



חיים אחרים, פברואר 2010

shutterstock | ASAP



כמו ריקוד סביב המטופל

טווינה, מטיפולי המגע המוכרים פחות בארץ, נעשית בקצב דינמי של פעימות הלב של עובר. השיטה, המכונה במערב "פיזיותרפיה סינית מסורתית", היא הכלאה של צ'יקונג וטאיצ'י, והמטפל נע סביב גופו של המטופל במעין ריקוד. כפות הידיים כמכשיר טיפולי

מאת: קרן להמן



הטווינה היא פיזיותרפיה סינית מסורתית, שהחלה להתפתח בסין לפני 2,500 שנה. פירוש המילה טווינה הוא: TUI - דחיפה, NA - אחיזה. **ירון אדלה**, 40, מטפל ברפואה סינית המתמחה בטווינה, מגדיר אותה כ"אמנות מגע". "קשה להגדיר במילים כיצד מתבצע הטיפול", אומר אדלה. "הטיפול דורש מיומנות, משמעת ופתיחות רבה. הצ'יקונג והטאי צ'י פועלים כמו 'אחים תאומים' של הטווינה, ולכן הטיפול משלב גם עבודת נשימה, המכתיבה תנועה יצירתית ואינטואיטיבית של המטפל. טווינה היא כמו ריקוד שבו המטפל נע סביב המטופל. אין כמעט עבודה סטטית, אלא אם כן משלבים דיקור של נקודה ספציפית. דרך התנועה שלי כמטפל-רדן, אני יוצר תנועה גם אצל המטופל. ככל שאני נע בחופשיות ובגמישות רבה יותר, כך גם המטופל, ששוכב סטטי, נפתח יותר מבחינה רגשית ואנרגטית ומגמיש את גופו ותודעתו. חשוב שהתנועה תהיה הרמונית וקשובה לתנועה הפנימית של המטופל. בזמן הטיפול, הגוף נכנס לתהודה מסוימת של גלים בקצב פעימות הלב של עובד. המטפל מנענע את הגוף באופן רוחבי, אורכי וספירלי ויוצר בכך חוויה ראשונית ומרגיעה, שפותחת חסימות במעברים הגופניים, הפנימיים והנפשיים ומאפשרת זרימה טובה של נוזלים, דם וצ'י (אנרגיה)".

גשר בין מזרח למערב

אודי לוריא, 35, מטפל ומרצה למקצועות הרפואה הסינית במכללת רידמן, מסביר כי בטווינה נעשה עיסוי עמוק לשרירים ולנקודות דיקור וכי תוצאותיה טובות בעיקר לטיפול בבעיות אורתופדיות. כמו כן, הטווינה יעילה כאמצעי תמיכה לבעיות באיברים פנימיים. דוגמה לטיפול תומך למחלות פנימיות היא טיפול באלרגיה: הטווינה לא תפתור את האלרגיה עצמה (לשם כך ישתמשו בדיקור), אבל העיסוי העמוק יעזור לפזר גודש נקודתי. לדבריו של לוריא, הטווינה מאפשרת לשלב

בין התפיסה של הרפואה המערבית לתפיסה של הרפואה הסינית. "ברפואה הסינית מאתרים ומטפלים בחסימה המרידיאנית (ערוצי האנרגיה המאחדים את כל האיברים והרקמות בגוף), ואילו ברפואה המערבית הטיפול מתמקד באזור הפגוע מבחינת האנטומיה של השרירים והשלד. בטווינה אפשר לשלב בין השניים, בעיקר בעזרת תמיכה של טכניקות דיקור, שהן מרידיאניות בעיקרן", מסביר לוריא. "אי אפשר להשוות בין פיזיותרפיה מערבית רגילה לטווינה, כיוון שהן שונות מאוד בבסיסן. בפיזיותרפיה הרגילה, מלבד טיפול ידני, משתמשים במכשירים כמו זרמים חשמליים ואולטראסאונד. בטווינה המכשיר הטיפולי הוא אך ורק ידיו של המטפל. על פי הרפואה הסינית, לכל דבר בעולם יש את הצ'י שלו. הצ'י של מכשיר וידיים שונה לחלוטין. למכשיר, בניגוד לידיים, חסרה התחושה של השריר ולכן גם אין לו יכולת לחדור לעומק השריר ולרפא אותו באותה מידה שהידיים מסוגלות".

עופים וגזעים

"בניגוד לעיסוי בשמנים, שבו התנועות הן לאורך השריר, בטווינה התנועה

נעשית לעומק השריר", אומר לוריא. "זו גם הסיבה שבטיפול טווינה אין צורך להסיר את הבגדים. כשהלחיצה היא לעומק הרקמה, הבגדים אינם מפריעים. על אף שהטיפול בטווינה חודר לעומק השריר, הוא אינו אמור לכאוב ובדרך כלל גם מסב הנאה". לוריא סבור כי אחת הסיבות לכך שאין בארץ הרבה מטפלים בטווינה, היא משום שזו שיטת טיפול קשה יחסית ללמידה, הדורשת יציבה מסוימת המתאפשרת על ידי תרגול מתמיד של צ'יקונג. "בסין, טווינה וצ'יקונג נלמדים יחד. פירוש השם צ'יקונג הוא: צ'י - אנרגיה, וקונג - אימון, כלומר אימון של אנרגיית החיים. בטווינה המטופל שוכב על מיטה ולא על הרצפה. המטפל צריך לדעת להעביר את מרכז הכוח מהרגליים שלו אל הידיים שלו בצורה נכונה, כך שלא ייווצר מתח בגופו וכתוצאה מכך גם בגופו של המטופל. שיטת הצ'יקונג מלמדת את המטפל יציבה נכונה והעברה נכונה של כוח לאורך הגוף". טיפול הטווינה מתבצע על פי שיטות אבחון של הרפואה הסינית הכוללות תשאול, מישוש ובדיקה של הדופק והלשון. בנוסף, משתמש אדלר בשיטת אבחון הנקראת Stems & Branches



shutterstock / ASAP



63

הי-טוויני
ifeel.co.il

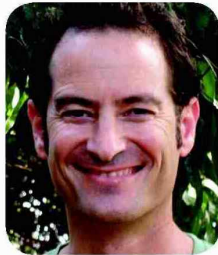


כמו ריקוד סביב המטופל

לטפל מתוך כאב אישי

ירון אדלר החל את לימודי הרפואה הסינית במכללת "מדיסין" בתל אביב. "התחלתי ללמוד דיקור. במסגרת המסלול, אפשרו לנו לבחור קורס בתחום הטווינה. שמעתי שזה תחום חדש, אקטיבי ודינמי, שעוד לא מוכר בארץ, זה מצא חן בעיניי. המורה שלי היה פרדי סימנטוב ז"ל, עיוור ואדם יצא דופן. הוא לימד אותנו לעבוד בעיניים עצומות. הטיפול בעיניים עצומות עזר לחדד את החושים שלי. גם היום פעמים רבות אני עוצם את העיניים בזמן טיפול. בסוף שנת הלימודים השנייה פרדי ביקש שאהיה אסיסטנט שלו. כך התחלתי את דרכי כמורה". בשנה האחרונה חווה אדלר שתי פרידות קשות: סבו, שאליזו היה קשור מאוד, נפטר בגיל 103. חצי שנה מאוחר יותר נפטרה אמו ממחלת הסרטן. "הרגשתי שאין לי כוחות נפשיים להקדיש ללימוד אחרים, ובחרתי להתמסר לטיפול. לטפל מתוך כאב ואובדן, זו אחת המתנות הגדולות ביותר שקיבלתי", אומר אדלר. "זה הכניס לתוך הטיפולים רבדים של עומק ועוצמה שלא חווייתי לפני כן. באורח פלא, גם אוכלוסיית המטופלים השתנתה בעקבות מה שעבר עליי. זאת לא הפעם הראשונה שאני שם לב שגם המטופלים שלי עוברים שינוי במקביל לשינוי שעובר עליי. כאב נותן לי מוטיבציה להיכנס אל תוך המקומות הלא מוכרים, ואני מרגיש שאני עושה זאת גם למען המטופלים עצמם. סבא שלי אמר לי פעם: 'אל תנסה לשנות אחרים, תשנה את עצמך והכל ישתנה סביבך'. כשסבא נפטר בגיל 103 הוא היה עדיין בריא וצלול. הוא חי את הרפואה הסינית באופן טבעי. בעצם, הוא היה המורה הראשון שלי והשיחות בינינו הובילו לצמיחה הרוחנית שלי. נהגתי לרשום את המשפטים שלו על פתקים שנמצאים אצלי בארנק עד היום. אף שהרפואה הסינית עוסקת רבות בעבר, תמידי הולכת איתי גם החוכמה של סבא שלי, שאמר שעדיף להשיק את האנרגיה בהווה ובעתיד, במקום לחפור במה שהיה כבר".

yaroneage@gmail.com



ירון אדלר: "דרך התנועה שלי כמטפל-רקדן, אני יוצר תנועה גם אצל המטופל. ככל שאני נע בחופשיות ובגמישות רבה יותר, כך גם המטופל, ששוכב סטטי, נפתח יותר מבחינה רגשית ואנרגטית ומגמיש את גופו ותודעתו"



ועומק לצד רדידות. גם בטווינה יש משהו מסודר מאוד ומובנה, אך היא גם מאפשרת מרחב אינסופי של תנועה. התנועות בטיפול טווינה הן מהירות וחזקות. באופן אוניברסלי כל בני האדם החשים כאב מניחים באופן אוטומטי את היד על המקום הכואב ומשפשים. לדעתי, הסינים קלטו את התנועה האוטומטית הזו ויצרו על פיה שיטת טיפול. השיאצו, למשל, התפתח מתוך הטווינה ואפשר לראות איך הוא הותאם לתרבות היפנית - הטכניקה מובנית, בסיסית, אטית ומוחלטת. זהו טיפול אטי מאוד ועמוק, השונה במהותו מהתנועה האוטומטית שבני האדם משתמשים בה להעברת כאב".

למי מתאים הטיפול בטווינה?

"אני מטפל בילדים, בזקנים, במבוגרים, בנעדר ובנשים בהריון", אומר אדלר. "פעם שקלתי להתמחות בתחום אחד כמו בעיות גב או פודיות, אך כיום אני מעדיף לפתוח את עצמי ללא הגבלה לכל התחומים. יש משפט סיני האומר שכל המחלות באות מהלב. אני מאמין שכל מי שמבקש ממני עזרה לא הגיע אליי סתם. אם הוא פנה אליי, אז יש לי הכלים לעזור לו. אני

וכדומה.

אדלר מזהה בטווינה את אופייה של התרבות הסינית: "התרבות הסינית נעה במרחב בצורה חופשית. אין לה חוקים מוגדרים, אבל יש בה המון סדר והיא משלבת בתוכה ניגודים. קיימים בה דינמיקה אטית ומהירה גם יחד,

(כלומר, גזעים וענפים), הרואה את הגנטיקה האנרגטית של כל אדם לפי תאריך הלידה המחולק לארבעה עמודי גורל - שעה, יום, חודש ושנה. השיטה מקנה ידע לגבי היתרונות הפוטנציאליים של כל אדם, היכן מצויה נקודת התורפה שלו, אילו סימפטומים הוא עלול לפתח

אודי לוריא: "המטפל צריך לדעת להעביר את מרכז הכוח מהרגליים שלו אל הידיים שלו בצורה נכונה, כך שלא ייווצר מתח בגופו וכתוצאה מכך גם בגופו של המטופל. שיטת צ'יקונג מלמדת את המטפל יציבה נכונה והעברה נכונה של כוח לאורך הגוף"



מרכז ומשרדים ראשיים: רח' חיים לבנון 26, ת"א 69975 טל. 03-6043903 פקס. 03-7453001

תל אביב: רח' ירמיהו 5 טל. 03-6043903 כנרת: קבוץ כנרת ד.ג. עמק הירדן 15118 טל. 04-6709947 פקס. 04-6709973

ירושלים: רח' יפו 208 (בית אנד) 91364 טל. 02-5002450 פקס. 02-5002530

חיפה: בית רוטנברג, שד' הנשיא 77, 34642 טל. 04-8361687 פקס. 04-8363874; באר שבע: בית יציב רח' העצמאות 79

טל. 08-6237451 פקס. 08-6237207; אילת: בית התמר 88115 טל. 08-6344044 פקס. 08-6323373



"ההצלחות הגדולות ביותר של הטווינה הן בתחום האורתופדיה", מוסיף לוריא. "במקרים מסוימים, כמו פריצות דיסק, היא יכולה למנוע ניתוח"

מטפל אפילו בחולי סרטן, בנוסף לטיפול הכימותרפיה וההקרנות, המטופלים עוברים אצלי טיפולי טווינה וטיפולי מודעות ותזונה וקורים להם דברים מדהימים. טיפולתי בחולת סרטן שעברה כימותרפיה, ובמהלך הטיפול הרגשתי כיצד הגידול שלה הולך ונעלם בהדרגה. כשהיא עברה בדיקה התברר שהגידול נעלם כמעט לגמרי. כשאני שם את הידיים על מטופל, על אף הידע שיש לי, אני מרגיש שאני יוצא לדרך שאינה מוכרת. את האנרגיה אני משקיע בעיקר במקום החדש והלא מוכר, קשוב למה שמתרחש תוך כדי הטיפול, מרגיש לאן זורם הצ'י ומה מספרים לי הגוף והנשמה של המטופל".

להאמין ביכולת הריפוי

"ההצלחות הגדולות ביותר של הטווינה הן בתחום האורתופדיה", מוסיף לוריא. "במקרים מסוימים, כמו פריצות דיסק, היא יכולה למנוע ניתוח. השיטה יעילה מאוד גם לטיפול בתסמונת התעלה הקרפלית (הירדמות או נימול של שורש כף היד), שסובלים ממנה בעיקר אנשי מחשבים. לאחרונה טיפולתי באישה בהריון שסבלה מהתסמונת כתוצאה מבצקיות, והטיפול העביר לה את הכאבים לחלוטין. חשוב לדעת כי קיימים מקרים שבהם הטיפול בטווינה אינו מתאים, או שיש לעבוד בהירות מרבית. במצבים של בריחת סידן, למשל, או בשברים שלא התאחו עדיין, קיימת סכנה שהלחיצה על המקום הפגוע תגרום לשבר או תחמיר את המצב. גם אצל נשים בהריון קיימים אזורים ונקודות שאסור לגעת בהם". בימים אלו פועל אדלר למען הקמת אגודת הטווינה הישראלית.

"אני חולם שתחום הטווינה יעלה לתודעה ויקבל הכרה מלאה בארץ. יש בתחום המון עוצמה ואמת. כיום תופסים בארץ את הטווינה כפיזיותרפיה סינית, אך זהו חלק קטן ממה שיש לטווינה להציע ככלי ריפוי במישור הפיזי, הנפשי והרוחני. אחת השאיפות האישיות שלי היא להביא את הטווינה לפריסה עולמית. עד כה יצרתי קשר בעיקר עם מדינות באירופה. בסתיו האחרון העברתי קורס טווינה בפילנד ובדנמרק, ובתחילת 2012 נקיים בפילנד קורס שיתפרס על פני שנתיים ויהיה פתוח לכל תושבי סקנדינביה.

"כשמדובר בריפוי אדם צריך להאמין ביכולת הריפוי שלו עצמו", אומר אדלר, "גם אם הוא לא הצליח להבריא מבחינה פיזית, הוא עדיין יכול להיות שמח עד נשימתו האחרונה. את זה למדתי מאמא

שלי, שהיה לה סרטן קשה, אך היא לא חוותה שום כאב. לפני שנפטרה שאלתי אותה אם היא מפחדת למות והיא ענתה שהכל תלוי בהכנה העצמית לקראת המוות. אמא שלי הלכה לעולמה בשלווה מדהימה. דרך חוויית האובדן שלה, הפסקתי להיות שיפוטי כלפי אלו שאינם מצליחים להבריא. לחיים יש הקצב והדרך שלהם ולכל נשמה הזמן שלה. יש לי מטופלים עם אלצהיימר או עם מחלות נפש שהרופאים רשמו להם תרופות לכל החיים. אבל למה? בשביל מה? המשפטים של הרופאים 'תלמד לחיות עם זה' ו'זה בלתי הפיך', מפוצצים אותי. במו עיניי ראיתי איש שהיה נכה במשך 14 שנים, קם מהכיסא ועולה במדרגות, אחרי שעבר טיפול אינטנסיבי במשך ארבע שעות. איני חושב שזה היה נס, אלא פוטנציאל ריפוי שהיה שם כל הזמן ולא מומש. הגישה שלי היא לתת למטופלים את הכוח והאמונה שאפשר להם לקחת אחריות על חייהם ולהאמין באמונה שלמה ביכולת הריפוי של הגוף שלהם". ■



shutterstock | ASAP