

# ספראות

## בריאות ומזון כראייה סינית

הרפואה הסינית העתיקה בת 3000 השנים מציגה גישה בריאותית המכילה בתוכה הבייטים של מודעות וחיזוק הן של הגוף והן של הנפש. אומנות ריפוי זו מתמקדת באדם עצמו ופחות במחלה או בסימפטומים המיוחסים אליו. גישה זו בעצם מאפשרת נגיעה בתחושת האינסופיות של החיים מבחינה רוחנית ופיסית כאחד. בהרצאה זו נכיר את עקרונות הגישה הסינית על פי תורת חמשת האלמנטים והשעון הביולוגי הסיני ונקבל כלים מעשיים על מנת להביא את עצמנו לאיזון ולבריאות טובה יותר.

### "שיאצו לזואות"

שיטת הטיפול בשיאצו עברה מדור לדור בסין וביפן במשך מאות שנים בין בני המשפחה על מנת להקל על מחלות שונות, לתמוך, לחזק ולשפר את בריאותם של הקרובים אליהם בעזרת לחיצות במקומות שונים בגוף. בסדנה חווייתית זו נלמד את העקרונות הבסיסיים של שיטת הטיפול בשיאצו, המבוססים על תמיכה הדדית, הקשבה ובניית קשר מזין בין שני הצדדים. הסדנה מיועדת לזוגות, ומאפשרת לחוות את המגע הרך והמקבל של השיאצו. הסדנה מרגיעה, מהנה ומאפשרת לשקט ולשלווה להיכנס לזוגיות.

### "התעמלות כרוח המזרח"

על פי תורות שונות מהמזרח, המרכז האנרגטי שלנו מצוי באזור האגן והבטן, על פי תורה זו חיבור לאזור זה הוא בעצם חיבור להוויה הבסיסית והעמוקה ביותר שלנו, ובעצם לחיים עצמם. שיפור וחיזוק הזרימה באזור זה תורמים להרגשת החיוניות ולחיבור הפנימי לגופנו ולמהותנו.

הסדנה מורכבת מפעילות גופנית על פי עקרונות המזרח לחיזוק הנוכחות, היציבות והנשימה, תוך כדי תנועה ושימת דגש על זרימה, שחרור והנעה של כל חלקי הגוף. בסיום הסדנה נתרגל דמיון מודרך להרפיה ולרגיעה.

### "מתיחות מרידיאנים"

על פי הרפואה הסינית המהות האנרגטית של גופנו מתחלקת לחמישה אלמנטים בסיסיים המאופיינים ע"י שניים עשר מרידיאנים או איברים פנימיים בגוף האדם.

על מנת להביא להרמוניה של מכלול התפקוד האנרגטי של גופנו, להזרים את הצ'י (אנרגיית החיים) וליצור איזון כללי עלינו לעורר זרימת אנרגיה באלמנטים אלו ע"י

תרגילי מתיחה ותנועה בתנוחות שונות.

בתחילת הסדנה יוצג רקע בנושא תיאוריית חמשת האלמנטים ושניים עשר המרידיאנים ברפואה הסינית. בחלקה המעשי של הסדנה נבצע תרגילי מתיחות לערוצי המרידיאנים השונים ונחפש את האלמנטים הנמצאים בחוסר איזון בגופנו.

# ספראות

## "שימה טבעית"

איכות הנשימה היא מרכיב משמעותי ביותר המשפיע על רמת בריאותנו. הנשימה היא אחת הדרכים הטובות והפשוטות בה אנו יוצרים תנועה של חיים על ידי הכנסת קי (אנרגיית החיים) והוצאה של פסולת אינה רצויה מגופנו. שימת לב לאופן שבו אנו נושמים תעניק לנו אינדיקציה טובה לאופן בה אנו חיים. תרגול נכון של הנשימה יכול להועיל במניעת מחלות ובהפגת מתחים. בסדנה זו נקשיב לנשימתנו, נבצע תרגילי נשימות פשוטים וקלים ליישום, נבצע מתיחות לשיפור הנשימה ע"פ הרפואה הסינית ונאפשר לעצמנו לנשום את החיים לתוכנו בשלווה ובנינוחות.

## "חימה והרמוניה כוואיות - סדנה כתערה"

לחימה, קרבה, ריחוק, תמיכה, ליווי, הכלה ועוד... כל אלו מגדירים את אופי היחסים בין שני אנשים או בין זוגות, לכל אחד מהגדרות אלו ישנה משמעות שונה במצבים שונים. בסדנה חוויתית זו נחוה את משמעות מצבים אלו על ידי תנועה מתיחות ומגע בכל סוגיו ונקבל כלים מעשיים על מנת לחזק לתמוך, להכיל ולשפר את האמון בין שני הצדדים.

## "חיזוק ושחרור גב תחתון"

מי מאיתנו אינו סובל או סבל אי פעם מכאבים בגב התחתון... עומס, שחיקה, מתחים ויציבה לא נכונה הינם הגורמים העיקריים לכאבי הגב. בסדנה זו נלמד להקשיב לרצונות הגוף ונתרגל תרגילי מתיחה ותנועה פשוטים ויעילים על מנת לשחרר ולחזק את הגב ואת חלקי הגוף השונים היכולים להקל על כאב זה. בסיום הסדנה יחולקו דפי עבודה לבית.

הסדנאות מועברת על ידי אופיר אליצור, מטפל בכיר בשיאצו ובעל חגורה שחורה (דאן 1) באיקידו. בעל ניסיון רב בהדרכת סדנאות. משך הסדנאות - כשעה.

לפרטים: אופיר אליצור 052-4811310

[OFIRELITZUR@GMAIL.COM](mailto:OFIRELITZUR@GMAIL.COM)

[WWW.OFIRSHIATSU.CO.IL](http://WWW.OFIRSHIATSU.CO.IL)