמש כקולב הנושא את עמוד השדרה, וסביבו ריכוז רב של שרירים, רצועות ועצבים, המשפיעים על הגוף כולו. שרירי הלסת הם החזקים בגוף (ביחס לגודלם). כליות - אחראיות לשמירת ההומיאוסטזיס בגוף ועל סילוק הרעלים ממנו. כאשר האיזון בהן מופר, תהליך הפרשת הרעלים מהגוף נפגם.

שריר הטרפז העליון - אחראי לרוב המתח בצוואר ובכתפיים. הלחץ המצטבר בו מעכב את זרימת הדם לראש, וכך פוגעת יעילות תהליך פינוי הרעלים מאזור הפנים, הראש והלסת. בשלושת המקומות הללו עלול להיפגם תהליך סילוק הרעלים מן הגוף, בשל חוסר איזון, התכווצות שאינה מאפשרת זרימת דם ועומס יתר.

לפי הריסט, תהליך האיזון המלא של איברים אלה דורש תשעים דקות מומנכס - טיפול אחד ארוך או טיפול מפוצל לשניים. בשני המקרים יתבצע הטיפול הראשון בעיניים פקוחות והשני בעיניים עצומות (רצוי להניח מסכה על העיניים על מנת שלא לאמץ שום שריר ולהרפות את אזור