



## הקדמה

הנחייתי הפנימית, בדרכי האישית והמקצועית, הינה שהנפש היא שורש בלתי נפרד ולעיתים מוביל ומרכזי בתהליכים ופתולוגיות שונות, פיזיולוגיות ורגשיות כאחד. אני רואה כחלק בלתי נפרד מבחירתי המקצועית, חשיבות רבה לשתף מתנה נפלאה זו, לכל המעוניין בכך.

אני מאמינה כי **שילוב תפיסתי** בין עולמות ובכלל, פותח דלתות לשביל זהב נטול קיצוניות, הממקסם את יכולתנו כמטפלים וכבני אדם בכלל. פתיחות לכיוונים שונים היא השפע. כמטפלים, האפשרות להיחשף ולבחור מתוך ידע, ולו רק לשם אדפטציה אל אותם הכלים איתם אנו עובדים, היא זכות ומדרכי הפרטית כאדם, ששילבה ומשלבת כלי עבודת גוף **2003** מתוך נסיוני המקצועי בקליניקה משנת אני חווה כי השילוב היא נוסחאה מנצחת. מצאתי כי דרך **1993** נפש שונים ממזרח ומערב, משנת אפשר של חיבור, בהתאם לצורכי המטופל/ת, בין אומנויות ריפוי במגע יפניות מסורתיות: אנמה-שיאצו, אמפוקו, קריאת גוף אמוציונלית מודרנית ופרחי באך, מוכיחה עצמה כאפקטיבית ומקדמת תהליכי ריפוי ושינוי.

הלוקחות את השיחה, **במאמר הנוכחי** בחרתי לערוך מעיין **מסע בזמן**, דרך **רפואות מזרח ומערב** ועבודת המגע הגופנית כשילוב ממקסם. אלו מתמקדות ברובד הנפשי מאחורי הסימפטומים, המקבלים ביטוי באופן שונה מאדם לאדם.

**מחקרים מתקדמים במדעי המוח** בעשרים השנה האחרונות, יחד עם התנסות קלינית בטכניקות ריפוי סללו שביל לפריצת דרך בפסיכואנליזה והפסיכותרפיה הקלאסית. דרך, שונות מתוך **מסורות עתיקות** שהובילה בין השאר לפיתוחה של הפסיכותרפיה הגופנית על גווניה השונים<sup>1</sup>

מרכזה של העבודה הידנית והפילוסופיות. **אתמקד** באהבתי הגדולה – אומנות ריפוי יפנית **האמפוקו** הבטן התחתונה, שנקראת גם הבטן הרכה ובכתבים עתיקים מוגדר האזור. שמאחוריה היא **ההארה** זהו לב ליבה של תפיסת חיים יפנית שלמה- תרבותית, חברתית ורפואית כאחד. **המקור** כנולדה מתוך **האנמה** הסינית המסורתית, וקיבלה מתכונת נפרדת לפני כ-500 שנה לערך ביפן. כחלק השכילו מאסטרים כגון סנסיי אוטה האגדי, להתמקד, מהבנת משמעותה המיוחדת של **אנמת הבטן** בטיפול באזור הבטן, ולהפכה לאומנות ריפוי **העומדת בפני עצמה**.

(קריאה מהנה)

## תוכן עניינים

- הדרך פנימה
- מזרח ומערב- הסטוריה מקבילה ומשלימה
- מהי טראומה
- שורשים טיבטים
- אמפוקו
- נשימה וקריאת גוף
- מאחורי הקלעים של ארגז הכלים
- ילדות ומגע
- הריפוי

## הדרך פנימה

מודעות ידועה כמחצית הדרך לריפוי. בנייתה מורכבת ממספר רבדים ושלבם בנפשנו ובגופנו כאחד. כלי אבחון, מיפוי והתבוננות מדגישים את החיבור הטבעי בין הגוף, הנפש והטבע, מתוקף היותנו חלק בלתי נפרד ממנו.

ANMA - SHIATSU ANPUKU BACH FLOWERS . SOMATIC EXPERIANCE

[Iris.abarbanel@gmail.com](mailto:Iris.abarbanel@gmail.com)

mobile: +972524373830

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)



אני מוצאת כי למבוגרים וילדים כאחד, קל להתחבר לדימויים מהטבע לשם הבנת סיפורם האישי והתהליך הכרוך בו. סוגם של מערכות היחסים האפשריות בין האלמנטים מוכרות לרובנו. לדוגמה: הידיעה שעודף 'מים באדמה יצור בוץ ומקשה על התקדמות, מים יעזרו להרגעת שריפות ועודף אש וכדו' דימויים להדגמת המערך והמיפוי הגופני הנחשף באבחון הראשוני, מחדד את הבנת התהליך והכלים איתם אנו יוצאים לדרך, יחד. אפשרויות שונות לבחירה עומדות בפני המטופל כשהוא **מסכים בכנות להתבונן על מה אומר לו גופו**.

### **מזרח ומערב – הסטוריה מקבילה ומשלימה**

חיבור או הפרדה בין הגוף והנפש? דיון מתוח זה מתקיים לאורך ההסטוריה במערב כבר שנים ועובר שינויים במהלך הדרך. בארצות המזרח זוהי נקודת מוצא מחשבתית המנחה את התרבות, הרפואה והחיים בכלל.

**ציטוט שאהבתי** ולו בגלל הקשר הישיר לתפיסת חמשת האלמנטים הסינית שהרגשתי בקריאתו, היא **הלב ההולם, כפות הידיים שטופות הזיעה, הבטן המכווצת והשרירים** "1998 של דין ג'והאן ב (ע"מ 144). "המתוחים הם הם הרגשות

המוגדרת כ"אינטואיטיבית רפואית" נודעת, מצליחה ומעניינת בקנה מידה בין לאומי, חקרה, **קרולין מיס** למעלה מ-15 שנה את רפואת האנרגיה (מושג מודרני מקביל למושג המסורתי ברפואה הסינית (רופאת נשים 'יחד עם ד"ר כריסטיאן נורתורפ.<sup>2</sup> "ביוגרפיה הופכת לביולוגיה": לדבריה (צ'י-והיפנית מערבית) בספרה "גופה של אישה תבונתה של אישה", מוצגים סיפורי מקרה של נשים, בהן טיפלו בקליניקת נשים משותפת בארה"ב. נורתורפ' ומיס מקבילות בין סימפטומים גניקולוגיים שונים, מאורעות, תבניות חיים שונות והשינויים אותן עשו אותן המטופלות כחלק מדרכן לריפוי והשינוי

**אסף רולף בן שחר ממערב** שמצאתי בספרו המצוין של היסטוריות "להלן טעימה מ"הפתעות אנטומיה של טיפול", הרואה אור בימים אלו ממש:

כפי הנראה לראשונה, "פסיכותרפיה" הניורולוג והמהפנט **היפוליט ברנהיים** שהשתמש במונח להגדרתו, מדובר במצב בו: "התופעה המסקרנת של מחשבה או רעיון מתרגמים לפעולה. 1887 בשנת גופנית-תנועה, רגש, תחושה" (ע"מ 52)

**פרנץ אנטון מסמר** שטענתו כי "סימפטומים רגשיים וגופניים שזורים זה בזה" הייתה **בסיס למחקרו של פרויד** כמעט 100 שנה מאוחר יותר. לדבריו, קיימת תופעה הנקראת המרה: "תוכן רגשי המתבטא בסימפטום גופני"

האני מתפתח בעיקר מתחושות גוף ובמיוחד מתחושות המגיעות משטח פני הגוף, " **לדבריו של פרויד** ולכן ניתן להחשיב את האני כהשלכה מנטלית של פני שטח הגוף" (ע"מ 35). פרויד אף השתמש כלומר: פריקה רגשית, שבוססה על פרוטוקול היפנוטי ומטרתה הייתה **יצירת קתריזיס**, בטכניקת לחיצות בעזרת כבי, רעד וכדו'. פרויד מצא כשלב חשוב בשחרור אנרגיה גופנית כלואה ומקדמת את החלמתו של המטופל. (ע"מ 38)

ההתקדמות האדירה ניכרת בעיקר **בעשרים השנה האחרונות**

גישות פסיכותרפיה גופנית שונות שהתפתחו בתקופה זו, מערבות שיחה, מגע, נשימה, תנועה, העצמת מודעות ומודעות חושית ועוד. חלקן התפתחו מתוך עבודות גוף רוחניות, פילוסופיות מזרחיות, דאואיסטיות ושמאניות שונות.

ביניהם מחקרי נוירונים שונים ומחקרים טיפוליים למיניהם, תרמו, **מחקרים רבים בתחום מדעי המוח** המחקרים. **והמליצו על החזרתה של עבודת גוף ישירה** אל המנגנון הטיפולי, בעיקר בתחום הטרואמה מצאו, כי טראומה לא מעובדת מתבטאת באופן ישיר בתהליכים גופניים וכיצד עבודת גוף ישירה תורמת רבות לריפוי והחלמה ממצבי פוסט טראומה

### **מהי טראומה**

על נושא חשוב זה בחרתי להרחיב מעט, בעיקר לאור העובדה כי **טראומה היא עניין של פרספקטיבה** ואני אסביר. מאורעות זיהים יכולים להחוות בצורה שונה אצל אנשים, לאור ההבדלים במבנה הצ'י, **אישית** הבסיסי והנרכש של כל אחד מאיתנו. מכאן ומסיבות נוספות, חשוב לזכור, כי שיפוטיות וביקורת על הדרך אותה חווה אדם מאורע כלשהו, אינה רלוונטית ו/או מקדמת אף אחד מהצדדים. חמלה ואהבת אדם בסיסית, כלפי עצמנו וכלפי האחר במקביל, ללא תנאים ו"פינקסאות", תתרום גם במובן חברתי רחב יותר ואף תשפיע על הקשרים הסמויים לעין בייננו הנקראים גם ה"נפש הרחבה". (ע"מ 449)



ד"ר למדעים ופסיכולוג בהכשרתו, חוקר למעלה מ-30 שנה את נושא הטראומה והמתח. ליון, **פטר ליון** חקר את הפיזיולוגיה של בע"ח, כדי להבין את המנגנונים והתנהלות במצבי טראומה, לפשט את מרכיבי הסימפטומים ולבחון דרך וכלים לריפוי. שיטתו נקראת **החוויה הסומטית**. טראומה מתרחשת בזמן **חשיפה לאיום** (ממשי או מדומיין) על אדם או לקרוביו ממשיכה, " **תסמונת ה"דחק הפוסט טראומטי**, PTSD- post Traumatic stress disorder תסמונת ה להשפיע על איכות חייו של אדם, בריאותו, תפקודו החברתי והנפשי גם אחרי סיום האירוע, ברמות שונות מאדם לאדם. מערכת הגנה של ניתוק או התמסרות, הנוצרת כתוצאה מהטראומה, הינה תגובה הישרדותית להצלת האדם מבחינה נפשית ו/או פיזית באופן מידי בזמן התרחשות האירוע עצמו. לטווח הארוך, יכולה מערכת הגנה זו, כשהופכת לתבנית חיים, ליצר פיצול וניתוק פנימי. פיצול בין הגוף והנפש הנכחה ( מלשון נוכחות). דרך עיבוד החומרים הכואבים, הינה חלק מתהליך ההחלמה, **חיבור מחדש** גופנית, בעזרת עבודת גוף ישירה ומשולבת בורבליקה, התומכת בעיבוד חומרי האירוע ותבניות חיי היום יום שנוצרו בעקבותיו, מסייע רבות לריפוי

אתן דוגמה מעבודתי עם **נפגעות תקיפה מינית** מקצב ההחלמה עדין, מורכב ואינדוידואלי. צלקת הטראומה הבלתי נמנעת תישאר כאיבר נוסף מלווה לכל החיים, אך כתוצאה ובזמן התהליך, קיימת אפשרות להפחית ממשקלה כחיץ פנימי – פיזיולוגי ונפשי כאחד, כשמכאן יופחתו עד כדי יעלמו סימפטומים שונים **צביה זליגמן** בספרה "הסוד ושיברו" מתארת מחקרים מערביים בנוגע לתגובות הגוף, סביב נושא הפגיעה המינית על סוגיה, השלכות פיזיולוגיות ורגשיות כאחד. 4.

#### שורשים טיבטים

הרפואה הטיבטית החלה להתפתח לפני למעלה מ-2000 שנה ומושפעת ממסורות שונות של ארצות כגון: הודו, סין, יוון ופרס. תפיסת הדת והריפוי התבססה כפי הנראה על הטבע ועוצמת הסביבה ההררית והדרמטית בה היא שוכנת

עפי" **הדאואיזם הטיבטי** היסודות הגדולים של הטבע הם: אדמה, מים, אש ואויר. 6 יושבת בשורשיה. האדם כמכלול הינה (התפיסה ההוליסטית) ( מלשון המילה **הולוס ביונית = כוליות** נקודת מוצא. אין הפרדה בין אברי הגוף וביטויים רגשיים באדם פתגם שהכרתי בזמן לימודי, מדגים את התפיסה, "Suffer and bless for it", משמעותו: ישנה האפשרות להתעלות מעל הסבל ולגדול ממנו במקביל לחוויה עצמה אותה יש לאפשר. לראות את חלקה המלא של הכוס. חוכמה, חמלה והבנה תשחרר מהחולי ומהבורות במקביל

#### אבחון המחלה ומקורותיה

בריאות האדם תלויה **בשמירה על איזון עדין בין תהליכים גופניים, נפשיים ושכליים** ובין כוחות חיוניים כל אלו מתקיימים בגופנו וסביבו. לשם הבנת "מחוללים" וה"יסודות" הנקראים בשפתם של הטיבטים מחלה, בוחנים את המצב הפנימי של הגוף ואת הסביבה החיצונית, כגון מזג אויר, תזונה, מערכות יחסים חברתיות, תרבות, ואורח חיים כללי של המטופל. שלביה הראשונים של התפרצות המחלה נבחנים לעומקם, כדי למצוא את שורשה ולטפל בה משם

כשנטייתם של בני אדם להתקשרויות, רגשות, **הנחת יסוד תרבותית היא ההבנה שהכל זמני ומשתנה** כמו כן, קיימים עפי" "שלושת הרעלים" בלתי מרוסנים ובלבול, פותח את השער למחלות. אלו נקראים כתי הרפואה הטיבטית 84000 מצבי תודעה שליליים מהם נובע אותו מספר של מחלות. כדי להקל על לימודי הרפואה העמוקים, רוכזו אלו ל**101 סוגים מרכזיים של הפרעה באיזון המחוללים**. מקורן של הפרעות מתחלק ל4 אפשרויות: מצבים מוקדמים של החיים: לפני לידה / בלידה ובינקות ובגיל הרך / גורמים בחייו הנוכחים של המטופל / קארמה וגלגול קודם / ובקטגוריה הרביעית מאמינים הטיבטים גם בהשפעתם של רוחות רפאים שלשם ריפוי מהם נדרש לאמה (מורה רוחני בודהיסטי) שיבצע גירוש שדים בדיקה זו נעשית במקביל. אחת מדרכי האבחון החשובות ברפואה הטיבטית היא **אבחון דופק הבטן** לבדיקת דופק מפרק כף היד, הדופק הרדיאלי (בדיקה שונה מהבדיקה הסינית מבחינת דרך האבחון והעמדות), בדיקת שתן ולשון, ההתבוננות על יציבת הגוף, צורתו ואופן תנועתו לתפיסתם, כל מחלה יכולה להירפא באמצעות **טיפול עצמי ושינויים בהרגלי חיים** שונים בהתאם לעומקה של המחלה. לריפוי הרוחני משקל רב וההמלצה לאורח חיים אלטרואיסטי, מעשים טובים וחסד לאחר, יכול רמה הפיזית והעל-גשמית, למנוע מחלות ולרפא קיימות. בדרך זו **הריפוי הוא כמכלול- גוף נפש ורוח** כאחד

דרך **הכשרתם של הרופאים** מראה את הזיקה בין הבודהיזם לרפואה בצורה ברורה. הם מודרכים עפי" עם כל. בודהה, דהארמה ( משנתו של בודהה) וסאנגהה ( הקהילה הבודהיסטית): "שלושת העדיים"

ANMA - SHIATSU ANPUKU BACH FLOWERS . SOMATIC EXPERIENCE

[Iris.abarbanel@gmail.com](mailto:Iris.abarbanel@gmail.com)

mobile: +972524373830

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)



יעילותה של הרפואה הטיבטית אינה מותנית באמונה דתית - **זאת דואג להדגיש הדלאי לאמה ה-14** יכולה לעמוד בזכות עצמה. המנהגים הבודהיסטים ותפיסת החיים הטיבטית רק משפרת את יעילותם. 5.

### אמפוקו (Ampuku)

"דופק הבטן" הפרוש הציורי למושג אמפוקו הוא

**כמקבילה המודרנית** לאומנות הריפוי יפנית מסורתית זו מצאתי את **גרדה בוייסן הנורבגית** בוייסן, החלה את דרכה כפיזיותרפיסטית. בוייסן הושפעה מהפיזיותרפיה הפסיכיאטרית ששולבה **הפסיכולוגיה**: בטיפולים נפשיים, המשיכה ללמוד פסיכולוגיה ושילבה את התחומים לשיטתה שנקראת זו הפכה פופולרית מאד בשנות השבעים והשמונים של (psychology Biodynamic) **הביודינמית** המאה הקודמת באנגליה וגרמניה

ועברה לדרכי עבודה "**השריון השרירי**" ל"**שריון ברמת הרקמות**" היא הרחיבה את מושגו של רייך ( להבדיל מרייך שעבד בדרך של "שבירה שרירית"). הדגש "**המסה שרירית**" עדינות יותר. דרכה כונתה מבחינתה היה יותר על עבודת הגוף. העיקר הוא יצירת זרימה ותנועה, העברות חיוביות, העצמה אישית, עיסויים ועבודות גוף עם מספר טכניקות ניאורייכיאניות של ביטויי גוף נפש

חשיבות רבה נתנה בוייסן **לתנועות המעיים הנשלטות ע"י מערכת העצבים האוטונומית** בוייסן משתמשת בסטטוסקופ לרעשי המעיים לשם כך. אלו מסמנים תנועות רגשיות- גופניות. דיאגנוזות נבחנות והתערבויות מתאימות לכך נבחרות בהתאם לשם הטבת איכות חייו של המטופל. מכאן יוצאת, בוייסן אל עיסוי המכוון לפיזור אנרגטי מאזן על פני הגוף בצורה עדינה (ע"מ 81-80)

### התפתחותה של האמפוקו

בן זמנו של (Ota) האמפוקו התפתחה מתוך האנמה היפנית **בסוף המאה ה-17** לערך ע"י **סנסיי אוטה** אוטה טיפל בעזרת האמפוקו בכל המחלות. בתפיסתו המטפל מוביל את המטופל. Waichi Sugiyama. גישתו הטיפולית והאבחון שיצר הייתה שונה שם המטופל מעורב בטיפול, Kuzomes hara shiatsu, מ

**Waichi Sugiyama 1601-1694** ספרים רבים על האנמה התפרסמו. סוגימה (1603-1863 **edo**) בתקופת Shogun המאסטר העיוור המפורסם, יצר סגנון דיקור יפני יחודי. הוא זכה בתארי כבוד רבים מ, (1694) ומטפלים עיוורים רבים החלו ללמוד אנמה ודיקור בבית ספרו Tsunayoshi Tokugawe

\*את **אנמת הבטן שנקראת אנפוקו** Medical Advice of Loppndo מזכיר בספרו **Shuan Kagawa** Ryohaku Fuji bayashi = Manual of Anma כתב את ה **Anma Tebiki** = Manual of Anma. באותה התקופה **ספרו של סנסיי אוטה** התפרסם = The ullustration of Anpuku .

### פילוסופיה, אבחון ותהליך טיפולי

זוהי שיטה עמוקה ומתקדמת לעיסוי. אומנות זו עובדת על כל הגוף תוך כדי **התמקדות באזור** טכניקה זו יכולה להשתלב עם אומנויות אחרות בקלות. **הטורסו משני צידיו ודגש על הבטן הרכה, הבטן** בזכות הבסיס של אבחון הבטן הייחודי של סנסיי אוטה, שנחשב למטפל אגדי בזמנו. עבודתו הגיעה אלינו שתרגם וחקר את עבודתו **Sorei Yanagiya** בזכות

### מדבריו של אוטה

"If we do Ampuku therapy, it will smooth out the stagnation on the basic qi, producing harmony among the organs, making the flow of blood smooth, the bones and joints more flexible, the muscles less tense, the skin moist, the appetite will be good urine and stool will come easily, the power of the qi will increase, ones memory will improve.."

**מטרת האיבחון** שיצר אוטה, הינה בדיקת ההרמוניה הכללית דרך מספר פרמטרים מרכזים שבחר: עובי העור, אלסטיות, טמפרטורה וצבע, לחות, דופק, גושים, מתח כללי ותחושת ריק או מלאות ברמות החזרת ההרמוניה בין אברי הבטן השונים. (לטעמי, יש חשיבות לידע אנטומי של: **השאפה**. (שונות מבנה הגוף ושק הבטן בפרט, לפני שניגשים לעבודת האמפוקו)

אוטה בנה **תרגילים מול האיבחונים** השונים, כדי להחזיר בעזרת התהליך הטיפולי את הבטן להרמוניה. הלחץ **rotation pressure** = הטיפול כולל עבודה על אזור הגב עם טכניקות של לחיצה וווברציות והעומק של הטכניקה נקבע בהתאם ליכולת והצורך של המטופל

הזכיר אוטה מספר נקודות חשובות ביותר, למכירים את **תורת המרידיאנים הסינית** שער החיים על עמוד השדרה = ming men אלו מוזכרות כמשמעותיות בכתבים הסינים והיפנים: בינהן

ANMA - SHIATSU ANPUKU BACH FLOWERS . SOMATIC EXPERIANCE

[Iris.abarbanel@gmail.com](mailto:Iris.abarbanel@gmail.com)

mobile: +972524373830

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)



ועוד, KID1 KID2, בין החוליות הלומבריות 2 ו-3 כתבים סינים ויפנים רבים מספרים על תיאורית המקור המתקשרת המתחברת לעבודתו של אוטה, ולתפיסה היפנית בכלל. ספרו של סנסיי אוטה היה מקור, (1925-1989) (showa) בזמן התפתחותו של השיאצו בתקופת Toyo עפ"י. Kagawa. Genetsu+ Genteki להשראה. האמפוקו הגניקולוגי באותה התקופה נצפה ע"י מקורן של יותר מ-10000 מחלות ומצבים בבטן Yoshimasu מכאן התפתח גם התרגול העצמי של האמפוקו לשימור הבריאות ומניעת מחלות. 7. (תרגילי הדואן והעיסוי העצמי)

### **תינוקות וילדים**

כחלק מהתפיסה המסורתית ביפן, ניתן היה למצוא את שימור הבריאות בתוך המשפחה כחלק מאורח המבוסס, "The bamboo princess and the musuc hand man" בספרו של ד"ר דואן קאנקו. החיים "Takefiori" (לספירה 794-1192 Heian על האגדה) (מתקופת Monogatari- "The bamboo cutter's tale".

מסורת זו של שיתוף הדדי בין דורות המשפחה השונים לשימור הבריאות, מעבר להליכה אל המטפל המקצועי, מודגמת בסיפור

### **לדבריו של אוטה**

ילדים מטבעם הם חלשים ורזים יותר, העצמות והשרירים נמצאים בבניה מתמדת, לכן אינם חזקים דיים. ילדים הנם גם חשדניים יותר לגבי פלישות במגע, לכן יש לנקוט זהירות ועדינות מרובה כאשר מטפלים וגם הצ'י יתפתחו בצורה חלקה ובכך תהיה shen. אם יעשה אמפוקו באופן סדיר על ילדים, גם ה תרומה לבריאות הילד. כמו כן, הילד יהיה הרבה יותר רגוע ותהיה פחות נטייה לרגישות עצבית, סטגניות (=תקיעויות צ'י) יכולות להימנע ושתן וצואה יצאו בקלות. בעיות עור יכולות להימנע ותדירות התרופות בגיל צעיר תרד בצורה משמעותית. 6.

סנסיי אוטה יחס משמעות רבה לעבודת המגע מגיל צעיר. נבנתה קטת (=רצף) תרגילים מומלצת, אליהם רגשיים ופיזיולוגיים כאחד, יכולים להשתלב תרגילים נוספים כתמיכה בשלבי הגדילה השונים בחלק מהמקרים, כאסטרטגיה טיפולית (מעבר ליעילותם הישירה), ניתן ומומלץ ללמד את ההורים ו/או המבוגר האחראי, לשם עבודת בית משותפת

**חיזוק הקשר בין ההורים לילדים** באספקטים נוספים מעבר לאילוצי השגרה, חשוב כחלק מבניית גבולות בטוחים וברורים. חיזוק האדמה, תשתית היציבות והביטחון להמשך החיים, אין שני לה. ללא מילים, המגע מחזק את הקשר המשמעותי ויכול למנוע ואף לתמוך בריפוי של תופעה שהוגדרה עפ"י "הפסיכולוגיה כ"חוויה עורית מחוררת

בעבודתה של הפסיכותרפיסטית הדנית ליזבת' מארצ'ר ושותפיה, מצאתי קשר לקריאת הגוף ואל דרך עבודתי האישית בקליניקה. מארצ'ר חקרה שלבי התפתחות של 'האמוציונלית של קראי ילדים ושיטות שונות של עבודת גוף במשך שנים. לדבריה, הקישור בין קבוצות שרירים ותפקודים פסיכולוגיים ספציפיים, מיפוי הגוף והמקבילות הפסיכולוגיות של אותם קבוצות שרירים יעזור לפתח איזון שרירי ומכאן איזון גופנפש

אסטרטגיה טיפולית זו, מעצימה את השאיפה לאיזון ושמה פחות דגש על ערעור מנגנוני הגנה, לכן מוכרת ביעילותם עם מטופלים שחוו טראומות. (1'ע"מ 81) מארצ'ר דיברה על ילדים, אך מנסייני זוהי דרך אפקטיבית כאסטרטגיית עבודה לגבי כל מטופל בכל גיל ומצב

### **נשימה וקריאת גוף**

רייך מצא את הקשר בין סוגי נשימה שונים כתורמים. בין ממשיכי דרכו של פרויד נמצא ויליהם רייך לזרימת תנועה המקדמת ויציאה מקיבועים של מבני גוף ונפש. מעבודתי, מצאתי קשר בין חלק מתכונות מבחינת הרפואה הסינית, אלמנט (האוויר, עפ"י קריאת הגוף האמוציונלית של קראי' ויסוד המתכת Lung+ Colon) - המתכת מיוצג ע"י הריאות ומערכת העיכול

הנשימה בעלת תפקיד משמעותי והינה עולם בפני עצמו, כחלק מאיבחון וכלים לריפוי. שימוש בתרגילי נשימה קיים מאות שנים בתרבויות שונות כגון בודהיזם, שמאניזם, תרגילי גוף שונים כגון יוגה, תרגילי הדו-אין היפנים וכיוצ"ב. נמצא כי הם תורמים לשינויים במצבי תודעה, פריקות רגשיות ותמיכה במצבים פסיכולוגיים וגופניים שונים. השימוש בתרגילי נשימה דינמיים עוזרת לוויסות, חיזוק ומיקוד פנימי בהווה מה נכנס לגופנו, איך הוא נכנס. דרך מערכת הנשימה ומערכת העיכול אנו בוחרים כיצד לעכל את החיים ויוצא, אם בכלל.. המתכת ממרכזת וממצא דברים, הריאות מכניסות בחלקו העליון של הגוף את הנשימה

ANMA - SHIATSU ANPUKU BACH FLOWERS . SOMATIC EXPERIANCE

[Iris.abarbanel@gmail.com](mailto:Iris.abarbanel@gmail.com)

mobile: +972524373830

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)



והצ'י הטהור, המעי הגס נפתר מהפסולת בחלקו התחתון של הגוף ומטהר אותו. בשתי המערכות המוצגות התהליכים קורים מבחינה, מנטלית ופיזית כאחד ביניהם: הגבולות, הדייקנות, הקור, הצער, החומריות, הרחניות, **המתכת מתקשרת לנושאים שונים** החבו

(בתוך האדמה), נוקשות ביקורת, התנשאות, ציניות, סגירות, רחמנות, קמצנות, פזרנות, הריחוק, שיפוטיות, נוקשות, ביקורת, רדיפת צדק, טוהר, תיחום וכיוצ"ב. בעזרת **מתכת מאוזנת** יכול האדם לתקשר בעזרת הצער, כמו בסתיו, **כל רגש הוא כוח מניע בתוכנו**. עם עצמו ופנימיותו. רגש הצער שייך למתכת נושרים בעזרתו כל הדברים השוליים וחסרי הערך לאותו אדם. הצער עוזר לקבל פרופורציות על החיים ולהתחבר לאמת הפנימית בכל אחד. הצער מחבר את האדם לחיות את חייו בצורה קרובה יותר לאמת שלו.

**העור נחשב לריאה השלישית** של הגוף והוא מתאפיין כחלק מאלמנט המתכת. נושם ופולט, כמו הריאות חומרי פסולת. הוא מעיין מסגרת התוחמת את גופנו ושומרת על האיברים. אצל אנשים שאלמנט המתכת דומיננטי, לעיתים נמצא תיחום יתר. כמו מסך בינו. לדוגמה: בזמן מחלת עור אומרת לאדם נשמתו, שכמו שהוא חי "לא נעים לה" בפנים. היא עושה פעולה של ניתוק והתרחקות וגורמת לסימפטום שיגרום **אייל**. לאי נוחות ואפשרות לעבוד אחרת פנימה. התכנסות קיצונית מידי יכולה להביא לסגירות יתר **פוליטי** בספרו "הרוח הפנימית", מתאר מצב בו התפרצות של פסוריאזיס כסממן לניתוק מוחלט מהפנים. 8.

ולא שיפוטיות. שיפוט עצמי מאוזן הוא חשוב, **איזון מתכתי** ניתן יכולת לביקורת פנימית וחיצונית מאוזנת הריאות עוזרות ליצר תיחום ושיפוט והמעי הגס תורם לצמיחה. **דיוק והתבוננות**. נפש ולא הלכאה עצמית ושינוי. התבוננות בהווה ומה שיש לי יכול להביא לשינוי ולבנייה בריאה עם השלכת המעכבים. אובססיה לניקיון היא ניסיון וסממן לרצון לנקות, אך ההתמקדות היא בחיצון. בשימוש נטול קשר לפנימיות האדם הופך להיות עבד של התכונה

**חשוב**. חשבון נפש וקיצוניות זמנית חשובה לתהליכים נישמתיים, אך שום קיצוניות לאורך זמן אינה נכונה כמו השינוי התמידי במקצב הזרימה של המים בטבע. השראה פנימית, **לנוע בין רוח לקושי כל הזמן** מגיעה מתוך הקשבה פנימה. ההשראה קשורה לאוויר, לאווירה. השראה מגיעה כשיש קשר לפנימיות. קשר לאוויר מגיע דרך הריאות

ומיוצג ע"י הראש בגופנו, **האוויר הינו יסוד המתאפיין ע"י השכלתנות**, עפ"י **מיפוי הגוף והתבוננות האוויר מאפשר**. **אוויר מאוזן** מאפשר למשל לחיות בשונה מהנורמות בלי להרגיש חריג או דחוי זהו יסוד תקשורתי דרכו עוברים כל היסודות. המוח יכול לעבד לשנות ולטשטש את **אינדוידואליות** התמונה, להסביר ולתרגם אותה במקביל. אדם בעל אויר מאוזן מייצג את התנועה, הזרימה, התקשורת האנרגיה וכיוון החיים. הוא מאפשר לעולם סביבו פשוט לקרות. בעודף אוויר, כבלון מנופח האדם יהיה רחוק מיסודות האדמה והמים שלו, חסר יציבות ומאופיין ע"י עודף פעילות מנטלית יחד נטייה לזיוף עובדתי

אדם יכול להמצא בחוסר חזון, דמיון, חד גוניות וחוסר יכולת לתקשר רוחנית ופיזית, **במצב של חוסר** כאחד. הוא עלול לחיות בתחושה שהסביבה לא מבינה אותו. הוא מדבר על עצמו כי זו התקשורת היחידה שלו. אין זרימה החוצה, מה שיוצר בעיה של זרימה פנימית שיוצרת בעיית סיקרולציה בגוף

### מאחורי הקלעים של ארגז הכלים

#### כיצד נוצרת חסימה

**הגירוי יכול להיות גם משהו**. שיוצר **רגש** ויוצר **דחף**, היוצרת **צורך**, הגוף קולט **גירוי חיצוני** שיוצר **תחושה** זהו תהליך אנרגטי בלתי נמנע שהגוף עובר כל פעם. **עתיק, מילדות והתגובה והדחף יבואו בגיל מבוגר** כשהוא קולט גירוי מסוים. הדחף שבסוף התהליך, הוא הצורך לתת תשובה לאותו גירוי ראשוני. אותו דחף הוא בעל כוח אנרגטי ממש

#### אנו מתייחסים אל אותו הדחף בשני אופנים

1. ביטוי לאותו הדחף (= תגובה) = המשך תהליך שחרור הצ'י שיוצר תנועה. התנועה היא המשך.
2. דיכוי של אותו דחף (= דיכוי התגובה) = אמירת "לא" פנימי, יוצרת חסימה וכאב פיזי ונפשי. במקום לצאת מהגוף, התנועה חוזרת פנימה ונעצרת במקום חלש. חסימה, יוצרת "מוות" במקומות שבהם היא נוצרת. היא אינה עוצרת את התנועה, אלא גורמת לתנועת דעיכה חזרה לאותו מקום של דיכוי באופן תבניתי, ( כגון כעסים ותסכולים לא מאוזנים, כלואים ו/או מתפרצים יקבלו ביטוי בכבד) תיצור בסופו של דבר מחלה, כתוצאה מהיחלשותו של האזור





נזק לרקמות הגוף נוצר, לכן כאשר חוסמים ולא **דיכוי תנועת הצ'י, הינה שוות ערך לחסימת עורק** מבטאים גורמים ל"מוות פנימי", למחלות. מכאן אנו מבינים כי מחלות בחלקן מגיעות מתוך דיכוי מערכת התגובה. דיכויים אלו הופכים לתבניות חיים, משהו שהאדם מזדהה עימו. בדרך זו, המחלה הופכת לחלק מאישיותו של האדם. היא אופשרה ונוצרה בגוף ובנפש כתוצאה מדיכויים אלו שיצר

#### **דרגות שונות של חסימות**

דרגה 1 : חסימות בשריר שלד- שריר תפוס, תהליך מבני המשפיע עד לעצם.  
דרגה 2: חסימות אנרגטיות באברים הפנימיים- ברמת תפקודי איבר  
דרגה 3 : חסימות אמוציונליות, חסימות לב, חסימות עמוקות מאד- קשיים ריגשיים בדרגות שונות הנעות מחוסר יכולת תקשורת, מצב נפשי ירוד, אל מאניה דיפרסיה ודיכאון קליני  
האדם לומד לאורך השנים להגן על החסימות שלו ולנטרל בדרך הזו את יכולתה של המערכת החיסונית שלו להתמודד עם מחלות. מצבי מתח, חוסר ועודף, מחלישים אותה ונוצר חוסר איזון בין חלקי הגוף השונים. 6

#### **התפתחות ומשמעותן של מערכות הגנה פיזיולוגיות ורגשיות כאחד**

**Second skin** מושג עליו ארצה להרחיב הוא היווצרותו של שריון, מערכת הגנה, המתבטאת באופן שרירי כחלק מאבחון הבטן **ווילהם רייך** הציג לראשונה ב**1927** את התאוריה הראשונית של **שריון**, עפ"י ספרו של רולף בן שחר הוא הדגים כיצד מבנה אישיותי והדחקות של אגרסיביות, **(Character armour) מבנה- אישיות** חרדות או כל רגש חזק אחר מקבלות ביטוי עקבי בהפרעות במערכת השריר- לדוגמה ביתר או חסר טונוס שריר. לטענתו של רייך, שרירים המוחזקים בילדות באופן ממושך הופכים לחלק בלתי נפרד ממערכת **רייך השכיל להבין (1973)** "וויסות של הדחקת רגשות שנתפסים באותה סביבה כ"לא מקובלים שכשנשחרר שרירים המכווצים באופן כרוני, נשחרר רגש קפוא. עבודת גוף ישירה תביא את המטופל להניע את אנרגיית החיים שיכולה להישאר כלאה ברקמות, אם נסתפק בתובנות והבנה אינטלקטואלית בלבד. (\*\*ע"מ 63)

**פיתוח מנגנוני הגנה נפשיים וגופניים** הינם טבעיים למצבים מסוימים, אך כשאלו הופכים לכרוניים ולמבנה אישיותי וגופני, אנו פוגשים את הקושי והתקיעות תרתי משמע. מערכת זו מתפתחת לרוב כמערכת הגנה מילדות, כצורך הישרדותי להיות מקובל בתוך תבנית חברתית/ תרבותית/ משפחתית, בה לא ניתנה לגיטימציה לביטוי ריגשי, על קשת גווניו הרבים ("אצלנו לא כועסים במשפחה, תראו איזה ילד טוב הוא – לא בוכה אף פעם.."). לעיתים אף נצפה בה כמערכת תבניתית רב- דורית משפחתית ( כפי שאמרה מטופלת שלי בתחילת דרכה בקליניקה: "אצלנו במשפחה לכולם יש טונוס שריר גבוה. זה סתם גנטי, בטח מהספורט..") במסגרת התהליך הוצפו תבניות ואמונות ההדחקה לביטוי ריגשי שהחלו כפי הנראה אצל אמה וסבתא.)

**חסימת ביטוי רגשי** כלשהו, חוסמת את כל "קופסת הרגשות". אין אפשרות להפריד. כדי לאפשר לעצמנו להרגיש אהבה עלינו לאפשר לעצמנו לחוות גם כאב, עצב, כעס וכו'. כשניתן לכל רגש את זמנו, הוא יוכל כשמתאפשר עיבוד טבעי, יופיעו מספר. לסיים את תפקידו ונעבור הלאה. אקח לדוגמה את תהליך האבל שלבים משמעותיים, ביניהם: הלם, כעס, צער והשלמה. יש לאפשר לכל אחד את זמנו **וכמו עונות**. לכל שלב יש תפקיד במחזור הזרימה וההתקדמות, **השנה**

#### **תשאול מטופלים ואלמנטים**

##### **זוהי הצצה אל מאחורי עיני המטפל**

לטעמי, הבנת המושגים בפרק זה אפשרית למטופלים ומטפלים כאחד. דרך הכרה בסיסית של היסודות והאלמנטים הגדולים מהטבע, גם בצורתם הפשוטה והמוכרת מחיי היום יום. אמנם, למטפלים תיהיה הבנה אחרת מנסיונם המקצועי והכרת כתבים עתיקים, אך בהתבוננות פתוחה, אני מאמינה כי גם הבקיאים פחות ברזי החומר, יבינו בדרך הטבעית הקלה והפשוטה, את ה"משקפיים" היחודיים המוצגים בהמשך.

המושגים השונים, עוזרים לדמות בשפת האלמנטים והיסודות הגדולים של הטבע, כיצד עלינו המטפלים לגשת אל התשאול והתהליך. בתשאול מטופל עיקר ההתקשרות נעשיית דרך יסוד האש. ( המתכת נותנת את חוש הריח, המים את היכולת להתאים עצמנו למטופל, העץ את יסוד הראיה לפנימיותו של האדם, האדמה את יכולת ההכלה, העיבוד התהליכי והיכולת ליהיות בהווה, מצעד לצעד)



חיבור האדם בזמן התשאול למקומות של הקושי הקיימים בו, תורמים ליצירת מצב בו המטופל יוצר שלא יצירת קשר עם האדם, היא הרבה. "אפס האקטיבי" במודע, צוהר ראשוני, אנרגטי וריגשי הנקרא מעבר לתשאול הפתולוגיות. כשקשר עם מטופל מגיע מהצורך שלו להפתח, תהיה קרבה ונעימות הדרך בה הדברים נאמרים הינה חלק חשוב מעבר למלל עצמו (צליל ורגש). האיזון בין הזדהות או שיפוטיות יתר חשובה מאד. הסתכלות אוביקטיבית חיצונית, מביאה להתבוננות ביסוד האנרגטי דרכו מתקשר המטופל כלומר: כיצד בנויה מערכת הצי', מי היסוד המוביל כמערכת הגנה, את מי יש לחזק וכיצד"ב

לאחר תשאול מוצלח המטופל ירגיש ש"ירד ממנו שק", או לפחות מסוקרן לקראת האפשרות שזה יקרה, יחד עם התחושה כי קיים מקום לעבודה משותפת. אסייג זאת ואציין כי ישנם תשאולים, שכחלק מהאסטרטגיית המאקרו מול מטופל, העטוף במערכות הגנה רבות ושכלתניות בעיקר, יש לטפס במהלך הדרך ולא בתשאול הראשוני, את החלקים העמוקים והריגשיים יותר ולהצמד דווקא לסימפטומים הפיזיולוגיים בהתחלה

המינון בין מלל לטכניקות עבודה ידניות אינדוידואלי ומשתנה בתוך אסטרטגיית התהליך כמאקרו וברמת המפגש במיקרו. הפתיחות שלנו כמטפלים לבוא עם ההקשבה תכוון אותנו באיזה דרך ומתי להשתמש בכלים שבידינו

### פרקטיקה

ההתבוננות הראשונית מעלה אפשרויות ולא קביעות חד משמעיות. אנו המטפלים איננו קוסמים יודעי-על. דרך השיחה נעורר את מודעותו של המטופל לאפשרות אותה מעלה מיפוי הגוף הראשוני. בהתבוננות משלבים ידע ואינטואיציה

הקריאה מחולקת למספר חלקים המוצלבים ביניהם ומייצרים תמונה רחבה יותר מכניסתו הראשונית של המטופל לחדר ובזמן התשאול הוורבלי, נפתח את כל ערוצי התקשורת שלנו לחוות את: המבט, קריאת כפות הרגלים עפ"י החלוקה של האלמנטים, קריאת פנים, הריח ועוד. במקביל, האינטואיציה מפעילה את התחושה שנוצרת אצל המטופל, מול מערך האלמנטים האישי, מעבר לידע. לעיתים יתעוררו מצוקות שלנו בזמן התשאול העלולות להפריע להתבוננות האוביקטיבית. התעכבות עליהם, ביננו לבין עצמנו, תתרום לנו ולמטופל כאחד. שמירה על אוביקטיביות, זהירות מפני ביקורתיות, חמלת יתר ו/או הזדהות, חשובה להתבוננות נקייה דרכו של האדם לתאר מצבים פיזיולוגיים ואירועים שונים בחיים, חשובה להבנת הפרספקטיבה דרכה הוא מתבונן על העולם. אלו מאפשרים השוואה עתידית מבחינת התקדמות התהליך. הסתרות דרך מלל ותנועה הינן מערכות הגנה, מכאן שקיימת משמעות רבה לשינויים באינטונציה, נשימה ומנחי הגוף בזמן התישאול הוורבלי והטיפול עצמו

התבוננות במיפוי הגוף וההתבוננות הינה מורכבת וכאמור, אינה מוחלטת. היופי בתהליך הוא לראות כיצד את דרכו אני ממשיכה בעזרת קריאת, 'הדברים ברי שינוי. טעימה ראשונית ממצאיו של **דאגלס קראץ**. לטפל בבטן מהבטן: הגוף האמוציונלית שחשף, ניתן למצוא במאמר

### להלן דוגמה מהקליניקה

משה (שם בדוי), אמר תוך כדי שיחה במפגשים הראשונים "אני פתוח וקשוב לדברים חדשים ולסביבה", ידיו היו שלובות על הסרעפת במקביל (נקודת חיבור אש מים עפ"י קריאת הגוף האמוציונלית). בשלב הראשוני של התהליך, לא היה ברור באופן מוחלט האם מדובר בקונפליקט ופער של חוסר מודעות פנימית או אולי מניפולציה חיצונית כמערכת הגנה שכלתנית בסיון הצגת העצמי בדרך מסוימת, מסיבות שטרם נחשפו באותו שלב

### ילדות ומגע

על בע"ח ובני אדם, שלא היו בשנות ה'50 וה'60 של המאה ה'20 נערכו ניסויים פסיכולוגיים אכזריים עוברות שום סוג של ועדה אתית בימינו. לאור הדרך בה התבצעו, באופן אישי אני מתקשה לעכל את חשיבותם הקלינית והתאורטית לשמם נוצרו, אך תרומתם הייתה רבה. הם חיפשו להוכיח באופן מדעי את הארי "הקופים של הארלו" חשיבות הקשר בין רגשות בסיסיים לתפקודי ומבנה המוח. ביינהם ניסוי ניסוי זה. שחקר את סוג ההתקשרות והאהבה הבסיסית בין אם לתינוקה (1959) הארלו ורוברט צימרמן. הוכיח מדעית את הצורך הראשוני והעמוק שלנו במגע





פסיכותרפיסטית ופסיכודינמית חקרה את חשיבותו ההתפתחותית של המגע בינקות ובגרות, **מגי טורפ** אמרה: "הצורך שלנו בהחזקה, שאין לו תחליף, כולל את החזקת התינוק בנפש המבוגר (1999) (המטפל) והזדהות אמפטית עם מצבי- אך גם החזקה ממשית"<sup>1</sup>.

הן מגיעות ממקום. **יכולות תקשורתיות, מתחילות להתקבע כבר מהשעות הראשונות לקיומו** הישרדותי, בסיסי, אינסטנקטיבי ואינטואטיבי. אלו יכולות להפוך לטבע שני, חלק מתבניות חיינו. ברחם, **הקשר הראשוני לעולם נעשה דרך האם** מבחינה רגשית ופיזיולוגית – מערכת ההזנה דרכה. כחלק מאותה מערכת הזנה, גם חסימות יכולות להיווצר. מערכת ההישרדות של העובר מתחילה לעבוד כבר ברחם. עם היציאה אל אור העולם, כבר בגיל של מספר שעות בודדות יכול הילד להתחיל לבנות חסימות, מתוך צורך הישרדותי בסיסי מול חוויות אותם יחוה כסכנה ויגרמו לו לתחושות שונות, כגון חרדה. בגילאים הללו אין הפרדה בין האני לבין הנפש וכלו של הילד נחוה דרך פרספקטיבה זו. כדי לשרוד, הוא ימנע מחוויות ומצבים להיכנס ולצאת ובעצם יחסום את המערכת התקשורתית בדרך הזו.

### **להלן מספר דוגמאות לחסימות ולזוויות התבוננות ריגשית לחקירתן:**

1. אם שלא מצליחה להניק – האם גופה לא רוצה להניק מתוך מנגנון הגנה פנימי שלה על עצמה.  
2. קשיי פריון- האם היא לא מצליחה להכנס להריון כי הגוף לא מצליח מתוך מצוקות ופחדים פנימיים?  
המקפאים את התהליך

3. מדוע התינוק מסרב באופן פתאומי לינוק?

התינוק התלוי באימו דרך חווית השד והיניקה. האם והשד הם כל עולמו והוא תלוי ופגיע בדרך מוחלטת בה ולא רק מחווית ההזנה והצורך הפיזיולוגי. האם היא מצליחה לשרוד אותו לגמרי ונותנת לו תחושת בטחון מלאה עד כדי תחושה שבתוך כל הפגיעות והחשיפה בשלבים הראשונים והרכים הוא עדיין כל יכול, שלם מוגן ויכול להתפתח? איזה כלים היא צריכה לקבל כדי לעזור לה אם זה לא קורה, כי אולי בגלל זה הילד פתאום מסרב לינוק?

הינם כקסם של ממש. מקצב ודרך השינוי, האישי והמשפחתי המתאפשר, תהליכים עם **ילדים בקליניקה** עמוק וייחודי עבור הילד וההורה/המבוגר האחראי, כאחד.

### **הריפוי**

הרמוניה גופנית יכולה להתקיים כשהאלמנטים, חלקי הגוף השונים אינם מנוכרים זה מזה. ניקח את עמוד השדרה כדוגמה. (עפ"י קריאת הגוף של קראץ'6. זהו אלמנט העץ = אלמנט נרכש, וכמו בטבע צומח מהאדמה אל האויר) אזור זה, מחבר בין החלק העליון לחלק התחתון. כשהוא שלי, הוא מאפשר זרימה אנרגטית לאברים הפנימיים ובין האלמנטים הגופניים השונים.

הליך הריפוי הוא הליך של שינוי ממשי בתבניות החיים ובדפוס התנהגות בסיסיים ככה אני"- היא תבנית ולעיתים קיים פחד לנסות לנוע משם. פעמים רבות נמצא כי מקום מביא לנו קושי, אך בוחרים להשאר בו כי הוא מוכר. אין צורך להתמודד עם הלא נודע המפחיד לעיתים יותר מהמוכר, הנוח. במקרה כזה הנוח = נכות. שינוי תבנית או פרספקטיבה לתבנית, יביא ליציאה ממעגל החולי אל מעגל הבריאות. קיימות מחלות שלא ירפאו ללא שינוי בדפוס החיים המזינים אותן. אלו באות כצומת ריגשית ונישמטית, המסמנות את הצורך לייצר בחירה. ככל שהמודעות לכך גדלה, יכול האדם לבחור ממקום המחובר יותר לעצמו ודרכו. לדעתי, תפקידנו כמטפלים לעזור לאותו אדם להתחבר אל עצמו. באותה הצומת, במקביל להקלה על הסימפטומים בדרכים שונות.

### **רצון המהלך ועשיית הדרך היא למעשה האיזון עצמו**

כשמטופל מצהיר על כוונה לשנות דברים, הרצון והתנועה הם האיזון. השאיפה לאיזון, היא פונציקה של תנועה לכל הכיוונים. בחירה לצמוח או לדעוך כל הזמן. מתוקף היותנו יצורים אנושיים איזון מוחלט אינו ניתן להשגה. עפ"י הרפואה הסינית, האיזון המוחלט מגיע בתהליך ההפרדות הסופית של אנרגיית היין והיאנג אל השמיים והאדמה וסיום תפקידו של הגוף הפיזי בגלגול הנוכחי. בתפיסה המערבית, בעולם המהיר ש"חייב להספיק", שמאמין שהכל. לעיתים, הצעד הנדרש הוא הרפייה (being), בידו, צעד זה נחשב ל"פסיביות" (שיפוטיים יקראו לזה "עצלנות"). צורתה הבריאה של הרפייה הינה לב ליבה של התפיסה הדאואיסטית.

"עשייה ללא עשייה" אבי הדאואיזם, הדגיש בספרו את המושג, **לאו צ'ה**.

צעדים אקטיביים נעשים בדרך, אך אלו נבחרים ונבחנו מהלב והבטן, בשילוב התבוננות ראיסטית ומקורקעת על ההווה בלבד והמציאות שהוא מציג, ברגע ההתבוננות. את הצורות והמודלים של המציאות שאנו בוחרים לאמץ בדרך, (לעיתים שלא במודע ובילדות), ניתן לעבד ולשנות עם הבנת זכות הבחירה



מסמנת במקביל את "משבר" לשינוי, גם אם הוא קשה מנשוא. לא במקרה, הסימניה הסינית למילה "הזדמנות" המילה .

### לסיכום

כוח המרפא הטבעי הטמון בכל אחד מאיתנו הוא הכוח הגדול ביותר בתהליך ההחלמה " / " /  
היפוקראטס

### תודות

תודה גדולה לאסף רולף בן שחר על שיתוף הפעולה באופן אישי ועל ספרו המקצועי והמרתק. "אנטומיה של טיפול/ פסיכותרפיה גופנית" ראה אור בימים אלו (2013) ואיפשר לי לעשות את ההקבלה אל תאוריות מהם זכיתי מודרניות שונות של פסיכואנליזה ופסיכותרפיה הגופנית בפרט. תודה למורי הדרך הרבים לגדול בדרכי האישי והמקצועית כאחד לאורך השנים

### כותבת המאמר

איריס אברבנאל, מטפלת בכירה באנמה-שיאצו, אמפוקו ופרחי באך מתמחה בתהליכי גוף נפש, קשיי פריון ליווי בזמן הריון ועבודה עם ילדים בגילאים שונים. מעבירה סדנאות וקורסי העשרה למטפלים ולקהל הרחב. לפרטים נוספים וליצירת קשר

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)

### הערות מגוף המאמר

אמפוקו/אנפוקו – בכתבים השונים ניתן למצוא את שתי גרסאות הכתיבה \*.  
מתוך חומרי הקורס אמפוקו/אנפוקו/ניר לוי \*\*\*

### מקורות ביבלוגרפים

1. אסף רולף בן שחר/ אנטומיה של טיפול פסיכותרפיה גופנית<sup>1</sup>
2. ד"ר קרולין מייס/ אנטומיה של הנפש<sup>2</sup>
3. פטר לוי (עם אן פרדריק)/ להעיר את הנמר<sup>3</sup>
4. צביה זליגמן/ הסוד ושברו.
5. יאנג ז'קלין/ משיאצו ועד יוגה
6. מתוך חומרי הקורס אמפוקו/אנפוקו/ניר לוי
7. Dr. Doann Kaneko Shiatsu Anma Therapy- Doann's short and long form
8. איל פוליטי/ רוח פנימית תורת חמשת היסודות ברפואה הסינית

### ספרות מקצועית מומלצת

- ד"ר עופר רז/ אנטומיה טופוגרפית  
ד"ר כריסטיאן נורת'רופ/ גופה של אישה תבונתה של אישה  
אבי גרינברג/ פחד כאב וחברים אחרים  
יעל קשת/ רפואה משלימה והשבת הקסם לעולם  
כריסטופר ס' קילהאם/ חמשת הטיבטים  
יורי גראוזה וחונך קלעי/ לאו צ'ה-דאו דה צ'ינג (תרגום מהמקור הסיני)  
The bamboo princess and the music hand man/ Dr. Doann Kaneko  
Dr. Doann Kaneko/ Doann's Doin, Healing Ourselves  
Kiiko Matsumoto & Stephan Birch/Hara Diagnosis: reflections on the sea  
אין להעתיק לשכפל להפיץ לצלם או לאגור במאגר נתונים אלקטרוני או אחר את המידע  
או חלקים ממנו לרבות איורים וצילומים לשם שימוש מסחרי לרבות הוראה  
© ללא רשות בכתב מאיריס אברבנאל. 2013

אין להעתיק לשכפל להפיץ לצלם או לאגור במאגר נתונים אלקטרוני או אחר את המידע  
או חלקים ממנו לרבות איורים וצילומים לשם שימוש מסחרי לרבות הוראה  
© ללא רשות בכתב מאיריס אברבנאל. 2020

ANMA - SHIATSU ANPUKU BACH FLOWERS . SOMATIC EXPERIANCE

[Iris.abarbanel@gmail.com](mailto:Iris.abarbanel@gmail.com)

mobile: +972524373830

[www.irisabarbanel.com](http://www.irisabarbanel.com)