

# תוכנית הלימודים: yoga movement therapy

## מבוא ורציונל

קורס זה משלב בין אנטומיה פונקציונלית (רכבות אנטומיות), תיאוריות פסיכו-סומטיות (נון-דואל, וילהלם רייך), כלים מעולם השיקום המערבי (שיטת dns- תבניות תנועה התפתחותית) וכלים מעולמות היוגה והמדיטציה. התוכנית בנויה כציר תהליכי המשלב הבנה תיאורטית, חקירה אישית וכלים קליניים לעבודה עם כאב וטראומה ויחולק ל-3 חלקים- שלושת המפגשים הראשונים מוקדשים לקרקוע, ביסוס תחושת בטחון וחיבור לעוגנים ומשאבים; שלושת המפגשים הבאים מתמקדים בעיבוד ובהעמקה בחוויות רגשיות מורכבות, מצבי שוק וטראומה; ושלושת המפגשים האחרונים מוקדשים לאינטגרציה ולהטמעת הכלים בתרגול ובחיי היומיום.

## פירוט המפגשים

מפגש	נושאי לימוד מרכזיים	פירוט התכנים (תיאוריה, תרגול ועבודה מעשית)
1	ממתח לשחרור: הפאשיה כמרחב ריפוי	<p><b>תיאוריה:</b> מבוא לפאשיה, עקרונות הריפוי וההתאמה האישית בראי הפילוסופיה ההודית</p> <p><b>מיקוד אנטומי:</b> ה-Superficial Back Line (SBL). וההשפעה על כאבים שונים ומגבלות תנועתיות פונקציונליות יום יומיות.</p> <p><b>מדיטציה:</b> תפיסה עצבית חיצונית ופנימית "מניתוק לחיבור".</p> <p><b>תרגול - SBL:</b> חיבור לביטחון, יציבות התקרקות, מוביליות ותנועתיות דרך שחרור הפאשיה האחורית, מיקוד בכאבי גב תחתון/צוואר/כפות רגליים.</p>
2	שריון גופני והקשתות: ה-Front Line	<p><b>תיאוריה:</b> מבוא לגישת נון-דואל תרפי, וילהלם רייך ו"תאוריית השריון הגופני", השפעה רגשית על יציבה וטיפוסי גוף, אבחון "טיפוסי גוף" רייכיאניים.</p> <p><b>מיקוד אנטומי:</b> Superficial Front Line (SFL) : תבנית מתכנסת/מתרחבת והתפלגות קדמית-אחורית.</p> <p><b>מדיטציה:</b> לנשום עם האדמה: מסע סומטי לחיבור למשאבי הטבע- חיבור לתחושת הבטחון והיציבות.</p> <p><b>תרגול:</b> ויסות והרגעה (פעימה בתנועה), ביומכניקה של הקשתות וכפיפות לאחור. (Extension Arching), זיהוי מצבי עומס יתר שכוחים בתרגול היוגה ומניעת כאב פציעות.</p>

מפגש	נושאי לימוד מרכזיים	פירוט התכנים (תיאוריה, תרגול ועבודה מעשית)
		<p><b>•עבודה זוגית:</b> אבחון גב תחתון / Luck Down (Luck Up), מגע פאשיאלי מכוון ותומך.</p>
3	<p><b>מסע ההזכרות: נשימה וליבה</b></p>	<p><b>•תיאוריה:</b> תבניות תנועה התפתחותיות לשיפור יציבה ומניעת פציעות, אינטגרציה בין הסרעפת לליבה.</p> <p><b>התאמה קלינית:</b> קונטרה-אינדיקציות, דגש על תרגול בטוח ולא שיפוטי והכוונה לריפוי עצמי.</p> <p><b>•מיקוד אנטומי:</b> מודל הפחית", הקו התפקודי העמוק, הסרעפת ושרירי נשימה מסייעים.</p> <p><b>•מדיטציה:</b> "דיבור" עם איברים, אלמנט המים-שחרור ורכות.</p> <p><b>•תרגול:</b> פראניאמה מותאמת אישית (בנייה הדרגתית למצבים רגשיים), תמיכה לפני תנועה ומנחים פונקציונלים סגיטלים כבסיס לתרגול יוגה בטוח ומשפר תנועתיות, יציבות וכוח בשיעורים קבוצתיים.</p> <p><b>•עבודה זוגית:</b> אבחון דפוסי נשימה והתאמת תרגילי נשימה ותנוחות יוגה בהתאם לאבחון.</p>
4	<p><b>בניית תרגול משקם ומווסת סביב 4 מישורי התנועה ההתפתחותיים.</b></p>	<p><b>•תיאוריה:</b> 4 מישורי התנועה ההתפתחותיים (סגיטלי, הקשתה, לטרלי, קונטרה לטרל) ובניית תרגול מותאם בשיעורי היוגה ובתרגול משקם.</p> <p><b>התנהלות מקצועית-</b> המרחב המקצועי, בניית תהליך טיפולי, מבנה של אבחון, תיעוד ומעקב, תקשורת עם הצוות המטפל.</p> <p><b>•מדיטציה 3:</b> שלבי המדיטציה הטיפולית, כניעה- אישוואר הפראנידהאנה, הפרדה-ויווקה, המתקה-מטה, אננדה.</p> <p><b>•תרגול:</b> התפתחות קינסיולוגית מינקות להליכה, דגש על תבנית קונטרה-לטל ותנוחות פיתול, ייצוב חגורת הכתפיים כבסיס לפיתוח ליבה יציבה, נשיאת משקל על הידיים וביצוע תנוחות הפוכות בטוחות ויעילות למניעת פציעות וכאב.</p> <p><b>•עבודה זוגית:</b> בניית תרגול מותאם אישית לפי אבחון יציבה ותבניות התפתחות ראשוניות.</p>
5	<p><b>"להצטרף אל אי השקט"- מפיצול לשלמות Holness.</b></p>	<p><b>•תיאוריה:</b> מנגנוני הגנה (עוררות, ניתוק, קפיאה), מודל תנועת-רגשי ע"פ רייך (יוגה טראנס תרפיה)</p>

מפגש	נושאי לימוד מרכזיים	פירוט התכנים (תיאוריה, תרגול ועבודה מעשית)
		<p>שלושת הגונות: אבחון איכויות הטבע (Tamas, Rajas, Sattva) בגוף נפש.</p> <p><b>• מדיטציה:</b> מדיטציה סומטית/טיפולית לעבודה עם קונפליקטים פיזיים-רגשיים.</p> <p><b>• תרגול:</b> מודל תנועת-רגשי משולב עם שיח ועיבוד בכתיבה.</p> <p><b>• עבודה זוגית-להקשיב מעבר למילים</b> - עבודה אנרגטית, הקשבה מודעת.</p>
6	<p><b>הפסואס (Psoas) הציר הרגשי-עצבי-</b> עבודה עם תנועה בין שחרור עמוק לחיבור לתחושת מסוגלות ובטחון.</p>	<p><b>• תיאוריה:</b> האנטומיה של הפסואס (מבנה ותפקוד), סרעפת ופסואס, בין הישרדות וכאב לחוויה של "אתחול" הרקמה, המכניקה של עבודה נכונה עם "מתיחות"- המונעות פציעות כאב והחלשה של הגוף.</p> <p><b>אתיקה מקצועית</b> -גבולות הטיפול, מרחב טיפולי וסיום טיפול.</p> <p><b>• מיקוד אנטומי:</b> חיבור פסואס-סרעפת כמשאב למרכז נפשי ופיזי</p> <p><b>• תרגול</b> - "לרקוד את הפסואס" -שחרור עמוק דרך תנועה, נשימה והרפיה, תרגול טכניקת פנדיקולציה</p> <p><b>מדיטציה</b> - עבודה עם מצבי שוק ואירועי עבר דרך פנדולציה- מעברים בין הכלת הכאב הרגשי/פיזי לתחושה של בטחון.</p> <p><b>• עבודה זוגית:</b> אבחון פסואס (מקוצר/מתוח) ושחרור במגע.</p>
7	<p><b>מכאב לצמיחה: ניהול כאב והמשך פסואס וקו תפקודי עמוק</b></p>	<p><b>• תיאוריה:</b> פרוטוקול ניהול כאב, השפעת טראומה על כאב כרוני ועל הקו התפקודי העמוק(רפלקס הפחד).</p> <p><b>• מיקוד אנרגטי:</b> מקלעת השמש וצ'אקרת הבסיס.</p> <p><b>• מדיטציה:</b> קו אנרגטי (עמוד השדרה) ו-5 הוואיוס (Vayus).</p> <p><b>• תרגול:</b> "יציבות מבפנים" על הקו התפקודי העמוק.</p>

מפגש	נושאי לימוד מרכזיים	פירוט התכנים (תיאוריה, תרגול ועבודה מעשית)
		<p><b>•עבודה זוגית:</b> התאמת תרגול לשחרור/חיזוק פסואס, הקשבה אנרגטית מדיטטיבית, <b>הצגת עבודה מסכמת</b></p>
8	<p><b>מפגש קצה: חשיפה לקרח ככלי סומטי להרחבת חלון הסבילות, ויסות מערכת העצבים ומציאת שקט עמוק</b></p>	<p><b>תרגול בזמן "אמת"</b> -הקרח משמש כ"מראה" החושפת דפוסי החזקה ומאפשרת תרגול הרפיה וקבלה מודעת אל תוך הגירוי העצים.</p> <p><b>(Self-Regulation)</b> ניהול הדינמיקה בין המערכת הסימפתטית לפארא-סימפתטית. שימוש בנשימה (Pranayama) כמשאב מרגיע לוויסות המערכת בזמן אמת, ללא מאבק בקור.</p> <p><b>חלון הסיבולת-</b> מפגש עם אלמנט המים במצבו הקיצוני כמורה לחוסן. פיתוח היכולת להישאר במרכז "שקט" גם כשהסביבה משתנה או הופכת למאתגרת.</p>
9	<p><b>Lateral Line: בין יציבות להתרחבות</b></p>	<p><b>*תיאוריה-</b> הקו הלטרלי כשלב התפתחותי לאחר ביסוס תחושת המרכז וחיבור למשאבים.</p> <p><b>•מיקוד אנטומי:</b> ה Lateral Line-(הקו הצידי) כמייצב דינמי.</p> <p><b>•מדיטציה:</b> צ'אקרת הלב כ Organ of Perception. עבודה עם הלב על חיבור לילד. הפנימי. ת. אלמנט האוויר- חיבור למרחב וחופש להיות מי שאני.</p> <p><b>•תרגול:</b> תמיכה צידית, מעברים ויציבות דינמית בדגש על חגורת הכתפיים.</p> <p><b>•עבודה זוגית:</b> ניתוח מקרה בוחן- (Case Study) התאמת פרוטוקול יוגה ומדיטציה לבית.</p>
10	<p><b>ספירלות הריפוי וסיכום קורס.</b></p>	<p><b>•תיאוריה-</b>הספירלה שבתוכנו, מסע של אינטגרציה ותנועה תלת-ממדית.</p> <p><b>*מיקוד אנטומי-</b> spiral line.</p> <p><b>•מדיטציה:</b> תנועה ספירלית אנרגטית (צ'אקרת הלב). אלמנט האש – עשייה מתוך בהירות ושמחה</p>

מפגש	נושאי לימוד מרכזיים	פירוט התכנים (תיאוריה, תרגול ועבודה מעשית)
		<p>• <b>תרגול:</b> פאשיה ספירלית, רוטציות ויציבות בתנחות מורכבות.</p> <p>• <b>סיכום:</b> הגשת מקרה בוחן (כתוב/וידאו), שיחת סיכום וחלוקת תעודות.</p>
	<p><b>ליווי הדרכה חידוד החומר</b> <b>זמן לשאלות</b></p>	<p>מפגשי הדרכה – פעם בחודש. 8 מפגשים של שעה (כולל את השעתיים של הדרכה קבוצתית פרקטיקום)</p>

### דרישות הקורס וחובות סטודנט

1. **נוכחות והשתתפות:** השתתפות פעילה בתרגולים ובעבודה הזוגית.
2. **יומן למידה:** עיבוד חוויות מהתרגול הרגשי והפיזי.
3. **עבודה מסכמת:** בניית תוכנית טיפולית (Case Study) המשלבת יוגה, מדיטציה והנחיות לתרגול ביתי.

עלות הקורס: 3700 שח. למשתתפות פעם שנייה והלאה - 3000 שח.