

פסיכותרפיה גופנית – איזון גופני/נפשי אנרגטי.

עיקרי השיטה

טיפול זה עוסק במפגש ובאיזון בין גוף לנפש. מטרת הטיפול היא להחזיר את האיזון שלעיתים מופר – למקומו הטבעי והבריא. לתת כלים להתמודדות עם מצבים רגשיים שונים ביני לבין עצמי וביני ובין הסביבה, להפגש עם דפוסים מעכבים שכבר לא משרתים אותי ועם קשיים, חסימות, פחדים וטראומות מהעבר, במקביל להחזיר ליציבות ובטחון תוך חיזוק היכולות, העצמת הקול הפנימי וחופש הבחירה. עם תקשורת כנה ואמיתית עם עצמי ועם הסביבה. הטיפול נעשה בעזרת מגע, תשומת לב לנשימה, תנועה דמיון מודרך, מדיטציה ועוד.

✚ האדם מורכב מגוף, תודעה, רגשות ואנרגיה. ההיסטוריה של כל אחד מאיתנו עושה אותנו למה שאנחנו. בהיסטוריה כלולים גם המטען הגנטי אותו אנו נושאים ונסיבות חיינו. בכל אחד קיימים תחושות ורגשות מודחקים הנובעים מאירועים שחוונו בהיותנו עוברים, תינוקות, ילדים ומבוגרים. הדחקות אלו באות לידי בטוי גם בגופנו ע"י שריון שרירי שבנינו. כל ייצור חי – החל באמבה וכלה באדם יודע לחסום הבעה רגשית במצבים שלא כדאי לו להביע או שמסוכן ואסור לו להביע. חלק גדול מחסימה זו מתאפשר ע"י סגירה וכווץ השרירים באזורים שונים בגוף – דבר שגם מונע חלקית זרימת חומרים חיוניים לאזור הנחסם. אפשר לחוש בכך בקלות למשל במצב שעולה בכי ומאיזה שהיא סיבה – בוש, פחד האדם אינו מאפשר לבכי זה לעלות ואז עושה זאת על ידי כווץ (לא מודע) של שרירי הגרון צוואר ועורף ואכן מצליח לחסום את התפרצות הבכי אך גם חוסם את עצמו ואת גרונו. כאשר חסימה הופכת לכרונית היא מעכבת תהליכי חיים ולעיתים היא ממש הרסנית. כמו כן מחשבות, רעיונות, דפוסי חשיבה, מילים ואמונות מתרחשות גם במרחב הגופני. לכל היבט נפשי יש ביטוי גופני וההיפך. הביטויים הפיזיים שלנו יכולים לשמש כמפה לאיתור הבעיות בנפש.

✚ שרירנו משקפים מצבים רגשיים שונים כגון עצב, כעס, איפוק וכולה שאימצנו בתהליכי חיינו ואשר נשארו נעולים בגוף. במעגל הסגור גוף-נפש התבניות המקובעות בגופנו תורמות להנצחת התהליכים הנפשיים. באותה מידה שהגוף חש את צער הנפש – כך גם הנפש מוגבלת על ידי זכרונו העיקש של הגוף.


✚ חסימה זאת מקשה על האדם להיות בכאן ובעכשיו. באמצעות התקרבות לשחרור והרפיה יכול האדם לשפר את יכולותיו לחיות בהווה בהנאה וביתר שלמות.

תהליך הטיפול

✚ על מנת לשחרר או להקל על עומס השריון של הגוף נבקש מהמטופל לנשום ולשים לב לדפוס האחזקה של הנשימה האם הוא עוצר, נמנע מלהתמלא או לרוקן את הראות, האם מרגיש אחזקה בשרירי החזה – אולי כדי לא להרגיש את הפגיעות שבליבו, או כדי להימנע מכעס או מתחושת שמחה עזה שמתפרצת – ברב מקרים אחזקה זאת אינה רצונית. הטיפול יעודד להרגיש באופן עמוק, פיזי, רגשי, מנטאלי ולבטא באופן עמוק: עצב, בכי צחוק ... וכך לשחרר את הנשימה מן האחזקה רבת השנים. רב במידה בה האדם יאפשר לאוויר להיכנס ולמלאו לכל המקומות העמוקים שלו הוא יוכל לאפשר לחיים להיכנס לתוכו ולמלאו בהנאה, שחרור והרפיה וגם ביכולת להיפגש עם כאב, אובדן, אכזבה ובכלל מלוא הספקטרום האנושי שהיה לו קשה לפגוש, לקבל ולהכליל במודע בתוך החיים.

✚ בטיפול נחקר את הגוף תוך כדי תנועה והתבוננות בשפת הגוף והתארגנותו במצבי עמידה, ישיבה ושכיבה. נכוון את התנועה לעורר מערכות שונות בגוף, נמצא היכן מתמקדים המתחים הכרוניים בשרירים וכיצד ניתן לבטא את העצמי בתנועה אוטנטית וייחודית לו.

✚ המגע הוא בסיס חיוני בייצוב חיינו עוד מינקות. למגע הטיפולי יש יכולת לתקן נזקים וטראומות מהעבר לשחרר פחדים ולממש צרכים בדרך נכונה. בטיפול זה מתאפשרות טכניקות מגע שונות (מסג' רקמות עמוק, נקודות לחיצה, מגע אנרגטי ועוד). דרך המגע המטפל נפגש עם המטופל ועם יכולותיו ורצונו להכיל מגע זה או אחר ולתקשר בעזרתו.

טיפול זה הוא תהליכי ומתאים לכל אדם שמעוניין להיפגש עם עצמו ועם דפוסיו והרגליו 
המחשבתיים והגופניים, לפתח את יכולות הקשר שלו עם הסביבה על מנת לחוות את המציאות
כמות שהיא כאן ועכשיו ולחפש אחר דרך לחיות חיים מלאים בהרפיה והקשבה כנה לתחושות
הפנימיות שחבויות בגוף. זהו תהליך שמאפשר לנו להיות אמיתיים ואנושיים במלוא מובן
המילה.