



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה
ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון



Metamorphosa 
איזון הורמונלי גופני ורגשי

קורס מבוא לרפואת גוף-נפש

קהל יעד:

סטודנטים לנטורופתיה, רפלקסולוגיה, פסיכותרפיה גופנית, רפואה טבעית

מועד: ימי שני 17:00-20:00

על המרצה:

תהל עלמה בארי- בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית קלינית ותואר שני בטיפול בהבעה ויצירה, מטפלת גוף-נפש בכירה ויועצת בריאות הוליסטית ומשלבת שיטות טיפול מהמזרח ומהמערב מזה 20 שנה בארץ ובחו"ל. תהל עלמה נהלה מרפאה לבריאות הנפש למבוגרים, ואת מערך הטיפול בגן ילדים טיפולי בניו-יורק, הייתה אחראית על טיפולי גוף-נפש במכון לרפואה אינטגרטיבית בבית חולים "קליבלנד קליניק" בארצות הברית, ובשנים האחרונות ייסדה את שיטת "12 השערים לאיזון הורמונלי הוליסטי". תהל עלמה בעצמה הבריאה מ-46% נכות רפואית ומסרטן השד ללא חומרים כימיים והשתקמה מהפרעות אכילה בדרך טבעית.

תקציר הקורס:

הקורס מבוסס על התפיסה שמחלה אינה מקרית ושבאפשרותנו להגיע לבריאות שלמה (Wellness) כאשר אנחנו מוכנים לפגוש ולרפא מרכיבים פיזיולוגיים, רגשיים, דפוסי חשיבה והתנהגות המשחקים תפקיד בהיווצרות מחלה. בקורס נחקור תפיסות שונות על הקשר בין הגוף והנפש ונתנסה במספר שיטות לטיפול גוף-נפש שכל מטפלת יכולה להוסיף לארגז הכלים בקליניקה.

מה תקבלי בקורס?

- הבנה מקיפה של מרכיבים פיזיולוגיים, רגשיים, פסיכולוגיים ואנרגטיים התורמים להיווצרות מחלה. נכיר מה זו 'אנטומיה רגשית' על פי 12 מערכות בגוף הפיזי. נבין הבדלים מהותיים בין גישה מערבית לריפוי וגישות שונות לרפואת גוף-נפש.
- נכיר מספר שיטות להקלה על מתח ושיפור איכות חיים, וכן שיטות לריפוי רגשי שיכולות לתמוך ולהאיץ ריפוי פיזי.



היחידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה
ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון

- הכרה בסיסית עם מערכת הצ'קרות ואת תפקידה בתהליכי חיים, מחלה ריפוי והחלמה.
- הבנה מהו התפקיד שלנו כמטפלים/ות בתהליך טיפול גוף-נפש וכלים מעשיים לעזור למטופל 'לגעת' בנושאים רגשיים רלוונטיים לתהליך הריפוי האישי שלו/שלה.

לקורס שני חלקים עיקריים: בחלק הראשון תקבלו/י בסיס וכלים להבנת תהליכי גוף-נפש.

בחלקו השני יהיה תרגול טכניקות לעבודה בתהליך הטיפול.

כל שיעור כולל חלק תאורטי וחלק של תרגול חוויתי שיתרום ללמידה והפנמה תוך כדי תהליך צמיחה אישית.

"אין לנו את הפריבילגיה לעצור את ההתפתחות האישית שלנו אם בכוונתנו לעזור לאחרים להירפא."

*משתתפים/ות מתבקשים/ות להביא 2 מחברות לשיעורים (מחברת אחת לחומר הנלמד ומחברת שניה שתשמש כ"היומן האישי" ובסיס לעבודת הסיכום.

מטלות הקורס:

- השתתפות בכל השיעורים ובתרגילים
- מילוי יומן אישי במהלך הקורס
- עבודה סיכום בכתב בהיקף של 5-6 עמודים מודפסים בפונט #12. העבודה תתבסס על התרגול בשיעורים, תיעוד התהליך האישי שביומן ושימוש באחת או יותר הטכניקות שנלמדו בקורס. פרטים על העבודה האישית ימסרו בשיעור החמישי.

סילבוס:

1. 12.11.18 מבוא לקורס: המרכיבים הפיזיולוגיים, הרגשיים, הפסיכולוגיים והאנרגטיים התורמים להיווצרות מחלה: מהם ואיך הם עובדים בפועל. מהי 'אנטומיה רגשית' על פי 12 מערכות בגוף הפיזי. תרגיל: להכיר את הגוף שלי מחדש: להקשיב למסר מהגוף, הליכה ל:מקום השקט" ויצירת מרחב לריפוי.
2. 19.11.18 שיטות וריטואלים בתהליך הריפוי: גישה מערבית (אלופטיה, תרפיה התנהגותית וחברתית) גישות מן המזרח (רפואה טרנס פרסונלית), לרפא את גורם המחלה: גישות ואמונות בסיס, מדוע ריטואלים עוזרים לנו להחלים? גישות בדמיון מודרך: קבלת תשובות מתת המודע- יצירת מציאות. תרגיל: פגישה עם המדריך הפנימי ויצירת 'מקום לכל האפשרויות'.
3. 26.11.18 מתח, לחץ ותפקידם בהיווצרות מחלה: על הקשר בין המערכת הסימפתטית והפרה-סימפתטית, המוח הרפטילי, האמיגדלה וכיצד הם מגנים עלינו, ציר ה-HPA, הורמונים מווסתי



לחץ ורגיעה. טכניקות הרפיה ונשימה, דרכים להרגיע את עצמי. תרגול: להכיר את מערכת האזעקה האישית שלי וליצור קרקוע וביטחון בסיסי.

4. 17.12.18 הגוף זוכר: מנגנונים בהם הגוף מקודד, מקליט ושומר זיכרונות 'מתחת לפני השטח'. גישה מעולם הפסיכולוגיה הקונבנציונלית: המודע, הפרה מודע, תת-המודע, המחשב הפנימי (Bio-computer), זיכרון תאי, פיצול/זרימת אנרגיה בתהליך הרגשי, זיכרון קולקטיבי, קרמה, תורשה ומחלות. עבודת פוקוס 1: יצירת מרחב מקודש לריפוי, קבלת מסר מתת-המודע. טכניקת הכיסא הריק, עוגנים, אמונות בסיס, הצהרות ויצירת אמונות חדשות. לקבל תשובות מהגוף. תשאול המוביל לעומק.

5. 24.12.18 הילדה הפנימית: כיצד טראומות ילדות יכולות לתרום להיווצרות אמונות בסיס ולמחלות. המתנות של הילדה הפנימית בתהליך הריפוי ובחיים בכלל. לזהות את הילדה הפנימית אצל המטופל. תרגיל: להתייחד עם הילדה הפנימית שלי.

6. 31.12 למצוא משמעות בכאוס המחלה למה אני חולה?: סיבת השורש למחלה: השיעור וההזדמנות למחלה. אמונות בסיס: העמקה ותרגול המיומנות. יצירת מרחב מקודש לעבודת עומק-העמקה, שיקוף (mirroring). תרגיל: להגיע לאמונת הבסיס עם מטופל ולאפשר ריפוי/פתרון מתת המודע. הצגת העבודה האישית.

7. 7.1.18 מערכת הצ'קרות ותפקידיה בתהליך ההחלמה: מהי מערכת הצ'קרות, כיצד היא מקשרת בין הגופים האנרגטיים השונים לבין הגוף הפיזי, הורמונים וצ'קרות. נושאים התפתחותיים וצ'קרות. כיצד נוכל להיעזר בצ'קרות בקליניקה. תרגיל: מדיטציית צ'קרות עוצמתית.

8. 14.1.18 EFT טכניקה לשחרור רגשי, לימוד השיטה, שילוב עבודה קוגניטיבית ועבודה עם המרידיאניים. מדוע היא עובדת, למי היא מתאימה. תרגיל: תרגול השיטה על נושאים שונים.

9. 21.1.18 נשימה ככלי לריפוי: הנשימה מקשרת בין הגוף לבין כל הרבדים האחרים, להנכיח את עצמינו בתוך הגוף נשימה מחוברת-נשימה מעגלית. עקרונות, כוחו של התת מודע, שחרור שליטה. שיעור התנסות בטכניקה של נשימה מעגלית.

10. 28.1.18 מפגש סיכום: לחבר את הכול ביחד, איך לשלב עבודת גוף-נפש בקליניקה, תרגול וביסוס הכלים שנלמדו בקורס, שאלות ותשובות.



החידה ללימודי תעודה
גבעת ושינגטון
בית הספר לרפואה משלימה



אדמה

ביה"ס לרפואה משלימה ותרפיות
גבעת ושינגטון