



1 פה חזיר: הבלטי את הפה כמו כושי. זה אחד מ16 התרגילים, והבא הוא -

2 לשון: פיתחי את הפה כמו אצל הרופא, הוציאי את הלשון החוצה

3 התעטשות: כווצי את השרירים משני צידי האף, כמו בהתעטשות

4 הפה: הרימי את זוויות והחזיקי אותן לימין ולשמאל

מאיה היימן מלמדת איך להפעיל את שרירי הפנים יום יום כדי להאט את קצב ההזדקנות

לעשות פרצופים

בעורים, היא מילת הקסמים. במראה צעיר הוא משאנתנש של כל אדם. גברים ונשים כאחד רוצים להראות צעירים. לא תאריך הלידה קובע את גילו של האדם, כי אם המראה שלו. כותבת מאיה היימן בהקדמה לספרה, מאיה עוסקת בטיפול פסיקלי בהרפייה, לפי שיטה מיוחדת, ובהתעמלות הפנים.

על השיטה היא אומרת: זוהי התעמלות הפנים, המאפשרת לטפל בשורשי התופעה ולא בתוצאותיה. יש לה השלכות חיוביות לגבי המצב הריגשי של האדם. כידוע, המראה וההופעה החיצונית של האדם משפיעים השפעה ניכרת על המצב הנפשי, ולעיתים זה מתבטא בהפרעות בכריאות על רקע פסיכוסומטי. זה מעגליקסמים שיש לבלום אותו מבעוד מועד.

היום, בעידן הכירורגיה הפלסטית, יש אפשרות להאיט את קצב ההזדקנות. גם התעמלות מתאימה עשויה לשפר את המראה ולשמור על מראה צעיר. במקרים שבהם נראים סימנים ראשונים של קימות בפנים, ההתעמלות מתקנת ומונעת התפתחות נוספת.

במקרים שבהם מתבצע ניתוח קוסמטי, התעמלות זאת מסייעת לשמירת התוצאות.

מאיה, ילידת פולין, סיימה את לימודי התיכון בישראל ונישאה בגיל צעיר לרופא ההומאופאת ד"ר אויגן היימן. מאז היא משמשת כאסיסטנטית שלו באלקטרוטרפיה.

כאחת מנסיעותיה נתקלה מאיה בנושא ההרפייה הריכוזית העצמית, "השיטות הטבעיות מושכות אותי". היא אומרת, "ואני בעד טיפול בשורש הבעיה ובצורה טבעית. טבעי הרבה,

שאם המראה החיצוני לא תקין, השרירים רפויים והסנטר נפול, תהיה גם נפשו של האדם נפולה." מאיה נראית יפה מאוד. היא מסרבת בכל תוקף לגלות מה גילה. "אני לא חושבת שזה ישנה דבר, אם משהו יידע בת כמה אני. אורח החיים והוויטליות של האדם, הם שקובעים בן כמה הוא. אני צעירה בנפשי." ובאמת, מאיה נראית צעירה ועור פניה חלק למדי. לפני כמה שנים ביקרה מאיה בציריך, שבשווייץ, אצל הגברת הרטה מינדר, "הרטה היתה מורה למסאז' רפואי, והיא לימדה אותי את תורת ההתעמלות הזאת. מקורות ההתעמלות הזאת ידועים כבר מימים ימימה. כתבו על זה בצרפת, בגרמניה ובאנגליה. מטרת ההתעמלות הזאת, היא לתרגל ולהפעיל את השרירים הרצוניים שלנו



מתרגלת היימן

עליידי אימפולס רצוני, ובצורה זו לגרום לגמישות, להעלות את רמת הלחות ולגרום לזרימת דם יותר טובה." אנשים משתמשים בחיי היום יום רק בחלק קטן של השרירים, אומרת מאיה, בפתיחת ובסגירת העיניים ובפה ללעיסה בלבד. שרירי המימיקה, ההבעה, הם כעצם המבטאים את מצבו של האדם. גם אנשים שמשתדלים להסתוות את מצבם הנפשי, אינם יכולים לעשות זאת שכן הרבה ניכר בפניהם. 16 התרגילים האלה מיועדים לאו דווקא לנשים, כי מראה טוב ורענן כולם רוצים. אדם צריך להיות מסוגל להרפות מתח, לתת רורר לשרירים. אני עושה את ההתעמלות הזאת פעם ביום במשך כמה דקות. מאיה נותנת דוגמא מעולם החיות — הנמרים והחתולים, גם כשהם נמצאים בכלוב, מתמתחים,

ולהישאר צעירה



5 מעלה: פיקחי את העיניים והשאיירי אותן מזרמות בלפי מעלה, מעלה

6 אלכסוני חזק: כך את צריכה להביט שמאלה וימינה, ובשתי העיניים יחד

7 גם וגם: פיקחי את עינייך והסתכלי הצידה כשהפה שלך פתוח לרווחה

8 גיהוץ: שימי את אגרום המצצה שלך ולחצי היטב כ