

# קורס אנפוקו אמוציונלי למטפלי מגע

לימודי העשרה יחודיים של עיסוי הבטן היפני המסורתי משולב במיפוי גוף והתבוננות, בהשראת היסודות הגדולים של הטבע.

## // מי היא ה"אנפוקו"?

האנפוקו, נולדה מתוך האנמה הסינית המסורתית, וקיבלה מתכונת נפרדת לפני כ-500 שנה לערך ביפן. כחלק מהבנת משמעותה המיוחדת של הבטן, השכילו מאסטרים כגון סנסיי אוטה האגדי, להתמקד בטיפול בה, ולהפכה לאומנות ריפוי עוצמתית העומדת בפני עצמה. מרכזה של העבודה הידנית והפילוסופיות שמאחוריה, היא אזור ההארה - הבטן התחתונה הנקראת גם ה"בטן הרכה" ובכתבים עתיקים מוגדר האזור כ"המקור".

## // נושאי הקורס

1. טכניקות ידניות, לאיזור הטורסו, עפ"י סנסיי אוטה ומאסטר גוטו.
2. אבחון, טכניקות ובחירת טיפול נכון בבטן - עפ"י סנסיי אוטה.
3. קודהו - שוראן (טכניקות מגע של נקישות ומשיכות על כל הגוף בשכיבה ובישיבה מתוך מנזרי השינטו ביפאן).
4. תרגילי דו-אין ורצף תרגילים לטיפול עצמי.
5. עזרה ראשונה נפשית מתוך ה-SE כלים ראשוניים לקרקוע במצבי הצפה ועוררות יתר על רקע מתח שחיקה ושוק טראומה.
6. הכרות עם מיפוי גוף והתבוננות על רקע תורות יוון העתיקה והמזרח הרחוק, התבוננות בבע"ח והתנהגות אבולוציונית הישרדותית.
7. העמקת איבחון ריגשי ואסטרטגיות עבודה משולבות - חידוד הסינרגיה בין אבחון גוף אמוציונלי עפ"י ארבעת היסודות הגדולים של הטבע, אבחון הבטן של אוטה ובנית אסטרטגיות עבודה מבוססות אנפוקו.
8. אנפוקו הריון ופריון
9. אנפוקו תינוקות וילדים

## // סילבוס

**שניים עשר מפגשים רצופים משעה 10:30-14:00 (סה"כ 55 שעות אקדמאיות)**

1. טכניקות בסיס מאסטר גוטו.
2. אבחון הבטן סנסיי אוטה.
3. טכניקות עבודה עפ"י חמשת המצבים של סנסיי אוטה.
4. התוויות נגד למטפלי אנפוקו.
5. אנפוקו קטנטנים
6. סנסיי אוטה- המשך טכניקות.
7. קודהו שוראן- תרגילי נקישות ומשיכות על כל הגוף, ממזרי השינטו ביפאן (בשכיבה ובישיבה).
8. קטת הריון ופריזון ( מנח אנטריוזי וישיבה).
9. העשרת יכולת האבחון וההתבוננות הרגשית במטופל, דרך לימוד מיפוי שפת גוף על פי ארבעת היסודות הגדולים של הטבע (מנח גוף, הליכה, אופן ישיבה, הקבלה לחלוקת היסודות בפנים וטוניפיקציה), יצירת הרמוניה מחשבתית של שפת היסודות עם אבחון הבטן של סנסיי אוטה, תשאול ודופק סיני (למי שזה בסל כליו מלכתחילה- הנושא לא נלמד בסמינר). חיזוק יכולת יצירת אינטגרציה בין הרפואות כרעיון פילוסופי ופרקטי כאחד.
10. עבודת גוף אמוציונלית- מבנה ותפקוד המוח במצבי דחק וטראומה (עפ"י תאוריית שלושת הרבדים של המוח/ המוח המשולש, מתוך עבודתו של הנורולוג פול מקלין- מנהל המעבדה לחקר התפתחות המוח והתנהגות, במרילנד). תרגילי עזרה ראשונה נפשית - עפ"י שיטת SE (somatic experiencing) החויה הסומאטית של פיטר לזין ("להעיר את הנמר") וג'ינה רוס ( "מעבר מערבולת הטראומה למערבולת ההחלמה")- ארגז כלים ראשוני לטיפול עצמי ולמטופל (על רקע שוק טראומה, קרקוע במצבי דחק, שחיקה ומתח).
11. תרגילי דו-אין עתיקים לתרגול עצמי.
12. תרגולים פרקטיים לאורך הקורס חומרים תאורטיים נלווים נשלחים בין השעורים במייל.



## // אותיות קטנות ופינוקים

### סדנת בונוס- הפתעה..

\*\* יתכנו שינויים מסוימים בתכני הקורס עפ"י שיקול דעתה המקצועי של המנחה בלבד  
\*\* סדנת בונוס תהווה חלק מ-12 המפגשים היעודיים.

## // מנחת הקורס

**איריס אברבנאל - מטפלת בכירה באנמה-שיאצו, אנפוקו אמוציונאלי, פרחי באך ו-SE.**  
בעלת נסיון רב בעבודה עם קשיי פריון, ליווי בזמן הריון, נפגעות תקיפה מינית, התמודדות עם משברים וטראומה בגילאים שונים, דיכאון וחרדה, הפרעות אכילה, בעיות עיכול ונשימה, קשיים חברתיים, וויסות חושי, הרטבות לילה ועוד.  
מטפלת במבוגרים, בני נוער וילדים.  
מנחה סדנאות קורסים וימי העשרה למטפלים ולקהל הרחב.  
ממקימי מיזם "מקשיבים לגוף"- תוכנית סדנאות ייחודית לילדים ובני נוער בבתי ספר, גנים ומרכזים פרטיים.

## // תנאי הרשמה וקהל היעד

1. מספר המקומות בקורס מוגבל לעד 14 משתתפים ופתיחתו מותנית במינימום של 8.
2. הקורס פתוח למטפלים מוסמכים במגע במוסדות מוכרים ובמסלולים מלאים ו/או בוגרי מסלול לימודים מלא של: שיאצו, טווי-נא, רפלקסולוגיה, עיסוי רפואי, פיזיותרפיסטים, אוסטאופטים לרבות מטפלי קרניו סאקרל.
3. הקבלה לקורס מותנת בראיון אישי והצגת תעודות מקצוע רלוונטיות.



## // תאריכים ושעות:

יום א' בשעות 10:30-14:00

ציוד אישי באחריות משתתפי הקורס.

סדין אישי, כרית ראש, זוג גרביים נקיות, בקבוק טלק (מומלץ ללא אסבסט)/אבקת ליקו, בגדים נוחים לתרגול המעשי, כלי כתיבה ודפים.

## // מיקום

הקורס יתקיים בהקורס יתקיים במרכז של ענבר בן יהודה, רחוב יהודה הלוי 75 ת"א. פינה שקטה בלב העיר עם מזרונים וחלל מקסים!!!

\*שפע חניונים מסביב ולחניון בית הדר גם פנו עובד כחניה ציבורית

## תנאי תשלום-

**עלות הקורס 3600 ₪**

\* לנרשמים בהרשמה מוקדמת - 3300 ₪

\* דמי הרשמה על סך 600 ₪ את היתרה ניתן לחלק ל-3 תשלומים בצ'קים דחויים.

## // מדיניות ביטולים

\* ביטול השתתפות בקורס יעשה בכתב [למייל](#).

\* במקרה של ביטול עד שבועיים לפני תחילת הקורס יוחזר התשלום בניכוי דמי ההרשמה, המקנה את האפשרות להשתתף בקורס דומה במועד אחר.

\* במקרה של ביטול שבוע או פחות לפני תחילת הקורס יוחזרו 50% מעלות הקורס או תנתן אפשרות להשתתף בקורס דומה במועד אחר.