



מכללת רידמן
HHP
ביטאון מספר 1
פברואר 2011



עריכה: ליאורה ליאון
מרכזת מסלול המטפל הרב תחומי
מכללת רידמן
עריכה גרפית ועיצוב: רחלה בוגין



פתח דבר

שלום רב,

כמרכזת מסלול המגע הרב תחומי במכללת רידמן, HHP, החלטתי להביא אל הכתב, את הידע המרשים אותו נושאים באמתחתם המורים המקצועיים שלנו.

אני מאגדת את החומרים בביטאון, אשר יגיש לכם באהבה צבר של ניסיון, התמחות ומיומנות טיפולית.

הביטאון הראשון יוצא עתה לאור ובו מאמרים בנושאים שונים במגע.

נשמח לייצר אף מדור: "קוראים כותבים" ובו תגובותיכם על המאמרים בביטאון ו/או שיתוף אודות ניסיונכם בטיפול ע"י מגע ותוצאותיו.

לחיי המלל, התכנים, השיתוף, הלמידה, התובנות, המסקנות והחוויה של כולנו.



ליאורה ליאון

מרכזת מסלול המטפל הרב תחומי HHP

מכללת רידמן.



ארומתרפיה ככלי טיפולי

רחלה בוגין

בעיני רבים ארומתרפיה נתפסת כשיטת טיפול נעימה שמטרתה בעיקר להרגיע וליצור אווירה נעימה. הסיבה לכך היא בחווית הריח ובידיעה שריחות מענגים אותנו ומשמחים אותנו – תחשבו על ריח בושם אהוב, ניחוח אפיה, ריח השמפו במקלחת וכו'.

ארומתרפיה היא למעשה הרבה יותר מכך. ארומתרפיה הוא כלי טיפולי רב עוצמה היכול לעמוד בפני עצמו ויכול להשתלב יחד עם כמעט כל שיטת טיפול אחרת. ובשילוב עם טיפולי מגע נוצרת סרגטיקב מדהימה של ריפוי, מגע וריח.

השמנים האתרים הם חומר הגלם שלנו בארומתרפיה. שמנים אלה בעלי השפעה עוצמתית על גופינו, נפשינו ורוחינו.

לשמנים האתרים יכולת חדירה מהירה לגוף, הם חודרים אלינו דרך חוש הריח, דרך העור ודרך מערכת העיכול.

כשהשמנים האתרים חודרים דרך חוש הריח הם נקלטים ומזוהים על ידי פקעת הריח העצבי במוח (olfactory bulb) ומערכת העצבים מעבירה למוח מידע על פיו מגיב הגוף. מכיוון שחוש הריח שלנו הוא מנגנון השרדוטי המוח והגוף מגיבים מיידית למידע ללא סינון, וכך אנו יוצרים בגוף שרשרת תגובות העוקפת את המחשבות שלנו והתפיסות שלנו.

חדירת השמנים דרך העור מובילה אותם אל תוך מחזור הדם ומשם אל כל אברי הגוף, באופן זה השמנים פועלים מהר על גורמי זהום, דלקות, הם משפיעים על הרקמות מובילים לתוכם יותר חמצן. יוצרים בגוף תהליכי ריפוי.

וכשהשמנים נכנסים לגוף דרך מערכת העיכול, הם משפיעים על מערכת העיכול עצמה ועל המערכת החיסונית של הגוף.

המטפל בוחר את השמנים המתאימים למטופל, הבחירה יכולה להיעשות על ידי התאמת שמנים לשיפור התלונה הפיסית של המטופל (כאבי ברכיים, דלקת פרקים, בעיות עיכול וכו'), אם המטפל מעמיק את האבחון הוא יוכל להתאים את השמנים למצבו הרגשי של המטופל, למצבו המנטלי או למצבו הרוחני.

הקסם בעבודה עם השמנים האתרים טמון גם ביעילותם, בהשפעתם המהירה וגם בכך שהם פועלים בכל הרמות (פיסי, רגשי, מנטלי, רוחני) ובכך מעמיקים את הטיפול ותוצאות הטיפול ישפיעו לטובה על כל תחומי חייו של המטופל. בסיום המפגש הטיפולי המטופל מקבל את תערובת השמנים להמשך טיפול בבית כך שלטיפול יש המשכיות בין מפגש למפגש ויש מעורבות אקטיבית של המטופל במהלך הטיפול.

השמנים יוצרים שינויים במטופל והשינויים תמיד בהתאם ליכולת ההכלה של המטופל – מבלי לזעזע אותו. הטיפול באמצעות השמנים יגרום להצפה (העלאה על פני שטח) של גורמים למחלה שיתכן והיו

סמויים מהעין בתשאול הראשוני וכך יוכל המטפל לכונן את הטיפול לשורש הבעיה ולא רק לביטוי החיצוני שלה (הסימפטום).

הטיפול באמצעות השמנים האתרים הוא תהליך המתחיל מנקודה אחת ויוצר שינויים המובילים להעמקה של הטיפול. התמדה בעבודה בארומתרפיה תמיד מחוללת שינויים חיוביים במטופל ובמטפל.

הילדים המיוחדים שלי

אפרת ארנון

שמי – אפרת ארנון. אני מורה לרפלקסולוגיה במכללת רידמן, ומטפלת ברפלקסולוגיה ובשיטת בואן בקליניקה הפרטית שלי ברמת גן. במקצועי הקודם אני מדריכת טיולים. אני מטפלת בתחום הרפואה המשלימה מזה כעשר שנים.

בילדים אוטיסטים התחלתי לטפל כאשר אני כבר בעלת ניסיון רב בטיפולים עם ילדים היפר אקטיביים. נחשפתי לעולם חדש ומאתגר עבורי כמטפלת, נשאבתי לתוכו, וכיום אני מוכנה לוותר על כל המטופלים האחרים ולטפל רק בילדים המיוחדים האלה.

ההתחלה הייתה מעניינת מאוד. תהיתי כיצד ייוצר הקשר ביני לביניהם. זה קרה בהדרגה. כיום הקשר שלי איתם הוא קשר של חיבוקים ונשיקות ושמחה גדולה מצידם להגיע לטיפולים. אני מחכה להם כל שבוע. אני מוצאת את עצמי מועשרת באנרגיות ומסופקת הן רגשית והן מקצועית באופן שלא הכרתי עד כה בקליניקה. יכולות האמפתיה שלי כמטפלת קיבלו מימד שונה לחלוטין. אני מודה להם על כל טיפול וטיפול.

תחומי הטיפול שלי

רפלקסולוגיה מהי :

המילה רפלקסולוגיה מתייחסת לשתי משמעויות:

רפלקשן - השתקפות (השתקפות אברי הגוף בכפות הרגלים)

רפלקס - תגובה (תגובת האיבר עצמו לטיפול דרך כפות הרגלים)

לוגיה – מדע, ידע, חקר





הרעיון, ככל שידוע, יושם לראשונה במצרים העתיקה, שם השתמשו בלחיצות שונות בכפות הרגליים לצורך עזרה בלידה וכן להרגעות. לאחר מכן ניתן למצוא עדויות ללחיצות במזרח – בעיקר בהודו ובסין.

השיטה התפתחה והפכה להיות מה שהיא היום רק לאחר מלחמת העולם הראשונה, כאשר רופא בשם ד"ר פיצג'רלד, שטיפל בפצועי מלחמה גילה, שכשהיה שם אטבי כביסה על אחת האצבעות, היה אזור הפציעה בגוף מגיב וכואב פחות. הוא הבין שיש קשר בין נקודות בכפות הרגליים לבין איברים בגוף, וכך החל למפות את האיברים על פני כפות הרגליים.

כיום משמשת השיטה לאבחון, הרגעה וטיפול תוך כדי מגע מסוגים שונים בנקודות מסוימות בכפות הרגליים. כמו כן, משמשת הרפלקסולוגיה כרפואה משלימה לרפואה המערבית.

יש לציין שהרפלקסולוגיה יעילה ושימושית לטיפול גם בכפות הידיים.

כאשר אני מתבוננת בכפות רגליים של מטופלים, אני יכולה לזהות חוסר איזון כזה או אחר, פיזי ו/או רגשי. כך אני יכולה למשל להבין ולטפל בהליכת חלק מהילדים על קצות האצבעות מבלי לדרוך כמעט בכלל על העקבים. למעשה, מראה הדריכה הזו, ברפלקסולוגיה, על חיבור חסר לקרקע (תרתי משמע).

שיטת בואן מהי :

טכניקת בואן הינה שיטת טיפול במגע המורכבת ממערכת של תנועות גלגול עדינות ומדויקות שעוברות לרוחב שרירים, גידים, עצבים ורקמות. התנועות מבוצעות בעזרת האגודלים והאצבעות תוך הפעלת לחץ קל ועדין, לא חזק ולא פולשני.

הטכניקה הינה הוליסטית, טבעית שמעוררת את מנגנון הריפוי הטבעי של הגוף.

היא משפיעה על מערכת העצבים האוטונומית של הגוף ובכך מאזנת וממריצה את זרימת האנרגיה בגוף ומאפשרת לו להגיע לרגיעה כללית. במצב זה מתחיל תהליך הריפוי וההחלמה של הגוף ממחלות שונות, פציעות, כאבים כרוניים ואקוטיים ובעיות שונות (כמו לחץ, מתח, חרדה).

הטיפול מבוסס על רצף של סדרות המורכבות כל אחת ממספר תנועות ספציפיות. סדרות אלה נקראות הליכים (פרוצדורות). כל סידרת תנועות פונה לבעיה מסוימת אחת או יותר.

טכניקת בואן יעילה משום שהיא משחררת אנרגיה חסומה בתוך הגוף. אנרגיה חסומה עלולה לגרום למתח בשרירים.

תנועות בואן משחררות את המתח מהשרירים ומאפשרות הפצה מחדש של הדם התקוע באותם שרירים לכל הגוף.



כמו כן כל תנועה מתנועות בואן משפיעה בצורה עמוקה על הרקמות הרכות תוך הרגעת המתח בשרירים והרגעת הלחץ והמתח בגוף. תהליך הרפיה זה מגדיל את הסירקולציה של הדם ונוזל הלימפה ומעודד עבודה עצבית בריאה יותר לגוף. כך מתאפשר לגוף להיות בריא יותר. זרם הדם ונוזל הלימפה חיוניים משום שהדם נושא חומרים מזינים ומינרלים שונים שהגוף זקוק להם כדי להישאר בריא, ונוזל הלימפה מסלק רעלים ומזהמים מהגוף. יחד הם מאפשרים לגוף להיות בריא יותר וגוף בריא יכול לסלק בקטריות ומזהמים הגורמים למחלות. (באדיבות דנה חנני www.bowenisrael.com).

למעשה, בטיפול הפיזי הניתן, אני נוגעת באופן עדין בנקודות מסוימות בגוף לפי שיטת בואן, כאשר אין צורך להסיר את הבגדים, ובנקודות מסוימות בכפות הרגליים לפי הרפלקסולוגיה. כאן יש צורך להסיר את הגרביים. אני משלבת בין שתי שיטות הטיפול כאשר אני עושה הפרדה בנושאי הטיפול. למשל, נושא הרטבות יתחיל עם טיפול בשיטת בואן, ויקבל חיזוק דרך הרפלקסולוגיה. נושא ביטוי והגיה, יתחיל בטיפול דרך הרפלקסולוגיה ואז אשלב את שיטת בואן. כאשר אני רואה את המטופל ושומעת מההורים במה רוצים הם שאטפל, אני מחליטה במה להתחיל. ישנם ילדים, אשר המגע הבטוח והנעים בכפות הרגליים מרגיע אותם ואז אני יכולה לשלב את שיטת בואן. ישנם ילדים אשר מפחדים לעלות על מיטת הטיפולים, ואז אתחיל לטפל בשיטת בואן העדינה, אשר בעת הטיפול ניתן לשבת, לעמוד או כל תנוחה אחרת. כאשר הם נרגעים ומסכימים לעלות על המיטה אני עוברת לרפלקסולוגיה, בה אני צריכה את כפות הרגליים פנויות לטיפול. הטיפולים עוזרים בנושאים הבאים:

1. הרגעות
2. חריקת שיניים
3. הרטבות (לילה/יום)
4. יציבה/ זקיפות גב/ דריכה על העקבים
5. איכות שינה
6. הגיה
7. חיבור מילים למשפטים
8. יכולת לשתף פעולה לאורך זמן – בדרך כלל 45 דקות
9. ועוד נושאים

מלכתחילה, היה לי ברור שאיני מטפלת באוטיזם. אני מטפלת בילדים אוטיסטים. הטיפול, מטרתו לשפר את איכות החיים של הילדים ומתוך כך את איכות החיים של המשפחה כולה.



שיתוף הפעולה הבסיסי והתקשורת הראשונית נעשית עם ההורים. את המידע על הנושאים הרצויים לשיפור אני מקבלת מהם. במהלך הטיפולים אני מסבירה כל צעד שאני עושה לילד המטופל ומבקשת ממנו אישור. עד שלא מתקבל אישור בדרך כזו או אחרת – הנהון בראש, השמת היד שלי על אזור הטיפול וכד', אני לא ממשיכה בטיפול. כאשר המטופל מושך את ידו או רגלו מתוך ידי, אני מבינה "שמספיק להיום" והטיפול מסתיים. אני גם יודעת, שלשנות סדר של תנועות ומגע קשה להם. לכן אני משתדלת לא לשנות את ההליכים ולהיות קבועה בעבודתי וכך אני נהנית לראות אותם מכינים את גופם כבר לתנועה הבאה ויודעים מיד מה אני רוצה מהם כמטפלת.

כאשר מתרחש משהו במהלך הטיפול אשר אינו קשור לטיפול כמו – בכי או קפיצה ממיטת הטיפולים על מנת לגעת במשהו עכשיו וכד', אני מאפשרת למלווה של הילד (הורה או מטפל) להתערב ולהתנהל עם הילד. איני נוהגת כך עם מטופלים אחרים. במקרה הזה, אני בהחלט מבינה, שיש למלווה יתרון רב בכך שהוא מכיר את הילד ומכיר אופציות התנהלות איתו אשר יכולות לעזור באותו רגע. הילדים אשר נמצאים אצלי כבר זמן רב, למדו להישמע לי ולבקשותיי וכבר כמעט שאיני נזקקת לעזרת המלווים.

במהלך הטיפולים, אני מלמדת את ההורים ו/או את אחד המטפלים האחרים של הילד המטופל, מספר תנועות ותרגילים לטיפול בבית. בדרך כלל תהיינה התנועות קשורות להרגעות. העבודה עם הילד בבית לא מפריעה למהלך הטיפולי אצלי. להפך. רק מוסיפה. מדי טיפול, אני מתעדכנת על ידי המלווה של הילד המטופל במצב הנושאים המטופלים ובכלל. שיתוף הפעולה ביני לבין הצוות המטפל הוא ערך מוסף לטיפול ומאפשר לי מידע ויכולת להוסיף או לתת דגש לנושא מסוים. כמו כן, אני משתפת את הורים בכל שינוי אשר אני רואה (בסימנים בכפות הרגליים) או חשה במהלך הטיפולים. הטיפולים נערכים בדרך כלל פעם בשבוע. חשיבות ההתמדה והעקביות היא ראשונה במעלה. התוצאות, נראות לעין. אני כמטפלת אגב, מתרגשת הרבה יותר מכל הצלחה ושינוי אצל הילדים מאשר במטופלים האחרים שטיפלתי בהם. כל המאמר כתוב בלשון זכר במכוון. בין המטופלים ישנם גם ילדות וגם ילדים.

אפרת ארנון

רפואה משלימה

תקשורת מקרבת

www.biglal.co.il/websites/efratarnon

0507617651 / 03-5752838



ארומתרפיה

נורית בר דוד

ארומתרפיה היא ענף ברפואת הצמחים, בו משמשים שמנים אתרים המופקים מצמחים ארומטיים למטרות טיפול וטיפוח. לשמנים אתריים עוצמה ביולוגית רבה, פעילותם בצמח מגוונת, הם משמשים כמערכת ההגנה של הצמח, כמו גם לצרכי ריפוי עצמי במקרה שהצמח נפגע.

ערוץ ההשפעה הייחודי לארומתרפיה הוא בהפעלת תגובה פסיכולוגית של המוח (המע' הלימבית) דרך חוש הריח. חוש הריח הינו הקדום והבלתי אמצעי מבין החושים. הוא משחק תפקיד חיוני בעולם הרגשות (סלידה – משיכה), שליטה על יצרים ודחפים (מין, רעב), שעונים ביולוגים (לידה, וסת, עירנות – שינה) וכו'.

שימו לב לביטוי הניתן בשפה לתפקידו החשוב של חוש הריח בזהוי האמת ומה נכון לנו: "מוליך אותך באף", "אני מריח סכנה", "משהו מסריח בסיפור הזה" ועוד.

השימוש בצמחים ריחניים נמשך משחר ההסטוריה האנושית.

אלה היו ועודם חשובים ביותר בכל התרבויות והזמנים –

לרפואה, לכישוף ופולחן, להנאה ופיתוי, ולטיפוח היופי.

בזכות העוצמה והריכוז, דרכי השימוש הייחודיות וההשפעה העמוקה על המוח, העל מערכות ההורמונליות ועל כל מערכות הגוף והנפש, הפכה הארומתרפיה לשיטה הוליסטית יעילה ועצמאית לטיפול בבעיות בריאות רבות וגם כתוספת ממדרגה ראשונה לרוב תרפיות המגע (עיסוי, רפלקסולוגיה ועוד) וככלי מהנה ובעל עוצמה להעלאת איכות חיינו.

ארומתרפיה בשימוש קבוע מועילה לבריאות טובה, לתחזוקה שוטפת ולטיפול מונע.

לעיסוי כללי לגוף נחוצים בערך 30 – 40 CC שמן, שזה 2 כפות מלאות. שמן בסיס כמו שמן שקדים או זרעי ענבים, גם שמן שומשום אפשרי אם כי יש לו ריח דוומיננטי, עינין של טעם..

מערבבים (בסטיק מעץ, כמו צ'ופסטיק למשל), בקערית זכוכית או קרמיקה עם שמנים אתריים מן הרשימה הבאה –

לבנדר (תמיד טוב, נעים, מרגיע ומפחית כאב),

הדס (היהלום שבכתר, נעים, מקל על הצטננות ומתקן הילה פגומה),

רוזמרין (מפחית כאבי שרירים ופרקים, ממריץ ומשפר זרימת דם, לכן אסור לבעלי יתר לחץ דם),

גרניום (מיטיב עם העור ומאזן הורמונלי),

ברגמוט (מצויין לחרדות ומתח אם כי אסור בחשיפה לשמש ומתאים לחורף וללילה),

רוינטסרה (מצויין לכל עינייני נשימה, לא סותר סטרואידים ואף עוזר להגמל מהם, כך שמתאים לאסמטיים הנוטלים סטרואידים),

מנטה (מחזק כללי ומפחית כאב, זהירות שמן חזק).

מכל הרשימה בוחרים 2-3 שמנים אתרים לפי ההתאמה לבעיה ומטפטפים לתוך שמן הבסיס סך הכל מכל השמנים האתרים יחד בין 15 ל-20 טיפות בהתאמה, (15 ל-30, 20 ל-40), ומעסים תוך התמקדות במקומות כואבים ומתוחים במיוחד כמו כתפיים, גב, ברכיים קרסוליים ועוד.

חשוב – שמנים אתריים הם חומרים פעילים רבי עוצמה, אנא השתמשו בהם בתבונה וברגישות. זכרו – אם יש ספק אין ספק, ולכן הקפידו לקרוא אמצעי זהירות והתוויות נגד על השמנים האתרים בטרם תשתמשו בהם. הלבנדר היא שמן עדין המכסה מגוון רחב של בעיות ויחסית הכי בטוח לשימוש.

מאחר ומדובר בדיני נפשות אני מאפשרת לכל מי שזקוק לעצה ולהדרכה להתקשר אלי בכל שעה הגיונית ז"א אחרי 10 בבוקר ועד 10 בלילה. אני לא עונה על טלפונים כשאני מלמדת ומרצה אולם אני תמיד מחזירה טלפון!

נורית בר דוד, מורה לארומתרפיה בעלת ותק של 15 שנה.

חפשו אותי בפייסבוק!

הקישו שמי בעברית ב"גוגל" ותקבלו את האתר שלי.

0505301453





דמיון מודרך ומדיטציה

דורית דובזינסקי



אנו חיים בעולם ממשי. כתרבות מערבית בעולם המודרני ההתנהלות שלנו בעולם היא מתוך העיניים הפיסיות שלנו. אנו נמצאים במערכת יחסים עם העולם כל הזמן-קמים בבוקר, מתקלחים מתלבשים הולכים לעבודה וכד' כל אלה הן פעולות מעשיות הדורשות מאיתנו להיות במגע עם העולם הממשי.

אבל את הפעולות המעשיות שלנו, את דרך ההתנהלות שלנו בעולם, את ההתייחסות והתגובה שלנו קובע העולם הפנימי. ומשום שאנו כבר מתורגלים להסתכל דרך העיניים הפיסיות שלנו אל הממשי והקיים עלינו לתרגל התבוננות פנימה אל העולם הפנימי, אל מעמקי הנפש.

אחת הדרכים המאפשרות כניסה אל עולמינו הפנימי היא דמיון מודרך. דמיון מודרך עוזר לנו לדמות ולהיזכר ע"י אסוציאציות, סמלים ודימויים בזיכרונות שטמונים עמוק בתת-המודע שלנו. למעשה כאשר אנו פועלים בעולם, תת-המודע משפיע על התגובות שלנו ועל דרך ההתייחסות שלנו. אך משום שתת-המודע אינו במודע אנו בעצם פועלים כעיוורים, ממתוכננים ע"י מכניזם נסתר.

כדי לגשר בין תת-המודע למודע עלינו להעיר את תת-המודע. כאשר אנו מעלים למודעות דבר מה החבוי בתת-המודע אנו מעלים יחד איתו את התפיסות, הרגשות והדפוסים שקשורים אל אותו זיכרון. עצם הזכירה מביאה עימה שחרור והרפיה, מודעות ותובנה המאפשרים סגירת מעגל והתחדשות.

גם הפסיכולוגיה אשר מעודדת העלאת זיכרונות מן העבר על מנת ליצור החלמה בנפש.

העבודה באמצעות דמיון מודרך מעלה דברים מן העבר ומן תת-המודע ע"י הטמעת סמלים ודימויים, אבל הוא לא נעצר בזאת, משום שתת-המודע שלנו אינו מבדיל בין מציאות לדמיון, משום שהוא מושתת על סמלים ודימויים אותם הוא חווה כאמיתות ממשיות אנו יכולים להשתמש בכלי של דמיון מודרך על מנת להטמיר חוויה כלשהיא וליצור שינוי וטרנספורמציה בתוכנו.

אם נאמר חוויתי נטישה בילדותי סביר להניח שהדבר ישפיע עליי עד היום. באם אני מודעת ובאם לא היחס שלי במערכת יחסים שלי עם עצמי ועם העולם ינבע מתוך המסקנות שהסקתי מתוך חווית הנטישה.

הכאב העצור בתוך החוויה ימשיך להנחות אותי... אז שלב ראשון יהיה עליי להעלות זאת למודע. דמיון מודרך יוכל להוביל אותי לסיטואציה בעבר ולהחיות מחדש את המחשבות והרגשות שלי. הרבה פעמים אנו זוכרים מנטלית את הסיפור אבל אין לנו מושג עד כמה הוא השפיע עלינו ובאיזה דרך. אם כאדם בוגר אני מתבוננת בתת-המודע אני יכולה, בעזרת הפרספקטיבה שלי כיום, לתת לעצמי חירות לקבל זאת בצורה שונה ולהתגבר על הכאב במקום להחזיקו בפנים.



לפעמים ההבחנה בדפוסים מסוימים או ברגשות כלשהם שלא היינו מודעים אליהם קודם, עצם העובדה שהעליתי מן ה"בוידעם" את אותן תחושות ותפיסות, תיגרום לתזוזה פנימית מאוד גדולה שתהיה מיידית ותשפיע עליי בהמשך חיי. לפעמים ההתבוננות הפנימית תדרוש עבודה מעמיקה יותר. אז ע"י דמיון מודרך אוכל לשחזר את הרגשות והתפיסות שלי ולשנות כאוות נפשי ובדרך יצירתית את החוויה הפנימית שלי. המדהים הוא שבחוויה הפנימית שלי תת-המודע יקבל זאת כמציאות ממשית וישדר זאת אליי. ומשום שאני אחווה את עצמי מבפנים בצורה שונה אני גם אתייחס לעצמי בעולם בצורה שונה ואתנהל בצורה חדשה. במקום להתנהל מתוך "קלטת" פנימית שמשחזרת את עצמה שוב ושוב אני אלמד ליצור קלטת חדשה שתתנגן בפנים.

ברמה הפשוטה ביותר, ללא קשר לטראומה עם מטען רגשי אלא ברמה הבסיסית של יצירת תחושה רגועה ושלווה, אם אנו שרויים במתח וחרדה, נדמה מקום רגוע ושלו בטבע, לאט, לאט הגוף שלי, הרגשות שלי והמחשבות שלי יעקבו אחר אותה תחושה. הסמלים, הדימויים, הצורות והצבעים ייצרו עבורי תחושות של מציאות שלווה שבסופו של דבר תטמיע שינוי בחוויה הפנימית.

גלום בכך, האוצר היצירתי הבלתי נדלה של האנושות והיכולת המופלאה שניתנה לנו ליצור את חיינו. כמו ילדים החווים את הדמיון כמציאות, כך עלינו להיפתח לעולם הדמיון העשיר והפורה בתוכנו ולתעל אותו לטובת ריפוי ולטובת יצירת חיים מיטיבים וחופשיים. ממילא תת-המודע שלנו מנחה אותנו אז בעצם מה שאנו עושים הוא לקחת את המושכות חזרה לידיים ולהתעורר במודע למי שאנחנו ולמה שאנו רוצים להיות.

דרך נוספת להתבוננות פנימית היא מדיטציה. מדיטציה היא התמזגות עם מעמקי החוויה בתוכנו. מעבר לכל סיפור ולכל חוויה שהיא, מעבר לתפיסות, להתניות ולרגשות שרוקמים את האני האישיותי האנושי שלנו קימת החוויה. מדיטציה היא האפשרות להתחבר אל החוויה, אל מקור של שלווה, של שלום, של אהבה, של שמחה ואושר בלתי תלויים ובלתי מותנים. כמו שיש ביכולתנו להתחבר למאגרי כוח ואנרגיה חשמליים כך ביכולתנו להתחבר למאגר הפנימי בתוכנו.

הדרך לעשות זאת היא לוותר על התפיסות, הסיפורים והחוויות שמרכיבות את האני. כלומר אם בדמיון מודרך עסקנו בהתבוננות בתת-המודע על מנת לעורר מודעות חדשה אז במדיטציה אנו פשוט חוברים עם המודעות הטהורה ושוקעים לתוך נוכחות החוויה הפנימית שהיא מעבר לכל סיפור ויצירה של תת-המודע. זוהי למעשה נגיעה בעולם שהוא מעבר לעולם הדואלי.

החיבור במדיטציה הוא לנוכחות הפנימית שלנו. יש שיקראו לזה-נשמה, או אלוהות וכד'. השמות וההגדרות לא באמת חשובים. אבל עצם העובדה שאנו מאפשרים לעצמנו לשקוע ולהתמזג עם הנוכחות של החוויה אנו מסכימים להיזכר במי אנחנו מעבר לכל הגדרה שהיא. המערומים הללו אפשריים כאשר אנו משקיטים את המחשבות והתחושות שלנו, את כל מה שמניע אותנו לתפקד כמערכת גוף-נפש. זהו חיבור לשקט טהור כי מעבר לכל סיפור ולהגדרה, ליצירה ולחוויה ישנו שקט טהור.



הרפיה היא שלב חשוב במדיטציה כיון שהיא זו שמאפשרת לנו לוותר על ההגדרה. כמו שריר תפוס שאנו מלמדים אותו להרפות ומתוך כך הוא גמיש ואינו מתאמץ כך אנו מתרגלים במדיטציה להרפות למי שאנו וללא מאמץ- להיות.

ככלי טיפולי דמיון מודרך ומדיטציה הם דרכים נפלאות לתמוך במטופל. הרפיה בתחילת טיפול בד"כ מאפשרת קבלה והתמסרות גדולים יותר. שימוש בסמלים ודימויים עוזר למטופל גם לחבר בין מה שמניע אותו מבפנים לבין החוויה שלו בעולם ועוזר לו להיות נגיש לאנושיות שלו ולשפה הרגשית שלו.

מעבר לכך אם כמטפל אני רפוי ומחובר לנוכחות הפנימית שלי אני בעצם פתוח יותר וקשוב יותר למטופל והיכולת שלי לשרת ולהיות בנתינה גדלים גם כן.

הרפיה ומודעות מאפשרים מרחב של הכלה, אהבה, אימון, תבונה ופתיחות אשר יוצרים מעגל שלם של נתינה וקבלה החיוניים לריפוי והחלמה. דמיון מודרך ומדיטציה הם כלים נגישים עבורנו להגשמה ולהתעוררות שלנו להיות אדם הוליסטי שלם. זוהי הזדמנות לפתוח חלון ומרחב למי שאנו מבפנים ולמהות הקיומית של מי שאנו עלי אדמות.



טיפ עונתי

חיזוק מערכת חיסונית

רחלה בוגין

שימוש בשמנים אתרים לחיזוק המערכת החיסונית חשוב גם לנו המטפלים וגם למטופלים שלנו. השימוש בשמנים מחזק אותנו פיסיית וגם מרומם את רוחינו, עוזר לנו לשמור על גישה חיובית, אופטימית ושלווה רוחנית.



תערובת לשימוש במבער:

4 טיפות לימון - אנטי ויראלי ומרומם חשוב מאד לאנשים עם נטיה לאסטמה

3 טיפות קינמון – אנטי בקטריאלי, מרומם

4 טיפות אקליפטוס סמיטיי או רדיאטה - מחטא את האויר מחיידקים ווירוסים, פותח מערכת נשימה ומחזק מערכת חיסונית

3 טיפות ברגמוט – טוב למערכת נשימה, מחזק מערכת חיסונית, מרגיע ומחבר לשמחה

(מספר הטיפות גמיש בהתאם לגודל החדר, לדגשים הטיפוליים שנרצה ולניחוח המבוקש)

מטפטפים את השמנים לכוס המבער המלאה במים, מדליקים את הנר.

עבור המטופלים מומלץ להכין מראש את התערובת בבקבוק בנפח 10 מ"ל (כ - 2.5 מ"ל מכל שמן)



שמן גוף:

תערובת בשמן נשא למריחה על הגוף או על כפות הרגליים:

ב 50 מ"ל שמן נשא (שקדים, חוחובה, שומשום...)

5 טיפות קינמון

10 טיפות תפוז מתוק – טוב למערכת נשימה ואינו פוטוטוקסי

5 טיפות גרניום – מרגיע, שומר על איזון הגוף

10 טיפות אקליפטוס סמיטיי או רדיאטה

8 טיפות פטשולי – אנטי דלקתי, מרגיע, מחזק

לאחר מקלחת לקחת מעט מהשמן ולמרוח על הגוף או רק על כפות הרגליים, לקרב ידיים לפנים ולקחת 5 נשימות עמוקות מהניחוח.



בוגרים כותבים אלינו



מספר מילים לביטאון HHP

מכללת רידמן 2010-2011

אפרת אנגל פינקס – מגע משלים

אני בוגרת מכללת רידמן ללימודי HHP בשנים 2002-2005 הכוללים רפלקסולוגיה, פרחי בר, עיסוי שבדי רקמות עמוקות ועיסוי ספורטאים.

לימודי ה HHP שינו את חיי.

כסטודנטית עברתי תהליך ארוך ומעצים.

כמטפלת רכשתי סל כלים אשר השימוש בהם מניב תוצאות נפלאות בקליניקה הפרטית שפתחתי.

שילוב התחומים שלמדתי מביא את המטופל לתהליך של ריפוי בגוף ובנפש כאחד.

אני מאמינה שכל אדם יכול לשנות את חייו באמצעות מודעות עצמית.

בדרך עבודתי כמטפלת, אני תומכת בתהליך של שינוי להבראת הגוף, קבלת שקט פנימי וגילוי עצמי, שילוב המביא לשיפור באיכות החיים ובאיזון בחיי היומיום.

כיום אני אמא ל-2 ילדים מקסימים עוסקת בתחום המגע והריפוי הן כמטפלת והן כמורה, ומשלבת את זה בחיי היום יום.



סוף דבר

ולסיום הביטאון הראשון

קטע מעבודת תיזה של בוגרת מגמת מגע,

בבית הספר של ה HHP

בקליניקות של מגמות המגע, נכבשים " שיאים תרפויטיים" לצדן של הצלחות קטנות שהן בבחינת הצעד הראשון של המטפל במגע.

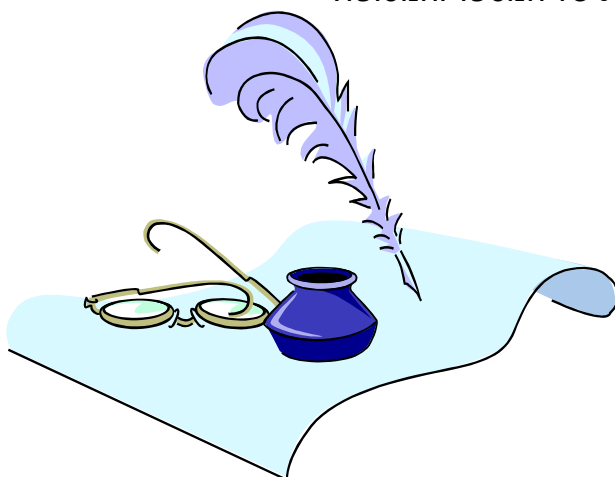
בכל ביטאון נחשוף בפני הקוראים, מקטע (בלתי מזהה), מעבודת גמר של סטודנט מסוים.

לעולם, תהא זו עדות מקצועית מתומללת, של התהליך הטיפולי.

רישום של חוויות המסע אל תוככי הפנימיות של המטפל והמטופל.

קראו ותהינו,

ליאורה.



סיכום

עדנה כץ

י' בת 63 גבוהת קומה, מבנה גוף פרופורציונאלי. ירידה של כ-12 ק"ג במהלך הטיפול באופן מכוון (דיאטה+הליכה) מתוך רצון להראות טוב. כהת עור, מרכיבה משקפיים, מסודרת, נאה בלבושה, ואסתטית. אמא שכולה משנת 2002, איבדה את בתה בפגיעה בצומת יגור. חיילת בשירות חובה. י' נשואה ואם לבת נוספת בת 23 כיום. התנסות ראשונה בקליניקת מטפלים ברפלקסולוגיה, בכיתת הבכיר. הגיעה לטיפול בהמלצת עמותת הורים שכולים של משרד הביטחון התמידה בכל המפגשים, שתפה פעולה גם במפגשים טעונים ומכאיבים (שאלות דף חלק), אשר פגשו אותה עם האובדן, השכול והכאב הפיסי והרגשי.

סיפור חייה של י' משתקף מכפות רגליה ומהתשאלו המערבי והרפלקסולוגי כמו גם מהאבחון ומהטיפולים. הרושם הוא כי עד לאסון י' חיה חיים נורמטיביים, עבדה, בילתה, ישנה, גידלה 2 בנות ובעל. מסודרת כלכלית נסעה פעמים רבות לחו"ל ולנופשונים ומיצתה היטב את החיים. הפגיעה באלמנט האדמה קשה ובולט בחולשת האדמה וניסיונה להיאחז באלמנטים כאש ואוויר, אינה מאפשרת יציבה בטוחה לי'. הדבר בא לידי ביטוי (1) באי היותה כלי למים ותקיעתם בשאר האלמנטים. (2) העץ אינו יציב ובא לידי ביטוי בכאבי גב קשים הן בחלקו בעליון (קיפוזיס) והן בחלקו התחתון, גב תחתון ומפרק הירך, היעדר השקית המים לעץ ואי השקית האדמה אינם מאפשרים אדמת גידול טובה ומזינה את העץ וברמה הרפלקסולוגית המרקם, החריצים מעידים על יובש רב ועל אדמה שבורה.

באבחון הראשוני ניתן לראות קונפליקט בין חשיבותה לרגשותיה של י' הבאים לידי ביטוי גם במצבה הנפשי המאובחן כדיכאון וגם בבלבול חוסר ריכוז ושכחה חלקית. האינפורמציה המערבית בתשאלו מחזקת את הבעיות הללו אשר מחזקות ע"י היעדר עשייה, הסתגרות, דכאון תגובתי, אינסומיה, שומנים בדם ועצב רב.

י' מדווחת כי טרם האסון הייתה אדם מאמין ויוצר קשרים. משהו באמון הבסיסי וסימני חשדנות עולים כבר במפגש הראשון ומסמנים אצלי מטרת על כי העבודה עם י' תהווה תיקון על רגשותיה ועמדתה עקב הטראומה שחוותה והתייחסות הסביבה אליה.

מהלך העבודה עם י' מתואר בהרחבה בעבודת סטאז'.

אפשר היה לחוש בבניית אמון, תואם שינוי מירקם צבע חריצים והחזרת אלמנטים למקומם הטבעי.

עם התחזקותה של י' לא נזקקו עוד האלמנטים לפלישות ולמשמעותן.

המפגש עם י' היה מרגש, עצוב, מעצים ובונה. היו רגעים של עוצמה כאשר פגשתי את האובדן של י' מול האובדנים שלי ולרגע עברה אלי העצבות אשר ליוותה אותי במפגשים הראשונים. במהלך הקשר הטיפולי פגשתי את האמפתיה שלי החובקת את י' ומאפשרת לה לכאוב, לבכות ולהיות בטוחה עם כעסיה יגונה ורגשות האשם כי לא הייתה במקום כדי למנוע את האסון.

במקביל העברת הדיכאון למשמורת אליי, לבקשתה של י' אפשרה לה, לפנות מקום לתהליך השיקום שלה הן ברמה המערבית והן ברמה הרפלקסולוגית.

בהדרגה ניתן לצפות באופן ברור בספיגת בשר הפרא שגידלה, דמוי אצבע שישית.

ממצא זה, ליד אצבע הזרת, שהיא האדמה, כפיצוי לבתה שאיננה ולאדמה שנשארה ריקה ומרוקנת. ניתן היה לראות כי י' מתמלאת בשמחה ועשייה .

האש הכבויה העטופה במים באושים, ביבלת שטח הדומה למצבה – פורצת את המחסום וצובעת את האלמנט באדמדמות, חום נעים וחיות.

קבלתה של י' לטיפולי כפי הנראה אינו מקרי ופוגש בזוויות שונות אותי עם ההישרדות, האובדן, האדמה ההולכת ונבנית ואף אלמנט אש אשר משנה צבעו ומרקמו במקביל לי'. הלימוד המסודר במרחב האישי שלי, מתוך ניסיון להבין את המפגש בין המטופלת לביני. השיעור של שתינו תוך אי ויותר על ההתבוננות הפנימית שלי כל פעם מחדש, הביאה אותי למקום בו יכולתי לשבת מול רגליה העצובות ולהעביר לה כוח, אמפתיה ואמונה.

ניתן ליצור שינוי אם אתה מאמין כי אתה יכול לעשות כן.

רציתי לאמר תודה לי', על ההשתקפיות שחוויתי באמצעותה בטיפול.

תודה על אותם רגעים שהזכירו לי את הפיל היושב על מע' הנשימה/אש שלי.

על הגלובוס בגרון אשר עוצר את נשמתו ויכולת התבטאותי ברגעי עצב

על השאלות ששוב שאלתי בזכותה.

על מה שלמדתי על עצמי דרך הטיפול בה.

למדתי עוד פרק במודעות, התבוננות והצטיידתי בכוח להמשיך לטפל ולחלק את הטוב שבי.

עדנה כץ, עובדת סוציאלית
כיתת בכיר
רידמן חיפה

