

מים - הגיגים מהבטן/ איריס אברבנאל

הקדמה

המנחה העיקרית שלי בקליניקה היא מערכת הרגש. מתחת לפתולוגיות, בתוך תהליכים, השתקפויות ומראות. גוף מדבר את הנפש, נפש צועקת דרך הגוף והבטן- הכל מתרכז בבטן.

אמפוקו - אמוציונלי

אני רוצה לספר לכם היום על חלק מאבני היסוד של הקליניקה שלי, אמפוקו- עיסוי הבטן היפני המסורתי וקריאת גוף אמוציונלית בת זמננו, המושתתת על תפיסה אבולוציונית, על-זמנית. על פי תפיסה זו, אנו חלק אינטגרלי מהטבע ובעלי דפוס התנהגות ופוטנציאל תגובתי זהה לו, מול גירויים (חוויות, מפגשים) של הדרך.

לאורך השנים, אספתי חומרים נוספים שגיבו תפיסה זו מזויות ראייה דומות. אשתף במאמר הבא את ההנאה שמצאתי בהקשרים ובדמיון בין התורות. ומדוע בחרתי לעשות זאת בגליון שהנושא המרכזי בו הוא המים? התשובה בגוף המאמר.

קופסת הרגשות

הבטן נתפסת עפ"י קריאה זו כאזור המים, קופסאת הרגשות, לב ליבו של התת מודע, העומק וזרימת האני האישית של כל אדם ואדם. "מרכז רגשות של הגופנפש", כמו שציין בספרו **קו דיכטוואלד**¹. על כך בהמשך.

פיטר לוין מצטט בסיפרו "להעיר את הנמר": "רגשות וגופינו הם כמו מים הזורמים בתוך מים. אנחנו לומדים לשחות בתוך האנרגיות של התחושות של הגוף"². תאוריית הצ'אקרות מדברת על המרכז האנרגטי של נקודת אמצע הגוף. היא מדגישה את צא'קרת הרבייה וצ'אקרת מקלעת השמש כאותו מרכז רגשות עוצמתי.³

נאדר בוטו מתאר מהלך מעניין בתנועת האנרגיה של המרידאנים⁴. הוא קורא לו: "חוק ארבעת שלבי החיים": התרגשות(=גירוי), התרחבות, התכווצות והרפייה(=שיחרור).

לדבריו, באיבר בריא יתקיים רצף התדר והרטט בתאום לאנרגיית האיבר. כל שינוי איכותי או כמותי ברטט, משפיע על קצב המעבר משלב אחד למשנהו. שינויים במרידאנים נוצרים בשל הפרעה בזרימת האנרגיה באיבר והחסימה האנרגטית באיבר נגרמת ישירות ממשבר נפשי.

במרידיאן הכליות (כי הרי במים עסקין), בוטו מדבר על הקשר החשוב עם הכבד ומתאר את שניהם כאיברים החיוניים ביותר בגוף, יחד עם בלוטת יותרת הכליה, מערכת העצבים האוטונומית ואברי הרבייה. הכליות מפקחות על הנוזלים, מאחסנות את תמציות החיים ומווסתות תהליכי צמיחה, רבייה וחיים.

מתוך היותן ספקיות אנרגיה לאברים באמצעות מרכיבים מטאבולים שונים, הן קשורות בין השאר לתגובות האדם במצבי דחק. משברים נפשיים במישורי חיים שונים, חומריים ומנטלים כאחד, עלולים ליצור חוסר איזון אנרגטי בכליות עצמן, לפגוע בתפקוד בלוטת יותרת הכליה. מנטלית, יחווה האדם לחץ פחד וחרדה ברוב תחומי חייו. ברמה הגופנית יחוש אותו אדם מתח רב בשרירי הבטן התחתונה האחורית, חולשה בגפיים התחתונות ועוד.

לבן זוגו היאנגי, מרידיאן שלפוכית השתן, משמעות מורכבת גם כן. עפ"י בוטו, משבר מיני יהיה הסיבה המרכזית לפגיעה בשלפוכית השתן.

ניקח לדוגמה עיבוד לא נכון או לא ממצא, של משבר מיני כגון: ניצול או אונס. אצל נשים הנ"ל יכול להביא להעלאת המתח בשלפוכית השתן ובצוואר הרחם. יכולה להתפתח חסימה במרידיאן, עד כדי ירידה בחיוניות האזור ומחלות אוטואימוניות.

קריאת הגוף האמוציונלית / דאגלס קראץ':⁵

אותה קריאת גוף אמוציונלית בה אני מתמקדת בקליניקה שלי, נולדה מתוך התבוננות במחזוריות האין סופית של הטבע, מההתנהגות האבולוציונית של בעלי החיים ושל בני האדם. מקורותיה מודרניים וקדומים כאחד. קריאה זו מתארת כאמור את אזור הבטן כאזור המים, מרכז קופסת הרגשות, לב ליבו של האני.

המתרחש בבטן הוא ההפך מהגיוני, כל כולו רגש. במים קיימים זרמים בעומקים בלתי נראים, אותם אפשר לחוש, אך לא תמיד לראות. המאפיין העיקרי הוא זרימה, כשעומקם של המים נותנים את העומק האינדוידואלי לכל אדם.

חוסר איזון במים

אחד המאפיינים המרכזיים, הוא פחד או חוסר פחד עד כדי התגרות עם המוות וסכנות. במצב של איזון, פחד הוא רגש שמגן עלינו, אך כשהפחד משתלט ומקפיא נוצרת בעיה. במצב של חוסר שקט מהמערבולת שבמים, לאותו אדם אין נחת. כשהים סוער אין אפשרות לראות מה קורה בתוכו. איבוד הבהירות מפריע להתבונן עד הקרקעית.

עודף מים:

אדם בעודף של מים יתאפיין ברגשנות יתר, פגיעות רגשנית, אימפולסיביות שברירית, ערפול בשאר האלמנטים- הצפה. באדמה יוצר בוץ, מצבי הרוח יהיו משתנים, לעיתים בקיצוניות, עייפות כללית וברגליים זה יראה כאילו הן כבדות ומתבוססות בבוץ. עודף מים מכבים את האש, את שמחת החיים, את הקיסר הפנימי.

חוסר מים:

במצב של חוסר מים או חולשה של המים נמצא אדם יבש ולא גמיש. חוסר יכולת לשדר לקבל ולפתח יחסים.

מים מאוזנים:

במים מאוזנים היכולת להרגיש תהיה ברורה. המים יוכלו להזין את האדמה וליצור תהליכי גדילה והתפתחות יצירתית. אפשר יהיה לווסת אש גבוהה מידי כשהיא יוצאת מאיזון. במצב זה, העוצמה שבמים תבוא לידי ביטוי: יכולת התמדה, שקט, רוויה, מחזוריות, יכולת השתנות, התבוננות, ענווה וכיוצ"ב. כשהמים במצב מאוזן הם יכולים להשקות ולהצמיח את האחר ואת עצמנו. עוצמה, אמביציה והתמדה הם מאפיינים חשובים של המים. כשאדם משקה אחרים הוא משקה גם את עצמו. הנתינה היא צינור הזנה דו סיטרי.

הגב התחתון נחשב לחלק מאזור הבטן. מערכת הגיבוי הנקראת לשמירה והישרדות פעמים רבות. וראו איזה יופי, גם הכליות יושבות בחלק הזה ומיד נולד חיבור נוסף בין תורות קדומות. הכליות, חלק בלתי נפרד ועיקרי של אלמנט המים עפ"י חמשת הפאזות ברפואה הסינית ואליהן משויך רגש חשוב ומשמעותי- פחד. זהו פחד המחובר למרכז הרגשות והכוח שבבטן. משמע, אם נתעל אותו אל דחף מניע, במקום רגש משתק, עוצמתו תפרק סלעים. כמו שרק מים יכולים לעשות.

אבי גרינברג, מפתח "**שיטת גרינברג**" מצייין בספרו "אבחון עפ"י כף הרגל" את אותם יסודות גדולים שבטבע, להם קראץ' מתייחס באבחון האמוציונלי שלו. אלו הם: אדמה, מים, אויר ואש. גרינברג מתאר את עיקרון האבחון כדרך לקרוא כיצד האדם "מהלך" בשבילי חיו. הוא מאחד מימד פיסי, רגשי ורוחני כאחד, דרך פילוסופיה שמגשרת אף היא בין מזרח ומערב. הוא מדבר על שינויים, מופשטים ככל שיהיו, כמשפיעים אף הם על היציבה ודרך ההבעה. שינויים חזקים ו/או מתמשכים יטביעו חותם ברור על סוליות כפות הרגליים. גרינברג מתאר שלושה מצבי הבסיס: איזון- היסוד מומש במלואו, עודף- היסוד תופס מקום גדול מכפי

שיועד לו ועל חשבון יסוד אחר, **חוסר**- היסוד אינו ממומש ואינו ממלא את הפוטנציאל הבסיסי שלו. מכאן אותו יסוד מזמין את "פלישת" היסודות האחרים. תהליך שלא הושלם ובו היתה בחירה בדיכוי במקום תגובה אל מול גירוי, היא תחילת הדרך להיווצרותם של סטגנציות ותבניות חיים לא מאוזנות. באיבחון כף הרגל של גרינברג (הטיפול עצמו נעשה על כל הגוף) יסוד המים מתואר כמופיע בקרבת הקשת שבין העקב וכרית כף הרגל. גרינברג כמו קראץ', מתאר את המים פיזית ככוללים את הבטן וכל האיברים ה"רכים" כגון: כליות, מעיים וחלק מהשלפוכית. גם הוא מציין את המים כעולמו הריגשי של האדם. הוא מדגיש כי הם תנועתו הריגשית של האדם והאינטואיציה הריגשית. הרי לא סתם נולד המושג: "תחושת בטן".⁶

האמפוקו? כיצד משתלבת אומנות ריפוי במגע יפנית מסורתית נפלאה זו כאן?

מקורה של האמפוקו באנמת הבטן היפנית לפני כ-500 שנה לערך. סנסי אוטה ומאסטר גוטו בחרו לשים דגש בעבודתם הידנית על הבטן מתוך הבנת עוצמתה הרבה. אומנות זו עובדת על כל הגוף, תוך כדי התמקדות באזור הבטן, הטורסו משני צידיו, עם דגש על הבטן הרכה. אוטה טיפל בעזרת האמפוקו בכל המחלות ונחשב למטפל אגדי בזמנו. עבודתו הגיעה אלינו בזכות **Sorei Yanagiya** שתרגם וחקר את עבודתו.

מדברי סנסי אוטה:

"If we do anpuku therapy, it will smooth out the stagnation of 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.."⁶

כתבים עתיקים שונים כגון: **NAN JING, SU WEN LING SHU** מדגישים את התפיסה שההארה (Hara) היא המקור- שורש המהות שלנו ברמה הפיזית אנרגטית ורוחנית יחדיו. זהו סנטר אנרגטי, מקור למעין החיים, ממנו אנרגיות הגוף נובעות והחיים בוקעים: **"The moving qi between the kidneys= the central focus of the hara = the . origin of the pulse = thus the central of the whole body"** (NAN JING/1) מטפלים ומובילי רפואה שונים ביפן ובסין הוסיפו בהתבססם על כתבים אלו את זווית ראיתם מניסיונם ומחקרם לאורך השנים:⁸

קיקו מאטצומוטו, מחזקת את הבחירה באיבחון הבטן וטיפול בבטן בדרך המנואלית (ידנית) ככלי עוצמתי. לדבריה, אומנות הריפוי דרך הבטן נחשבת לאומנות ריפוי עילאית. היא מתארת בספרה את מראת המיקרוקוסמוס והשתקפות המאקרוקוסמוס של מרכז השמיים, בגוף האדם והבטן בפרט⁹ כמו כן, מציינת כי דרך הנקודה המרכזית ביותר של גוף האדם נאבחן את מרכזו של האדם. כך נוכל למצוא נקודות ישירות לעבודה שיעזרו לפתור בעיות ודיסהרמוניה ומחזקת בציטוט מהכתבים:

"The hara is the basic place of living energy. Therefore the root of all diseases are here. When you diagnose the disease you have to diagnose the hara"/
Todo Yoshimasu

דרך עבודת הבטן נעשית עבודה ישירה על האיברים היושבים בשק הבטן ביניהם חשובים ומרכזים כמו הכבד, הטחול ומצידה השני של הבטן – הכליות.

לסיכום

עבורי, המים תמיד יהיו הבטן והמקור לכוח פנימי ועוצמתי. מנסיוני המקצועי והאישי, עבודת מגע ריגשית, ובפרט באזור הבטן, מוכיחה עצמה בתהליכים שונים ומגוונים עם מבוגרים וילדים כאחד. בעיני, תרפיה המדגישה את החוויה הסומטית

שזרועות לה תמיד יהיו בלב קופסת הרגשות, תצליח לעזור למטופל להבין, את עומקם של הקשרים והשפעת החוויות שנצרכו בגופו ובנפשו כאחד. אני רואה בתהליך המשלב מודעות מנטלית ופיזית אפשרות לתת לאדם הבוחר בכך, לעשות שינויים אמיתיים, ממעמקי ביטנו ולמען עצמו.

מקורות מידע:

1. גופנפש/קן דיכטוואלד ע"מ 108-127
2. פיטר לזין/ להעיר את הנמר- מרפאים את הטראומה. ע"מ 79
3. כאשר הגוף מדבר/חיותה אפשטיין ע"מ 38-41 .
4. רפואה והחוש השביעי/ נאדר בוטו ע"מ 191-192 . ע"מ 228-233
5. קורס אמפוקו אמוציונאלי/ניר לוי- מיפוי גוף והתבוננות: הקריאה מתבטאת בחלקי הטורסו השונים+גפיים, חלוקת הגוף לימין ושמאל, חלק גוף עליון ותחתון . כל אזור בפני עצמו ומערכת היחסים ביניהם במקביל. כמו כן , הקריאה מוצלבת לקריאת כפות הרגליים בחלוקה הפנימית שלהן, צורת הדריכה עליהן ותווי הפנים.
6. אבחון לפי כף הרגל/אבי גרינברג ע"מ 17-35 195-196

⁷Dr. Doann Kaneko/ Doann's Doin, Healing Ourselves

⁸Shiatsu Anma Therapy- Doann's short and long form /Dr. Doann Kaneko

⁹Kiiko Matsumoto& Stephan Birch/Hara Diagnosis: reflections on the sea

על כותבת המאמר:

איריס אברבנאל, מטפלת בכירה באומנויות ריפוי במגע יפניות מסורתיות (אנמה-שיאצו ואמפוקו), קריאת גוף אמוציונלית ופרחי באך, למבוגרים וילדים. מתמחה בתהליכי גוף נפש, נסיון רב בעבודה עם קשיי פריון ו, ליווי בזמן הריון, נפגעות תקיפה מינית, התמודדות עם משברים וטראומות בגילאים שונים, דכאון, חרדה, הפרעות אכילה, בעיות עיכול ונשימה, קשיים חברתיים ותקשורת בין אישית, וויסות חושי ועוד. מנחה סדנאות וימי העשרה למטפלים ולקהל הרחב. ממקימות מייזם "מקשיבים לגוף" – תוכנית גופנפש חויתית ופרקטית לילדים ובני נוער בבתי ספר ומרכזים פרטיים.

ליצירת קשר

נייד: 0524373830

Iris.abarbanel@gmail.com

www.irisabarbanel.com

קליניקות: רמת אביב, ת"א ורמת השרון.

אין להעתיק לשכפל להפיץ לצלם או לאגור במאגר נתונים אלקטרוני או אחר את המידע או חלקים ממנו

לרבות איורים וצילומים

לשם שימוש מסחרי והוראה

ללא רשות בכתב מאיריס אברבנאל ©2017

Anma - shiatsu

Ampuku

Bach Flowers

Therapy