

- 6 עיניים עצומות לרווחה
- 8 לטפל בכאב באמצעות קור
- 11 טנטרה
- 14 שריר החיבוק
- 17 כוסות רוח והקזה דם
- 20 שגשוג עסקי ועיסוקי

# לבצע לגיעות

איגוד מקצועות העיסוי בישראל

the israeli massage and bodywork association magazine

# תוכן עניינים

דבר יושב ראש האגודה	4
עניינים עצומות לרווחה	6
לטפל בכאב באמצעות קור	8
טנטרה	11
שריר החיבוק	14
כוסות רוח והקזת דם	17
שגשוג עסקי ועיסוקי	20



## קרדיטים

### קרדיטים

**ועד מנהל:** דרור זעירא - יו"ר, בטי בן בשט, עודד אגאי, גולייט מנדלצוויג, נטשה סאבסקי, מזכירות, גזברות ושיווק: רונית יזרעאלי קלצ'י.  
**וועדת הוראה:** נטשה צ'ניאבסקי, עודד אגאי, ד"ר אלכס בילקביץ, אביטל גרינפלד, יוסי רחמני, קונסטנטין ברמן.  
**וועדת כנסים:** חלי טרשל, טופז גלילי.  
**וועדת ביטאון:** אלפונס וחלי טרשל, טופז גלילי.  
**אינטרנט:** רונית יזרעאלי - קלצ'י, דרור זעירא.  
**וועדת קבלת חברים:** מוטי בני.  
**וועדת חריגים:** בטי בן בשט.  
**וועדת אתיקה:** גולייט מנדלצוויג, צפריר פז, אודי לישא.  
**וועדת ביקורת:** אילנה שמואל, יעקב רון, אריאל סידס.  
**יועץ משפטי:** עו"ד תמיר מדר.  
**יועץ לענייני מדעים:** ד"ר בועז רון.

## המערכת

### המערכת

**ליקוט חומר ועריכה:** אלפונס וחלי טרשל, [nuad@walla.co.il](mailto:nuad@walla.co.il).  
**עריכה לשונית:** אליהו רוזנבלום.  
**גיוס מפרסמים:** טופז גלילי, דרור זעירא, אלפונס וחלי טרשל.  
**עיצוב גרפי:** אלפונס טרשל.  
כתובת המערכת: איגוד מקצועות העיסוי בישראל, ת"ד 667 נס ציונה, מ-74106.  
☎ 08-9404470, ✉ [imba@imba.org.il](mailto:imba@imba.org.il), 📧 [www.imba.org](http://www.imba.org).  
❖ ביטאון האגודה יוצא ללא מטרות רווח, ומבלי לפגוע בזכויות.  
❖ ההמלצות והמידע במאמרים הן בגדר המלצה בלבד, ובכל מקרה יש לפנות ליעוץ מקצועי.  
❖ המודעות הן באחריות המפרסמים ואין המערכת אחראית לתוכן.  
❖ כל הזכויות שמורות ©, אין לעשות שימוש כל שהוא בתוכן הביטאון ללא אישור בכתב מהעורך.



# דבר יושב ראש האגודה

בס"ד

## חברים יקרים.

לפני כשנה נבחרתי ליושב ראש האיגוד, כשנבחרתי הצבתי כמה מטרות שינחו אותי במהלך דרכי. כידוע לכם האיגוד נועד לשמור על חבריו מבית ומחוץ, הן ברמה המקצועית והן בחקיקה של הכנסת בתחום הרפואה המשלימה. מכיוון שתחום החקיקה באופן כללי כבר זרם, החלטתי לשים דגש על "מה יוצא לי כמטפל להירשם לאיגוד" דבר ששמעתי ממטפלים רבים. לכן חלק מהמטרות שהצבתי הם בתחום האישי של המטפל:

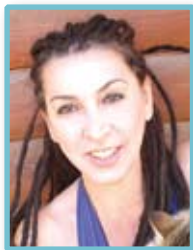
כגון:  
הטבות לחברי האיגוד.  
ציוד למטפלים: כגון מיטות, סדינים, כריות, ערכות כוסות רוח, נרות הופי, שמנים אתרים, וכו'.  
דברי דפוס: כרטיסי ביקור, חשבונות, פליירים, נייר מכתבים, וכו'.  
השתלמויות מקצועיות.  
ביטוח מקצועי עם כיסוי מורחב במחיר מוזל לחברים.

לשמחתי הרבה, נושא זה החל לתפוס תאוצה לאט לאט אבל החל להמריא, וההוכחה לכך היא התגובות שאני מקבל במייל ובטלפון מחברי האיגוד. בהזדמנות זאת אני פונה לכל חבר להיעזר בהטבות של האיגוד על מנת שנוכל לגדול ועל ידי כך לקבל מהספקים מחירים טובים יותר.

חברים יקרים, אני פונה אליכם ומבקש מתנדבים על מנת שנוכל להמשיך להעניק לחברים את הטוב ביותר.

שתהיה לנו שנת פריחה, שגשוג והצלחה.  
דרור זעירא  
יו"ר איגוד מקצועות העיסוי בישראל.





# דבר העורך

דברי פתיחה

## שלום מטפלים יקרים

הדרך למודעות שלמה ארוכה, מלאת תהיות והתנסויות, ובדרך אנחנו פוגשים מורים כאלו ואחרים, אבל מיהו זה אשר באמת מראה לנו את הדרך?

באחת מהפוגות החיים ישבתי בבית קפה פינתי ושקט ולגמתי שייק פירות צונן בעודי מנסה לקרוא מהספר שהבאתי איתי. לאחר מספר דקות הוסחה דעתי על-ידי זוג בנות שניהלו וויכוח סוער בענייני זוגיות. אי אפשר היה שלא לשמוע את האחת נותנת עצה לחברתה "נסי לשנות אותו, תשני לו את ההרגלים". בתגובה ענתה חברתה "בני אדם לא משתנים".

חשבתי לעצמי: האומנם?

נכון, בני אדם אי אפשר לשנות, לאף אחד אין את היכולת והעוצמה לשנות את האחר, שאיפה זו צריכה לבוא מהאדם עצמו ורצוי שתלווה בתשוקה בוערת ועיקשת.

על פיתוח המודעות והשאיפה לשינוי עצמי מבוססות שיטות רבות. בתהליך חיפוש האדם אחר משמעות וברצונו לרכוש מודעות לטבעו האותנטי עובר האדם מסלול לא פשוט, מסלול בו באים לידי ביטוי יחסי הגומלין בין הגוף לנפש.

כמטפלים במגע, עלינו לרכוש כלים על מנת לעזור לנפש לחולל את השינוי המבוקש. להוביל את המטופל, בעודו תר אחר הדבר שמחבל באושרו ובבריאותו, לקראת הרגע בו הוא יבין מה מעכב אותו, ואף להגדיר זאת במילים. רגע מופלא זה הוא למעשה תחילתו של תהליך. כמטפלים עלינו לתמוך, לכוון, ובעיקר לתת תקווה.

לכן בחרנו השנה לפרוס בפניכם כמה מהדרכים והזרמים לגילוי ופיתוח תהליך זה בדרך אל השלמות הנשגבת.

*"אנחנו מחניקים את פחדינו הכמוסים מהארעיות בכך שאנו מקיפים עצמנו ביותר ויותר מוצרי מותרות, עוד ועוד חפצים, אביזרי נוחות, רק כדי למצוא שהשתעבדנו להם כעבדים. כאשר מתחוללים שינויים וטלטולים בחיינו אנו מוצאים להם את התרופה המהירה ביותר, את הפתרון הזריז והארעי ביותר. כך אנו נסחפים הלאה ורק מחלה קשה או אסון מעוררים אותנו מטמטום חושינו".  
מתוך ספר המתים והחיים הטיבטי/ סוגיאל רינפוצ'ה*

קריאה מהנה  
בברכה חלי טרשל

## זה הזמן

הצטרפו עכשיו לאיגוד מקצועות העיסוי בישראל.

08-9404470 או [WWW.IMBA.ORG.IL](http://WWW.IMBA.ORG.IL)



# טבעי יותר

## המכללה לרפואה משלימה

מגוון רחב של מסלולים



- |                                                        |                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> ריפוי במגע         | <input checked="" type="checkbox"/> חטיבת העיסוי |
| <input checked="" type="checkbox"/> מורפולוגיה אבחונית | <input checked="" type="checkbox"/> רפלקסולוגיה  |
| <input checked="" type="checkbox"/> איור - וודה        | <input checked="" type="checkbox"/> רפואה סינית  |
| <input checked="" type="checkbox"/> שיאצו              | <input checked="" type="checkbox"/> ארומתרפיה    |
| <input checked="" type="checkbox"/> סו-ג'וק            | <input checked="" type="checkbox"/> אירידולוגיה  |
| <input checked="" type="checkbox"/> תזונה              | <input checked="" type="checkbox"/> נטורופתיה    |

## הטיפולים במרפאה



- הרזיה טבעית
- הרזיה לילדים ובני נוער
- גמילה מעישון בטיפול יחיד
- המסת צלוליטיס והצרת היקפים
- עיסוי תינוקות

תעודה מוכרת בינלאומית

מוכר למורים בשנת שבתון

עזרה במציאת עבודה



המכללה לרפואה משלימה

**GODELMAN**

נוסד בשנת 1994

בשנת 1994 נוסדה באשדוד מכללת GODELMAN הכל התחיל מקורס לימודי קטן שהפך להיות למרכז רפואי מוביל בתחום הרפואה משלימה בישראל. מאות מתלמידי המכללה שסיימו את לימודיהם משולבים בקופות החולים, מרכזים שיקומיים, מתקני ספא וספורט.

במכללה תוכלו להתרשם במגוון רחב של מסלולים ברמה אקדמית: נטורופתיה, רפלקסולוגיה, רפואה סינית, תרפיה במגע, צמחי מרפא ועוד. הלימודים מעוברים בקבוצות קטנות בשעות הבוקר והערב עם צוות מומחים בתחומם

טל': 08-8663620

לפרטים נוספים: [www.godelman.co.il](http://www.godelman.co.il)

# עיניים עצומות לרווחה.

לין מיטשל

Lynnchell@gmail.com



זאת לא היתה שנה של מנוחה, כפי שציפיתי, אך העניין והכלי שרכשתי נתנו סיפוק רב ביותר.

## -מה המסלול אותו עברת מבחינת הלימודים בתחום?

-אני בוגר מכון וינגייט בעל תעודת מעסה בכיר ומטפל מערכת עצב - שריר. מאז סיום לימודי תואר מוסמך אני ממשיך ללמוד בקורסים שונים באותו מקום. ישנה איזו שהיא התמכרות למקום ולאנשים. הקורסים שלאחר לימודי המוסמך הם לאנשים רגילים, כלומר לא דווקא ללקויי ראייה. בקורסים אלו היתה לי תמיד מלחמה עם המרצים שיתארו בדיוק מה הם עושים, מהי תנוחת היד וכדומה. הקשבה להקלטות בבית מתסכלת לעיתים קרובות. תמיד משהו לא מובן, לא סגור. חוזרים למרצה ומפענחים את אי הבהירות. העבודה שלקויי הראיה משקיעים בקורס כזה היא עצומה, ומצריכה שעות רבות של הקשבות, נסיון להבין, לסכם וחוזר חלילה...

## -היכן אפשר למצוא אותך היום?

-אני מטפל כיום בביתי בחדר טיפולים מסודר ומאובזר, ובמחלקה לרפואה משלימה משולבת, במרכז דוידוף בקמפוס ביליטון. מרכז זה הינו לחולי סרטן. כלומר המטופלים הינם חולים או שהיו חולי סרטן. הטיפול בהם הינו בדרך כלל במקביל ובמשולב עם טיפולים קונבנציונליים שהם מקבלים במרכז כגון הקרנות וטיפולים כימיים. כשאני מטפל בהם אני משתדל להיות קצת יותר ממעסה. אני הופך להיות גם אומנת, מרגיע אותם ושותף למצוקות היום יום שלהם. חשיבות גדולה קיימת להקשבה ולדו שיח. לא פעם אמרתי לעצמי לאחר טיפול במישהו שחולה מאד: "איזה מזל שאני רק עוור..."

## על העוורון:

### כיצד התפתח אצלך העוורון, ואיך אתה מרגיש שזה השפיע על חיךך?

- מקור ליקוי הראיה שלי הינו גנטי, המתבטא בניוון, ההולך ומתקדם, של קולטני האור על הרישתית. מהר מאד למדתי ש"החיים הם לא קייטנה", ונאלצתי להתמודד עם כל מיני קשיים בקריאה, לימודים, זיהוי אנשים וכדו' מה. בשנים האחרונות הגעתי למצב של קושי בזיהוי הדרך, המכשולים בה ופעולות יום יומיות שמסתבר לי שאיני מצליח לעשותם. מאחר והניווט ממשיך במשנה מרץ, והראיה הולכת ונעלמת, אני חושב לעצמי איך ניתן לעצור את המירוץ, מה אני צריך עוד להספיק עם שרידי הראיה וכדומה. למעשה כל פעולותי ומחשבותי מונחים ומושפעים ממצב הראיה שלי, כמו בחירת העיסוקים, חברים, תחביבים, בנות זוג. אני צריך תמיד להתאים עצמי לאילוצים, שמאד איני אוהב אותם. יחד עם זאת אני משתדל להיות עצמאי ולהצליח בפרנסה, יחסים חברתיים, עיסוק בספורט ועוד. למרות שאני נתקל יותר ויותר במכשולים ואנשים, אני משתדל להמשיך "כאילו הכל בסדר".

### -מה לדעתך היתרונות לעומת החסרונות שיש למטפל עיוור על פני מטפל בעל ראייה?

-לגבי החסרונות: מדובר בעיקר על בעיות טכניות: איני גמיש לדוגמה- איני יכול להגיע למטופל עם מיטת עיסוי. קשה לי יחסית להתנייד ולהגיע מתי ולאן שאני רוצה, ומתוך כך נפגם השיווק ורמת השירות. בזמן הטיפול לעיתים לא מבינים המטופלים מהם הדיבורים הנשמעים פתאום בחדר. אלו הם דווחי השעה העגולה שמעביר לי השעון המדבר שלי. יש לי קושי לעקוב אחר השעון. הבעיה קשה בבית החולים בו אני עובד, שם מוקצב זמן לכל טיפול ועלי לעמוד בלוח הזמנים. כמובן שאיני עונד שעון בזמן

## עיניים עצומות לרווחה.

כאשר אנו לא מפעילים את אחד מחמשת חושנו היתר מתחדדים. האם למיטפל לקוי ראייה יש יתרונות על פני מטפל בעל ראייה? האם גם החוש השישי שלהם מחודד יותר משל מטפלים בעלי ראייה, ולכן משתלבים הם יותר ויותר בתחום הרפואה האלטרנטיבית?

בארצות המזרח, המרפאות הטובות והנחשבות ביותר הן מרפאות בהן המטפלים עוורים או כבדי ראייה. נראה כי יש לכך מספר סיבות לגיטימיות: מתוך היותם כבדי ראייה באופן טבעי יכולת המישוש והבנת הגוף מפותחת אצלם יותר. כמו כן, במראה ורושם ראשוני יש הרבה תענוע שהעוורים פחות חווים ולכן יכולים להכנס לעומקו של האדם, בעוד שמטפל בעל ראייה תקינה צריך לחדד את האינטואיציה והמבט מעבר לפני השטח. מה גם שכאשר הם באים עם מגבלה, נכונותם לעזור ולפתור לאנשים מגבלה ומודעותם לסבל שלהם גדולה יותר. ובנוסף, גם המטופל יכול להרגיש נוח יותר להשתחרר אל מול טיפול אצל אדם שאינו רואה אותו. שמירה מוחלטת על דיסקרטיות המטופל חוסכת מבוכה רבה בפני מטפלים נבוכים, ומאפשרת השתחררות ברמה גבוהה יותר. וכמו שלא התכוון המשורר: לסמוך על מישהו בעיניים עצומות. גם בארץ, זרם המטפלים העוורים תופס תאוצה ונכנס לתודעה. במכון וינגייט כבר ניתן למצוא מסלול המיועד במיוחד למטפלים עוורים וכבדי ראייה אשר הוקם כיוזמה משותפת של משרד הרווחה ומכון וינגייט.

## ראיון עם ראובן בר און

מטפל כבד ראייה, בוגר מכון וינגייט בעל תעודת מעסה בכיר ומטפל מערכת עצב - שריר, ומעבר לתואר בעל תעודות והסמכות רבות של קורסים נוספים בתחום:

### -במה עסקת לפני שהגעת לתחום הרפואה האלטרנטיבית?

-בעברי עבדתי שנים רבות בחברה גדולה, והייתי מנתח מערכות ולאחר מכן מבקר פנימי. בשנים האחרונות הייתי ממלא מקום המבקר הפנימי הראשי. בצעירותי סייעתי תואר ראשון בכלכלה באוניברסיטת תל אביב ולאחר מכן זכיתי לתואר m.sc. במערכות מידע באותה אוניברסיטה. כמו כן עסקתי בנושאים הנוגעים לידיעת הארץ ונגישות של לקויי ראייה (עוורים מוחלטים ובעלי שרידי ראייה).

### -האם העיוורון הוביל אותך לתחום הרפואה האלטרנטיבית, או שהייתה לך זיקה אליו עוד לפני?

- בעבר התעניינתי ברפואה הוליסטית, למדתי שיאצו על קצה המזלג ועשיתי עיסויים לבני משפחה וחברים ש"נתפס להם הגב". זאת ללא ידע תיאורטי ומתוך ניסוי ותהיה. לפני מספר שנים, משראייתי התדרדרה, והיה לי קשה לתפקד כמבקר פנימי, כפי שאני חושב שצריך למלא תפקיד זה, פרשתי, ובדקתי מה אני יכול לעשות עם עצמי.

בין השאר סיפרו לי על קורס למעסים לקויי ראייה, המתקיים במכון וינגייט, בביה"ס למאמנים ומדריכים. הנחתי שמדובר בקורס מעניין תוך הזדמנות להעביר את שנת הלימודים בנעימים. מהר מאד גיליתי שטעיתי, מצאתי שמדובר בלימודים מאד רציניים, שיש להשקיע בהם הרבה מאמצים. אמנם

נראה כי מדובר במגמה שתופסת תאוצה ומתפתחת בארץ, וכבר מפותחת בחו"ל. ככלות הכל מאד מתבקש שלקויי ראייה אשר בעלי חוש מישוש מפותח יותר מכל אדם רואה יתעסקו בתחום שדורש תחושה ומישוש הרבה יותר מכל דבר אחר. אין צורך בעיניים במהלך עיסוי, אך יש עוד דרך ארוכה עד שיוכלו העוורים באמת לעצום עיניים לרווחה לשם הרווחה.

בארץ ישנן מיני בעיות בירוקרטיות בתחום. מדינה לא מאפשרת לעוורים לקבל קצבה בזמן שהם עובדים, ולכן, הרבה מהם יחליטו לא לעבוד כלל על פני לעבוד ולקבל את אותם סכומים ולעיתים פחות.

וכמו כן צריכים לקויי הראייה להתגבר על הסטיגמות והבורות שמפגינים אנשים ומקומות עבודה אליהם הם פונים.



### **ד"ר אלכס בילקביץ, ראש מדור רפואה משלימה במכון וינגייט מצוין:**

"הם מטפלים טובים מאוד. הבעיה היא שלאנשים רגילים יש סטיגמות שאדם עיוור הוא נכה, ויש אנשים שקשה להם לקבל את זה. אנחנו רוצים לומר לקהל הרחב שהם יכולים לפנות למטפלים עיוורים כי הם יכולים לפתור את כל הבעיות בצורה טובה. לפעמים אפילו טובה יותר ממטפלים רגילים".

בסופו של דבר היתרונות של מטפל לקוי ראייה ללא ספק מתעלים על החסרונות, ולכן, כל מה שנותר לי הוא להמליץ בחום לקבל טיפול ממטפל לקוי ראייה ולקדם את המסר החשוב הזה. עיזרו להם להשתלב במקום בו הם באמת מתאימים.

הטיפולים, ואיני יכול לראות שום שעון שיהיה בקרבתי. קניתי לי טיימר של טבחים, המשמיע צלצול צורמני בתום הזמן, ומקפץ אותי ואת המטופל. קושי אחר הוא הצורך למלא דו"ח טיפול. בעוד המטפלים האחרים במחלקה מקלידים ישירות לתוך המחשב, אני מקליט לעצמי את הטען רישום, ובזמני הפנוי בבית ממלא טופס מתאים. לקראת הטיפול הבא אני צריך לדפדף במכשיר ההקלטה שלי כדי למצוא את סיכום הטיפולים הקודמים. יש בעיה בהעברת מידע אלי על מצבו הרפואי של החולה או הניתן והערות של הרופא הממייין, שבדרך כלל ממתנינים למטפלים במחשב. מעבר לזה, ליקוי הראייה מפריע לי לפעילות העיסוי כשם שמפריע לפעולות אחרות.

קורה ומטופלים סומכים על חוש המישוש שלי ומבקשים לגעת במקום שפעם היה להם גידול בו, כדי לוודא שהוא לא חזר. איני זוכר קוריוזים אחרים. לא זכור לי שתפסתי איבר לא מתאים למטופלת כלשהי. דווקא משום החשש לפסיפוסים אני מאד נזהר.

לגבי היתרונות: נראה שחוש המישוש, האמור להיות מפותח אצל לקויי ראייה, תורם רבות ליכולת הזיהוי ואיתור בעיות הנימושות על פני גוף המטופל, ולהתמצא בטופוגרפיה התת עורית, שלא תמיד ניתן לראותה בעיניים. נראה שלא בכדי ממלאים עוורים תפקידים של מעסים בדרום מזרח אסיה מזה מאות שנים. יתרון נוסף יכול לנבוע מכך שמטופל, המתבייש לחשוף גופו מפאת שומנו, צורתו וכדומה, ירגיש הרבה יותר בטוח ופתוח בפני לקוי ראייה.

נושא הבושה הינו משמעותי. בין השאר מגיעות אלי לטיפול מטופלות חרות, המביאות את בעיותיהן ואת גופן, לאחר שהניחו בצד את הפיאה ושאר הבגדים.

בדרך כלל המטופלים שלי בבית החולים יודעים מראש שאני לקוי ראייה. למרות זאת אני מציג את עצמי ומספר על כך שאני לקוי ראייה כי בדרך כלל לא מבחינים בכך. יש לי משפט שכמעט תמיד אני משמיע למטופלים: "אם אעבור לידך בדרך ולא אגיד שלום, זה יקרה לא משום שאני סנוב אלא פשוט משום שלא אזהה אותך".

### **מה אומרים המורים.**

אלפונס וחלי טרשל, מורים המעבירים קורס תאי יוגה תרפי כחלק מהמסלול המיוחד בווינגייט לכבדי ראייה מספרים:

"התשוקה שלהם לתפקד רגיל וללא פריווילגיות בגלל מגבלותם, והרצון הכן שלהם ללמוד מדהים ומעורר השראה, כשראינו איך הם מתמודדים ברוח כ"כ טובה עם המגבלה התחלנו לשים דברים בפרופורציות וקיבלנו המון השתתפות ראה.

מבחינת ההוראה אנחנו למדנו שיעור טוב במונחים מקצועיים ובדיקו שלנו במילים, מספרת חלי, איתם אי אפשר להצביע ולהדגים ויש להשתמש במונחים מקצועיים, הידע שלהם באנטומיה ופיזיולוגיה עשיר ומרשים יותר מכל כיתה אחרת שלימדנו.

באחד השיעורים אלפונס הסביר על תרגיל אשר יש לבצע את הטכניקה בחצי ברך, אלפונס עלה לארץ מצרפת בגיל מאוחר, ויש לו מבטא קצת לא ברור, אך ברגע שרואים מה הוא עושה או מדגים מבינים. "הייתה איזו פעם שאלו פונס ביקש לעבוד בטכניקת חצי ברך, ואחד התלמידים העוורים ניגש אליי בסוף השיעור ושאל אותי "אני לא מבין, מה זה טכניקת רצי בררר!" כמובן שזה היה בצחוק וברוח טובה, אבל זו הפעם הראשונה בה הבנו איזו משמעות יש למילים וניסוחן איתם.

ובקצרה, בגלל תשוקתם האמיתית ללמוד והידע שלהם באנטומיה והבנת הגוף היה קורס מאד מוצלח, והרגשנו ברי מזל ללמד אותם וללמוד מהם".

### **לסיכום:**

# לטפל בכאב באמצעות קור.



אריאל הרלב

www.har-lev.com

## לטפל בכאב באמצעות קור

### התגובה העצבית לחשיפה לקור

בירידה של הטמפרטורה של הרקמה אל מתחת ל-10 מעלות, יש הפסקה בפעילות של קצות העצבים בעלי קולטני כאב (Nociceptors). חלק מהתגובה גוררת הפרשה של מוליך עצבי (Neurotransmitter) בשם חומר H ("H" substance) שדומה בפעילות שלו להיסטמין המופרש בזמן הפעלת דלקת ברקמה. [3]

סיבה נוספת היא השפעת הקור על קרום התא, ביניהם קרומי התאים העצביים. חסימת הקרומים גורמת להפסקת העצבוב השותף של אותו תא העצב, וכתוצאה מכך נראה ירידה בתחושה הכללית על גבי העור ועל גבי הרקמה הפגועה.

מרגע זה, נפתח בפני המטפל חלון הזדמנויות קצר המאפשר לו לבצע טיפול יעיל בנמ"כ לדוגמה באמצעות ischemic pressure (לחיצה עמוקה שגורמת להתרוקנות תאי השריר מדם וגורמת להתמלאותם מחדש בזמן עזיבת הלחץ).

כאשר משתמשים בקירור בשיטה זו, מתאפשר טיפול טוב יותר ועמוק יותר שאינו כרוך בכאב למטופל.

השימוש בקור לצורך טיפול בכאב נולד ב-1930 על ידי T. Lewis [1]. המרואר את תגובת העור והרקמות הסמוכות לחשיפה לקור באופן ישיר ועקיף. במאמרו מספר לואיס על שינויים בצבע העור, אספקת דם ירודה סביב החשיפה, ירידה בתחושה של כאב וירידה בתחושה בכלל וירידה ביכולת התנועה של איבר המטרה. בהמשך המחקר, מתאר את חילוף החומרים ברמת התא המצביע על שינויים בחדירות התא, בתגובות העצביות ובמעברי החומרים שמשפיעים על הכאב.

מאז, הטיפול בקור (Cryotherapy) היא שיטה מקובלת לטיפול בכאב ברפואה.

באונקולוגיה משתמשים בצריבה של קצות עצבים הגורמים כאב סביב גידולים, ברפואת עור משתמשים בקור לטיפול בנגעים שונים על גבי העור, ובתחום שלנו, השיקום והאורטופדיה משתמשים בקור לצורך הפגת כאב והפחתת תהליכים דלקתיים.

### האפקט העצבי-שרירי (Neuromuscular effect)

מכיוון שהחשיפה לקור כאמור משפיעה על קרום התא ומשנה את המוליכות והחדירות שלו, ניתן להבין שהמוליכות העצבית על תאי השריר, במידה והחשיפה לקור תהיה עמוקה מספיק ולאורח זמן, תביא לשינוק פעילות השריר באותו האזור. תגובות השריר לתרפיה מנואלית יהיו נמוכות, מתח השריר ירד וזה יאפשר לנו לבצע לא רק טיפול מקומי, גם הפרדת fascia, מתיחה של השריר והארכה של רקמות אחרות כמו גידים ורצועות. [2]

### שיטות השימוש בקור המקובלות בעולם העיסוי

כללות שימוש בשקיות קירור (Cold packs), עיסוי עם קרח (Ice massage), מתיזים (Cold spray), אמבטיות קור (Cold baths), ותשירים שונים.

למטפל שלא עבר הכשרה בשימוש בקור, לא מומלץ להשתמש בשיטות שאינן

### השימוש הכללי בקור כטיפול בפציעות ודלקות שריר ושלד:

כחלק מהטיפול בפציעות ספורט הנגרמות במהלך הפעילות או פגיעות המקוטלגות כפציעות "שימוש יתר" (Overuse injuries) נהוג לנקוט בגישה הטיפולית של RICE, ראשי התיבות של המילים: REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION (מנוחה, קרח, לחץ והרמה). גישה טיפולית זו באה לתת מענה למצב האקוטי שנגרם עקב פציעה או פגיעה טראומטית ומבקשת להפסיק את הפעילות הגורמת לגירוי של הרקמה הפגועה, אפליקציה של קירור מקומי במטרה להפחית את זרימת הדם לאזור, לכווץ כלי דם פריפריים, להוריד את הקצב המטבולי ברמת התא ובכך למנוע ולטפל בפניחות ובכאב. גישה זו לא רק מקלה על הכאב האקוטי, היא גם מאפשרת ריפוי מהיר יותר של הפציעה ומבקשת להכניס מרכיב אנטי-דלקתי, לצד הקיבוע של האזור הפגוע.

הטבלה הבאה מסכמת את היתרונות בטיפול בקור: [2]

אפקט	התוויות קליניות	התוויות נגד	סכנות
- משכך כאב	- ספזם של השריר	- רגישות יתר לקור	- כוויות קור
- מפחית נפיחות ודימום	- נפיחות אקוטית	- הספקת דם בלתי סדירה לרקמה	- חוסר תחושה
- מאט את הקצב המטבולי של התא	- דלקות חום מקומי חבלות פגיעות אקוטיות		- הגברת הנפיחות בשימוש ממושך
	- לפני ולאחר עיסוי		- פגיעה עצבית פריפרית



ניתנות לבקרה שכן שיטות טיפול אלו עלולות לגרום נזקים.

הדרך הפשוטה ביותר לשימוש בקור על ידי רוב המטפלים שמעוניינים לשלב שיטה זו, היא באמצעות שימוש בתכשירים שמסייעים בקירור הרקמה. תרכובות אלו מכילות תמציות צמחים ושמינים אתריים ביניהם מנטה, איקליפטוס וקמפור. על גבי אותם התכשירים שיכולים להיות על בסיס של קרם או ג'ל, נמצא עוד חומרים שמסייעים להפחתת הדלקת שנוצרה באזור הפגיעה כמו ארניקה, איביסקוס, ועוד. ברוב התכשירים נמצא גם אלכוהול על צורתו. תפקידו הוא לאפשר חדירות טובה יותר של החומרים השונים אל תוך העור וה- תת עור.

נוסחה מקובלת אותה אני מלמד בקורסים שלי לטיפול בדלקות ובכאב, היא ג'ל ארניקה המבוסס על אותם החומרים.

שימוש בג'ל ארניקה המכיל מרכיבים מקררים, הוא פיתרון טוב לכאב ולדלקת הנוצרת ברקמות במהלך ולאחר הטיפול בעיסוי. רמת הבטיחות גבוהה במיוחד ואף ניתן להמליץ למטופל לשימוש עצמי בין הטיפולים. שיטת העבודה עם ג'ל הארניקה היא מריחה לפני תחילת הטיפול של כמות גדולה יחסית של חומר, איטום בניילון נצמד כדי לאפשר חדירות טובה יותר ואז להתחיל את הטיפול בכאב בשיטות עיסוי שונות. יש להשתמש בג'ל לאורך כל הטיפול כ-4-5 דקות ולאפשר ספיגה מלאה בסיום הטיפול. יש להזהיר את המטופל כי תחושה של קור תלווה אותו באזור עליו עבדנו במהלך השעה שלאחר סיום הטיפול.

ניתן להגביר את תחושת הקור במהלך הטיפול באמצעות שימוש במגבת קרה (מגבת ספוגה במים קרים או מי קרח). שיטה זו (בשם הסעת קור - cold conduction) יעילה במיוחד בשימוש בג'ל בשילוב הטיפול בנמ"כ. היתרון הוא שליטה מלאה בחשיפה לקור, ללא סכנה לפגיעה עצבית או כוויית קור ומשך החשיפה הוא של מספר שניות בודדות בלבד מה שמאפשר לנו לשלוט בכמות הקור הנחוצה לטיפול הספציפי.

בישראל, משרד הבריאות אישר לאחרונה יבוא של הג'ל ICE POWER המ-טפל בפציעות ספורט ודלקות שריר. לאחר בדיקות אנליטיות רבות ודיונים הוחלט לראשונה לאפשר לג'ל זה להיכלל ברשימת התכשירים הרפואיים המומלצים לקליניקות ומכונים פיזיותרפיים. עצם העובדה שג'ל זה עבר את הבדיקות הדרושות, מבטיח למטפלים רמת אמינות גבוהה, בטיחות מרבית

ותוצאות מספקות ביותר בטיפול בכאב הנגרם מדלקות.

### תוצאות המחקר הקליני שנעשה על הג'ל Ice Power

לאחר שבוע של טיפול בקבוצת IcePower הכאב ירד מ-59 ל-30 לעומת ירידה מ-58 ל-45 בקבוצת הביקורת (פלצבו). לאחר שבועיים בקבוצת IcePower הכאב המשיך לרדת ל-14 ואילו בקבוצת הביקורת ירד ל-26. לאחר 4 שבועות הכאב ירד ל-7 בקבוצת IcePower ואילו בקבוצת הביקורת ירד ל-13. ההבדלים בין שתי הקבוצות לאורך ארבעת השבועות היו מובהקים סטטיסטית.

שביעות הרצון מהטיפול היתה 71 בקבוצת IcePower לעומת 44 בקבוצת הביקורת.

הפעילות הרפואית של IcePower נובעת מהרכבו הייחודי: טמפל העור יורדת בכ- 5°C וההשפעה מגיעה גם לרקמות עמוקות יותר ובכך גדל אזור הפגיעה הניתן להשפעה ע"י הג'ל. [4]

בסדרת ICE POWER ניתן למצוא לא רק ג'ל לטיפול ב-Cryotherapy, אלא עוד מספר מוצרים שנותנים מענה טוב מאוד לטיפול במחלות ריאומטיות (דלקות פרקים) וג'ל מחמם.

### מקורות

Lewis, T.: Observation upon the reaction of the vessels of the human skin to cold. Heart: (1) 15:177, 1930  
Brunkner, P. Karim, K. et al.: Clinical Sports Medicine. Treatments used for musculoskeletal (2) conditions  
Michlovitz, S.: Therrmmal Agents in Rehabilitation. Cryotherapy: The Use of Cold as a (3) Therapeutic Agent  
Airaksinen et al.: Efficacy of Cold Gel for Soft Tissue Injuries, A Prospective Randomized (4) Double Blinded Trial  
American Journal of Sports Medicine 31: 680-684, 2003. (PUBMED) Airaksinen et al.: Prospective Randomized Controlled Trial of the Effectiveness of Cold Gel: American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation 9/2001; Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 82: 1326, 2001  
Airaksinen et al.: Double Blinded Trial of the Efficacy of Cold Gel with Soft Tissue Injuries: ISAP, San Diego 8/2002

## ספר חדש מאת אילן הורוביץ:

# כוסות רוח והקזת דם לרפואה

שיטת הטיפול בעזרת כוסות רוח והקזת דם היא שיטה המוכיחה את יעילותה שוב ושוב, והייתה בשימוש רופאים קדמונים בכל הדורות וכמעט בכל התרבויות.

ספר מיוחד זה מציג את עקרונות הטיפול בעזרת הקזת דם וכוסות רוח ומתאר במפורט את דרכי הטיפול האפשריות.

המחבר מציג כאן את ניסיונו הקליני הרב ואת הידע אותו רכש ממוריו. בנוסף, משולבים כאן כתובים עתיקים ממקורות ביהדות כגון התלמוד, כתבי הרמב"ם ואחרים.

מטפלים בשיטות רפואה טבעית אשר יאמצו את הטיפולים המתוארים כאן ישפרו את יעילות הטיפולים שלהם באחוזים רבים, במיוחד בכל הקשור לטיפולים לשיכור כאבים.

הספר מתאר בפירוט את הטיפולים בכוסות רוח והקזת דם, ומלווה את ההסברים בעשות צילומים להמחשה. גודל: 14X22 ס"מ, 129 עמ'. מחיר הספר: 120 ₪ + 12 ₪ דמי משלוח.

להזמנת הספר והשתלמויות: 054-4722977 [www.acuisrael.com](http://www.acuisrael.com)

## ספר חדש!

### כוסות רוח והקזת דם לרפואה



יחדם נחשב לראשון בחיבורו ביחס לטאר ונולד הפנימי  
הרבני שחייהו ירושלים

אילן הורוביץ C.A.



כונצאת ספרי הבריאות  
מאוביאה בישראל

1-700-700-212  
www.focus.co.il





ואוסטריה, בהן המגע הינו מוקצה אפילו בין הורים וילדים, גם בגיל צעיר. אנשים אלו מתמודדים עם קשיים גדולים בהבעת רגשות, בניהול קשר בין-אישי ובמתן לגיטימציה לגופם, למיניות שלהם, או שהם חווים את ההיפך, ונוטים לעסוק במיניות באופן אובססיבי.

## גישת הטנטרה למגע

טנטרה הינה ראיית עולם שונה וייחודית שהתפתחה בערך 5000 שנה לפני הספירה הנוצרית, על רקע של חברה נוקשה, סגפנית, אוסרת ומתרחקת מהחיים. ביסוד דה של תפיסת עולם זו ההכרה של עקרון האחד. הבורא שברא את היקום והיקום שברא, הם אחד, לא רק במשמעות הרוחנית אלא גם פיזית. מתוך שכן, הכל ביקום מקודש. הכרה זו משרה חיים באהבה, קבלה מוחלטת של כל אדם ומצב כפי שהוא, חיים של חופש והתרחבות, אמירת כן, חגיגת המיניות וחגיגת החיים. אנו, כמנחי טנטרה, מעדיפים וחיים את הגישה הטנטרית לנושא המגע. טנטרה רואה בגוף, כמו בכל דבר אחר ביקום, קדושה. הגוף, נחשב כמקדש טהור, אשר בו שוכנת הנשמה. שום דבר שיעשה אדם, אינו יכול להפר קדושה זו, כיוון שטנטרה מקבלת אותך כפי שהינך, וכל דבר כפי שהינו. מאחר וטנטרה רואה את היקום כאחד עם הבורא, הכל נכון, הכל מקובל, הכל לגיטימי. כמובן שזה כולל גם את נושא המגע. זה נכון, ולגיטימי ומקובל לגעת ולהנגע, כיוון שזהו הטבע האנושי. טנטרה מבקשת ממך בעיקר דבר אחד - מה שתעשה, ואין זה משנה מה, עשה זאת במודעות! כאשר המגע ניתן או נחוזה מתוך מודעות, עולם ומלואו נפתח. נרחיב על כך בהמשך.

## מגע ככלי טיפולי

הפסיכואנליזה המודרנית שהחלה להתפתח בתקופת פרויד, נשענה על בריכת התפיסה של אותה תקופה (כמו גם על אישיותו הנוקשה והנורוטי של פרויד עצמו). האתיקה שהונחלה מאז, וקיימת עד היום בפסיכולוגיה, פסיכיאטריה והענפים הסמוכים להן, הינה אתיקה האוסרת על קיום כל מגע בין מטפל ומטופל. תפיסה זו מגבילה את ציבור המטפלים הללו לעבודה מילולית בעיקר, כאשר כל דבר עובר אוטומטית דרך פילטר הראש החושב וההיגיון. אולם ההיגיון הינו ההיגיון האישי הסובייקטיבי של האדם, והראש, לא תמיד חושב ישר. כאשר אדם נמצא בהתנגדות פנימית לטיפול, קשה מאד לעבור מחסום זה. אף גרוע מכך, לרוב הראש חושב גם כשאינו אמור לחשוב, ויוצר רעש נוראי שמפריע לטיפול. כתוצאה מכך, טיפולים פסיכולוגיים הינם לרוב ארוכים מאד (נמשכים שנים), ועילותם הינה נמוכה באופן יחסי.

למגע יש יתרונות אדירים ככלי עזר טיפולי, כמובן - כאשר הוא ניתן בתנאים הנכונים. כאן המקום לציין, שאין מדובר בהכרח בעיסוי, למרות שגם אנו בוחרים לעיתים בעיסוי כדרך להענקת מגע. לעיתים מגיע אלינו אדם שבא מרקע של חינוך שמשמש אוסר על מגע (ולצערנו ישנם כאלו, ולא מעט). אצל אדם כזה, כמו אצל רוב החברה, העיסוי נתפס כקטגוריה שבה יש לגיטימציה למגע עבור כולם ("כי זה כמו אצל הרופא..."). מגע יכול להינתן בהנחת יד אוהבת, בחיבוק, בליחציה על מקום שבו תקועים רגשות (וכאן נדרשת המון רגישות ואינטואיציה), בהנחת יד על מקום שאדם מכווץ מתוך דפוס התנהלות, ולעיתים אפילו מגע מכאיב במקום מסויים, על מנת להגביר מודעות לדפוס שלילי של אדם. מגע הינו בלתי אמצעי. הווה אומר - שהתקשורת הנבנית בין הנוגע והנגע הינה

## נוצרנו במגע.

מרגע שנוצרנו כעובר בן תאים ספורים שהשתרש ברחם, היינו עטופים במגע מתמיד. המגע נחוזה גם באופן ישיר ע"י הרחם עצמו, ובמקביל, חוינו מגע מאמנו ומבני המשפחה דרך דופן הגוף. התבוננו בנשים הרות - כמעט כולן מלטפות את בטןן ללא הרף, ובעצם מעניקות מגע וליטוף לעובר שברחמן. מרגע שאנו נולדים, משתנה הגישה לנושא המגע מקצה אל קצה, כתלות בפרמטרים חברתיים. אפילו הגישה למגע ברגע הלידה היתה נתונה לשינויים קיצוניים. עד לפני כ- 20 שנים, היתה נקושה גישה קלינית שמנעה מגע בין הרך היילוד ואימו מייד לאחר הלידה. כיום כבר נוהגים אחרת.

## לקחו מאיתנו את המגע

לאורך השנים, עיוותה וסילפה החברה האנושית, ובמיוחד המערבית, את נושא הגישה למגע. מגע הפך מוקצה, נכנס לקטגוריות והותר רק בתנאים מיוחדים. התבוננו בהתנהלות החברתית. כאשר אנשים נפגשים, הם לכל היותר לוחצים ידיים, מנהג שהונהג בתקופת האבירים כדי להראות שאיננו מסתירים פגיון ביד. מעבר לכך כמעט אין מגע. מה אנו עושים כשאנו נוגעים במישהו באוטובוס או בתור לקולנוע? אנחנו מבקשים סליחה! סליחה? על מה בדיוק?

מאז התפתחות הדתות המונותאיסטיות הגדולות (יהדות נצרות ואיסלם), סבלה החברה מעוד ועוד איסורים ועיוותים. נושא המגע הוצמד לנושא המיניות שלא בצדק. גם המיניות וגם המגע הפכו למוקצים, לאסורים. הגדילו לעשות ראשוני הנוצרים, בשנים שלאחר מות ישו. בתקופה זו החלו מאבקי כוח אדירים שעיקרם השתלטות על הכנסייה, ואיתה, צבירת כוח ונכסים. ישו דרך אגב, היה מתירן גדול, ויש הטוענים שטרם הגיעו לירושלים שהה בטיבט ולמד טנטרה. תלמידיו שנותרו, 11 במספר, כתבו את תורתו, כל אחד מהם על פי דרכו. אך במהלך מאבקי הכוח, הושמדו כל הכתבים המתירניים יותר, בעיקר ע"י האינקוויזיציה המוקדמת (חלקם נמצאו לאחרונה וכונו הכתבים הגנוסטיים), ונותרו ארבעה כתבים מלאים איסורים וכפייה אשר הותירו את כותביהם בעמדת כוח ושליטה, והנחילו לעולם שלם בכוח החרב בין היתר גם את ההימנעות ממגע, מיניות ומהנאות נטולות איסור.

המחסור במגע יצר לאורך השנים חברה מנוכרת ונוקשה. בני אדם גדלו מחוסרי מגע מילדות. תפיסה זו רווחה בעיקר במרכז אירופה והלכה והתפשטה לאיטה ברחבי העולם. המחסור במגע, יחד עם האיסור המעוות על גילוי מיניות והנאה, יצר אנשים שהמחסור מניע אותם. יותר ויותר גילויי אלימות ניכרו, גם בין אנשים וגם בתוך המשפחה, ובעיקר עלו במספרם גילויי האלימות על רקע מיני. הבעייה העיקרית הינה, שאנשים מחוסרי מגע, מאבדים את גמישותם הרגשית, את יכולתם להביע רגש או להתחבר באמפתיה לאדם אחר. הרגשות הכבושים הם אנרגיה, וזו, כדרכן של כל האנרגיות מחפשת לזרום ולהשתחרר. אם היא נצברת ואז פוצצת החוצה, זה יהיה לרוב בפרץ אלימות, מילולית או פיזית. כאשר אין לאנרגיית הרגש דרך לזרום החוצה ולהשתחרר היא נתקעת בגוף, בונה מחסומים ולעיתים רבות פוגעת בגוף באופן פיזי. אנו אומרים בזהירות, שמרבית, אם לא כל המחלות בעולם, נובעות ממצבים רגשיים שלא קיבלו לגיטימציה. אנו נתקלים בעבודתנו בלא מעט אנשים שבאו ממשפחות של יוצאי מרכז אירופה, בעיקר גרמניה, פולין

בלא מעט מטפלים שיש להם בעייה ערכית עם מגע, בייחוד זה הניתן מחוץ למי- טת הטיפולים. מתוך כך, יש חשיבות מרובה עבור המטפל להכיר את עצמו היטב ולעבור בעצמו תהליך אם נדרש.

המטפל חייב לבוא ממקום נקי. דהיינו, להפריד הפרדה מוחלטת בין צרכי המיניים ובין צרכי המטופל, ולא להעניק מגע ממקום של סיפוק צרכיו. אין זה אומר שאסור למטפל להנות מהמגע הנוצר, אפילו ההיפך הוא הנכון. הדיוק הוא לגבי המקום של האינטרסים! יזימת המגע צריכה להיות אך ורק מתוך ראייה מאוזנת של צרכי המטופל ולא של צרכי המטפל.

העניקו מגע רק באישור! האישור אינו תמיד מילולי, אלא יכול להגיע בדרכים אחרות, רגשיות, אנרגטיות. אם אינכם בוטחים ברגישותכם להבחין - שאלו ובקשו רשות. למרות שאנו עובדים עם אנשים ברמות של אינטימיות גבוהה ביותר, אנו תמיד מבקשים רשות לחבק אדם חדש שאיננו מכירים.

מטפל חייב להגיע לטיפול כאשר הוא נמצא במקום מאוזן ורגוע וזה לא תמיד קל. כולנו קודם כל בני אדם. החיים עוברים על כולנו ואנו מתמודדים לעיתים עם מצבים לא קלים, ואז כשנכנס טיפול צריך לבצע תפנית של 180 מעלות ולחזור למקום מאוזן ורגוע, כי איננו רוצים שהאתגרים שלנו יהפכו לחלק מחוויית המטופל. כאשר אנו עמוסים רגשית, איננו יכולים להכיל את המטופל מבחינה רגשית ואז אנו לא מסייעים לו, ואף עלולים לגרום נזק. אז איך עושים את זה? אנו מציעים לכם להעזר במיטב הכלים שטנטרה מציעה. מבחר של מדיטציות (טנטרה היא אם כל המדיטציות), ביניהן מדיטציות דינמיות שבונות גמישות רגשית. המדיטציה מקנה לנו ראש צלול ופנוי ממחשבות, מירכוז ואיזון פנימי, נוכחות ומודעות. תפיסת העולם הטנטרית מקנה לאדם רוגע ושלווה, התבוננות נכונה על החיים, קדושה ולגיטימציה לכל הרגשות, ולמיניות. כאשר מטפל לומד את המקום השלם, השליו, המותר והלגיטימי של מיניותו, הוא יכול לבוא לטיפול ממקום רגוע ונקי באמת.

הזכרנו נוכחות ומודעות. אלו אבני היסוד של כל טיפול במגע, בין אם חיבוק ובין אם עיסוי וכל מה שביניהם, וגם אותם מלמדת הטנטרה. מהי הנוכחות? כאשר אתה מניח כף יד על גופו של אדם, ראשך נקי ממחשבות מיותרות, לבך רגוע, וכל עולמך כולו נמצא בכף היד הנוגעת, אין כל דבר אחר קיים - אתה בנוכחות.

מהי מודעות? אנשים כותבים תילי תילים של ספרים על מודעות, אך ההגדרה בעינינו היא פשוטה בתכלית. מודעות זה לשאול את עצמך שאלות כל הזמן. אין מדובר בהכרח בשאלות מילוליות הנשאלות במחשבה. ניתן דוגמא פשוטה. אני מוציא עגבניה מהמקרר לחתוך לסלט. אני שם לב לבצע שלה, לקרירות, למרקם. שם לב לרטיבות וקרירות המים השוטפים אותה. כאשר אני מניח אותה על הקרש ונוטל סכין, אני שם לב למקום החיתוך ולפעולה, לשינוי שחל, למיצים הנשפכים ולריח המתפשט. ככל ששימת הלב שלי יותר במה שאני עושה כאן ועכשיו ופחות בדברים אחרים, כך מודעותי גדלה וגוברת. השאלות ששאלתי את עצמי, כמו גם התשובות, לא היו מילוליות מפורשות, אך עדיין, במידה רבה, הן היו שאלות ותשובות.

הסוד הגדול הוא להפוך את הטיפול (במיוחד אם מדובר בעיסוי) למדיטציה. לרוקן את הראש ממחשבות, להיות מודע למגע, למרקם וטמפרטורת העור, לתנועה, לכל ניואנס קטן של גוף המטופל, לתגובותיו הרגשיות ועוד.

מגע ללא נוכחות וללא מודעות אינו מגע מנוכר. אם אדם מגיע אל מטפל מחוסר נוכחות ומודעות, סביר להניח שלא רק שצרכיו הרגשיים לא ימונאו, אלא הוא אף ייצא מהטיפול מתוסכל ומרוקן רגשית. גם המטפל ייפגע, גם אם לא יהיה מודע לכך, כיוון שהטוב בטיפול זורם לשני הכיוונים. מטפל שנפרד לשלום ממטופל מתוסכל מפסיד בגדול, גם מבחינה מסחרית וכלכלית.

מגע הוא אחת המתנות המופלאות שקיבלנו יחד עם הגוף המדהים שלנו, המקדש המכיל את נשמתנו ומאפשר לנו להתנסות בחגיגת החיים הצבעונית. הגיע הזמן עבור כולנו, החברה האנושית, שנחזור להנות הנאה צרופה ומלאה, נטולת רגשות אשם וסילופים מוסריים, מכל סוג של מגע שכוונתו לאור ולטוב.

הישרה ביותר שיכולה להיות. תקשורת זו אינה נתונה לאינטרפרטציות. אין כאן שום דרך להערים, להסתיר, לשקר. בין אם תרצה ובין אם לא - אתה מביא את מי ומה שהינך לתוך המגע. אם אתה חסר אינטגרטי ויש לך כוונות נסתרות כלפי האדם בו הינך נוגע, הוא יחוש זאת מייד, גם אם לא יידע להסביר זאת בהיגיון ובמילים. מתוך שכך, מגע אינו בראש ובראשונה כלי בונה אמון. אם מטפל נכנס לטיפול מתוך מקום נקי לחלוטין, נטול אגו ואינטרסים, מתוך אהבה וכוונה אמיתית לעזור ולסייע, להכיל ולאפשר, הוא יוכל למסור ולהעביר את כל אלה אל המטופל דרך מגע.

כאשר הטיפול אינו יותר תהליכי מאשר חווייתי, יש למגע עוד יתרונות רבים. כאשר אנו גדלים, ולאורך מהלך חיינו, אנו נתקלים בפגיעות, באכזבות, בדחיות. כל ארוע כזה חורט את רישומו הרגשי עלינו, ואנו מקימים חומות של הגנה סביב הלב. חומות אלו מונעות את דרכי הכניסה והיציאה הרגשית אל ומהלב. מגע חודר את כל הגבולות והמחסומים שנבנו סביב הלב לאורך השנים. גם האדם הנוקשה ביותר מתמוסס כאשר הוא חווה מגע, אם הוא מאפשר אותו כמובן.

המגע מעצים את האדם וממלא אותו רגשית. בעבודתנו, כאשר אנו מלמדים אנשים לומר "לא" ולעמוד על מקומם בעולם, המגע שאנו מעניקים, נותן תמיכה לאדם הלומד, והוא מתעצם ומתמלא בטחון עצמי ביכולתו לעמוד על שלו. בעיקר כאשר עבודה זו מתבצעת מול בני זוג אשר מולם יש דפוס התנהלות, קשה מאד להישיר מבט ולומר "לא", ומצאנו שלעיתים רק המגע התומך הוא זה שמקנה את האומץ הנדרש כדי לשבור את הדפוס. אנשים שחווים ריקנות רגשית וחוסר חיות, בעיקר עקב בדידות, חווים מגע, והוא ממלא אותם רגשית ומעניק להם בסיס לפיתוח אהבה עצמית, תחושת ערך עצמי ושמתח חיים, ואת הבסיס להמשך עבודה כדי לצאת מהמצב הלא רצוי. כשאנו רוצים לעודד אדם לתהליך של קבלה ואהבה את גופו, מקנה המגע לאדם את תחושת הייחודיות, היפוי והקדושה של גופו ומקדם את תהליך הקבלה.

כאשר אנו עובדים עם אנשים בתהליכי התפתחות אישית, קיימים מצבים רבים בהם אנו נעזרים במגע על מנת להמחיש משהו לאדם. לדוגמה, אם נקלוט אדם שאינו מודע דיו לגופו, והוא נוטה להחזיק את רגשותיו בבטן, ניזום מצב רגשי, ואז נלחץ על האיזור בו צבורים הרגשות ונציין עובדה זו ברגע בו מתחיל התהליך. במרבית המקרים יהיה אותו אדם מופתע לחלוטין, כיוון שלא היה מודע לדפוס ההתנהלות הזה שלו עם גופו. עצם המודעות לעניין מהווה כבר מחצית הדרך ליצירת השינוי.

כשמגיעים אלינו, זוכים תמיד לחיבוק. דבר אינו מובן מאליו - אנחנו תמיד מבקשים רשות לחבק, וזו בד"כ ניתנת. אם האדם מרשה יותר ממה שניתן ספורות של חיבוק, אנחנו כבר יכולים "למלא עליו דף". לספר משהו על הבטחון העצמי שלו, על גישתו לעולם, האם מופנם או מוחצן, על גישתו למיניות, על גישתו הרגשית, איזה טיפוס הוא מבחינת הראייה ההוליסטית ועוד. אולי תתפלאו לשמוע, אבל אנחנו גם מלמדים אנשים לחבק. מה יש כאן ללמוד כבר? יש, והרבה, אבל זה לא בכתב כמובן...

#### המטפל והמגע

כל מטפל, וגם אם כל מה שהוא יודע לעשות/לעסות הוא עיסוי שוודי, נמצא במקום בו הוא מעניק ותומך רגשית ונפשית באדם שבא לקבל ממנו טיפול, ואפילו אם הטיפול כולו התבצע בשתיקה מוחלטת. מהות הטיפול הינה אנרגטית והאנרגיה שלך כמטפל עוברת דרך המגע.

כל מטפל יכול להעזר במגע כדי ליצור בסיס אמון, פתיחות רגשית ונוכחות לקבל את מה שיש לו, למטפל, להציע. לצורך זה, ישנם תנאים בסיסיים הכרחיים שיאפשרו את כל אלה.

בראש ובראשונה, חייב המטפל עצמו להיות במקום בו המגע נתפס אצלו כדבר לגיטימי לחלוטין, ומקודש. אם מטפל בעצמו לוקה בתפיסה מוסרית מסולפת או דו-ערכית לגבי המגע, הוא אינו יכול להיות מטפל טוב. תחשבו אולי שזה מובן מאליו ושכל מטפל ממילא פתוח ומקנה לגיטימציה למגע, אך זה אינו כך. נתקלנו

# מטפל במגע? בוא להיות מומחה!!

מכללת רידמן לרפואה משלימה, מציעה לכם, המטפלים במגע, מסלולי התמחות - מטפל רב תחומי במגע HHP:

- עיסוי שוודי מסורתי
- ארומתרפיה • פרחי באך
- טכניקות מתקדמות במגע
- מטפל ספא • רפלקסולוגיה
- עיסוי רפואי ועיסוי לספורטאים
- עיסוי תאילנדי מסורתי
- עיסוי איוורודי



במכללה תמצאו חנות לרשות המטפלים



לקביעת פגישת ייעוץ ללא תשלום התקשרו עכשיו

1800 22 09 22

[www.reidman.co.il](http://www.reidman.co.il)

מכללת רידמן

המכללה הבינלאומית ללימודי רפואה משלימה



חדש

תל אביב • רמת אביב • ירושלים • חיפה • כנרת • באר שבע • אילת  
המכללה חברה בארגון הגג לרפואה משלימה - הלשכה למקצועות בריאות משלימים

# תאי יוגה תרפי שריר החיבוק.

אלפונס וחלי טרשל

www.nuad.co.il



יציבה לקוי. חוסר איזון זה הוא כאפקט הדומינו - כתפיים המתעגלות פנימה גורמות לראש להיות מוטה קדימה, דבר המשנה את מרכז הכובד של הגוף ומשפיע על שיווי המשקל שמהווה את הבסיס ליציבה, בניסיון לאזן את מרכז הכובד הגוף העליון יטה לאחור והאגן יטה קדימה. כך למעשה כל עמוד השדרה יצא מאיזון, כתוצאה מיחסי גומלין אלה הגוף כולו יסבול.

## מאפיינים:

כאבי ראש, כאבי צוואר, בעיות במפרק הלסת, כאבים ואי נוחות בגב אמצעי והתחתון. הדבר יתבטא בכל מיני רמות: ברמת השריר, מפרקים ולחץ על כלי דם ועצבים.

## בעיות נוספות שעלולות להיגרם:

נפח הריאות ותפקודן ירד עד כ 30% מהנורמה. ייתכנו בעיות במע- העיכול בעיקר במעי הגס. הגוף יהיה נוקשה וטווח התנועה ירד. נראה ירידה בהפרשת האנדורפינים. כל זה יהיה מלווה בכאב וחוסר נוחות וייתכנו בעיות נפשיות כגון דיכאון, חוסר אנרגיה, עצבנות...היבטים אליהם חשוב להתייחס - חלל החזה ממוקם מהסרע- פת כלפי מעלה ועד לעצמות הבריח. הוא מכיל את בית

החזה ותכולתו, כלוב החזה, גב עליון, זרועות וכפות הידיים. זהו האזור בו אנו מעבדים את הרגשות הזורמים כלפי מעלה מהבטן (מרכז הרגשות המניפולטיבי-צאקרה). האזור בו מתערבלים ומתערבלים כל הרגשות, המחשבות, החוויות ומקבלים ביטוי. המראה אותו מחליט האדם להציג בפני החברה והדרך בה הוא בוחר להיתפס בעיניה ללא תקשורת מילולית באה לביטוי באזור זה- פתוח ומשוחרר, כפוף ושקוע, מובלט בחוצפה או סגור וחוסר ביטחון כל

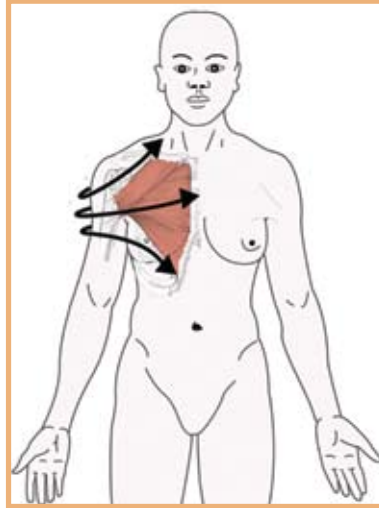


אלה מסרים סמויים שאנו מעבירים לסביבתנו באמצעות עות בית החזה. למעשה, הדרך בה האדם יתרגם את חוויותיו ויביא אותם לידי ביטוי תושפע במידה רבה ממבנה אזור זה. הריאות, שנמצאות בחלל החזה ליד הלב, מעורבות בתהליך החשוב ביותר לחיים - תהליך הנשימה. הן מתרחבות בשאיפה, דבר המותח את שרירי בית החזה והבטן בכל הכיוונים. במונחי היוגה מתורגמת המילה נשימה פראניאמה, כאשר פראנה = אוויר, ובמובן נוסף של המילה - אנרגיית כוח החיים. בנוסף לאוויר אנו נושמים את אנרגיית כוח החיים. אנרגיה חשובה זו עוברת לכל חלקי הגוף ומונעת ע"י הריאות, הסרעפת והלב. בכדי שנמצא את מלוא הפוטנציאל של אנרגיה זו, עלינו להשתמש באופן נכון במע- הנשימה ובמילים פשוטות לדעת לנשום. לצערנו רוב האוכלוסייה משתמשת ומנצלת רק חלק מאנרגיה זו. כיוון שאיננו נושמים נכון וזאת מסיבות רבות כגון: אורח חיים לחץ, עבודות מאומצות, מצבים רגשיים, יציבה לא נכונה... כאשר אנו לא נושמים נכון, אנו למעשה לא מאמנים את הריאות וגמישותם יורדת וכך גם גמישות השרירים הסובבים אותם. בנוסף, נשימות רדודות ומהירות גורמות לאדם להרגיש מועקה,

## Thai yoga therapy/שריר החיבוק.

### על השריר:

שריר החזה הגדול (pectoralis major) הוא שריר שטחי, גדול, עבה וחזק. צורתו כצורת מניפה, כאשר בצידו הפתוח הוא מתחבר לעצם הבריח (medial anterior part), עצם החזה (half of the clavicle of the sternum and manubrium aponeurosis of the external oblique humerus at the lateral), בצידו הסגור הוא מתחבר לחלק העליון, הקדמי של עצם הזרוע (lip of the bicipital groove) השריר עובר בשל - שה מפרקים - המפרק שבין עצם החזה לעצם הבריח (sternoclavicular joint), המפרק שבין עצם הבריח לשכמה (acromioclavicular joint), והמפרק שבין השכמה לעצם הזרוע (glenohumeral joint). השריר מפעיל את הזרוע ואת רצועת הכתף כשרוב התנועה בין השכמה לזרוע, הוא מקרב



את היד לכיוון הגוף (adduction), ונותן סיבוב פנימי (medial rotation) של הזרוע. השריר משתתף בהרמת היד כלפי מעלה (flexion) ולכן הוא קיבל את כינויו שריר החיבוק. לשריר תפקיד חשוב ביציבות מפרק הכתף (glenohumeral joint) ורצועת הכתפיים (shoulder ring). השריר משפיע על יציבת הגוף כולו.

### על היציבה:

שריר החזה הגדול הוא שריר בעל השפעה רבה ביציבת האדם. כאשר קיים חוסר איזון הנובע משילוב של הגבלה בטווח התנועה בשריר וחולשת שרירי הגב, יתבטא הדבר ביציבה. הסממן- אנשים בעלי כתפיים המתעגלות פנימה (protracted shoulder girdle), ידיים שמוטות וכשגב כפות הידיים מופנה קדימה, הראש מוטה קדימה ובמקרים מסוימים הבטן תבלוט קדימה (anterior pelvic tilt), ובגב עליון נראה קיפוזיס (kyphosis). הגישה הטיפולית הנדרשת מבקשת להאריך את שריר החזה הגדול ולחזק את שרירי הגב העליון, בעיקר את השרירים מקרבי השכמות. בנוסף חשוב לעבוד על איזון דפוס ההתנהגות והדימוי העצמי המשפיעים על היציבה.

### הגורמים:

הרגלי יציבה ותנועה לא נכונים כתוצאה מאורח חיים לא מאוזן כגון: תנאי העבודה לדוגמה: התמכרות לעבודה מול מחשב או כל מסך אחר בישיבה לא נכונה, עומס, לחץ. פעילות גופנית לדוגמה: תרגול באימון ספורט באופן לא מאוזן - ניתן לראות אצל מתאמנים המפתחים את השרירים שהם רואים מול המראה ומזניחים שרירים אחרים כגון שרירי הגב. גיל לדוגמה: בזמן הנעורים צמיחת השלד מואצת ולעיתים השרירים מתפתחים בקצב איטי כך שנוצר חוסר איזון. מצבים רגשיים נפשיים לדוגמה: קארמה הכוללת בעיות רגשיות נפשיות כגון- ביישנות, דימוי עצמי נמוך, מופנמות... בעיות באיברי הגוף הפנימיים לדוגמה: כאשר המצב מתמשך הכאב עלול להיות גורם להרגל

נמוכה. חשוב לבצע עבודה זו בהדרגה ומספר פעמים. אחיזת הידיים בכתפיים, צריכה להיות מדויקת, על מנת לא לגרום לכאב. למטופלים לא גמישים קיימת אפשרות חלופית - ללחוץ ( palm press) זוקפי הגב, בישיבה על כפות רגליהם, במקום להרים לקוברה.

### תרגול יוגה .



- תנוחת הקשת  
Dhanurasana = bow pose



- תנוחת הגמל  
Ustrasana = camel pose

### הפרפר

#### טכניקה

בישיבה על ברכיך מאחורי המטופל, הנח את ידיו על עורפו ופתח את מרפקיו כלפי חוץ. עטוף את ידיו מלמעלה, משוך אותן אחורנית תוך שאתה תומך בו בעזרת בית החזה שלך, כך שנוצרת פתיחה בבית החזה של המטופל. מאותה תנוחה, משוך את המטופל אחורנית כשאתה נשען לאחור.

#### אפקט

הרחבת נפח בית החזה. מתיחה לשרירי החזה הגדול והקטן (pectoralis major and minor). עוזר במקרה של לחץ שרירי החזה על עצבי היד. מהווה אבחון לתסמונת השריר החזה הקטן (pectoralis minor syndrome). תנועות של מפרקי רצועת הכתפיים ואזור בית החזה. מתיחה לעמוד השדרה. -משפיע באופן חיובי על מעג העיכול והנשימה.

#### הערות

משיכה חזקה מדי של ידי המטופל, תגרום לספזם הגנתי של שרירי החזה. טכניקה זו אינה מתאימה למטופלים בעלי טווח תנועה מוגבל במפרק הכתף, לדוגמא: כתף קפואה (adhesive capsulitis), קרע או דלקת בגידים ובשרירים מסובבי הכתף (rotator cuff injury).

### תרגול יוגה



- תנוחת הדג  
Matsyasana = fish pose

לחץ ועצבנות. נשימה שטחית פועלת במקרים רבים כהגנה מפני רגש מסוים. לנשום פירושו להרגיש, להגביל את הנשימה פירושו להגביל את הרגש. (ניתן לראות מצבים אלה אצל הסובלים מאסטמה, התקפי חרדה...) הנפש ממקמת אותנו במקום המתאים ביותר להתפתחותנו. כאשר השיעור ברור, נוכל לתקן אם נבצע את הלמידה המיועדת.

### כיצד נבדוק :

עמוד ישר (רצוי מול מראה) בפישוק קל, עמוד כך שאתה רפוי וטבעי, שחרר את ידיך כך שיפלו לצידי גופך. הסתכל על אגודליך. אם הם מופנים ישר וקדימה, יציבתך תקינה. באם האגודלים פונים אל ירכיך נראה שקיים חוסר איזון בשרירי, ככל שהאגודלים פונים לכיוון ירכיך תהיה הבעיה גדולה יותר. ניסוי עצמי: סובב את ידיך כלפי חוץ (כמי שרוצה לתפוס טרמפ) והפנה את אגודליך כלפי חוץ או אחורנית, ככל שתוכל. כך תרגיש כיצד השריר נפתח. שחרר את כתפייך וידיך, ותיווכח שבאופן טבעי האגודלים פונים קדימה והחוצה מהגוף. זוהי למעשה היציבה אליה אנו שואפים. תרגיל זה יעזור לכוון אותך לשם. אדם בעל שריר קצר יכול לגרום להתארכות השריר ע"י ביצוע פעולה פשוטה כמו להכניס את ידיו לכיסוי האחוריים של מכנסיו.

להלן טכניקות ואסנות מתוך שיטת ה"תאי יוגה תרפי" לשינוי הרגלי התנועה והיציבה ולשיפור הדימוי העצמי:

### קוברה על כיסא

#### טכניקה

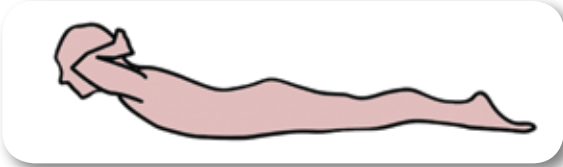
השאר את רגלי המטופל בכיפוף, ברכיו בפישוק קל. הצמד את קרסוליו יחד (על מנת ליצור «משולש» יציב). שב על כפות רגליו, מקם את קרסוליו ליד בית השחי שלו (על מנת לייצב). הנח את ידיך על ירכיך, השחל את כפות ידיך תחת בית השחי שלו, ותמוך בכתפו מקדימה. שתף את המטופל והתמקד בנשימתו, עם שאיפתו - בצע הרמה הדרגתית, עם נשיפתו - הורדה הדרגתית. בצע טכניקה זו מספר פעמים.

#### אפקט

תנועות לפרקי הגוף הראשיים. מתיחה לשרירים הקדמיים של הגוף, ככל מותן, ארבע ראשי ירכי, הסוליה, שריר החזה הקטן והגדול, ושרירי הבטן (pectoralis minor and major, abdominal muscle, iliopsoas, soleus quadriceps femoris, ועוד). סטימולציה למערכת העיכול והנשמה.

#### הערות

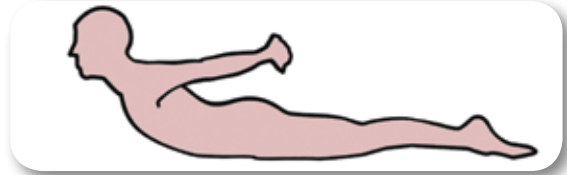
תנועה זו אסורה למטופלים הסובלים מגלישה קדמית בחוליות הגב התחתון (spondylolisthesis) ואוסטיאופורוזיס (osteoporosis) צפיפות עצם



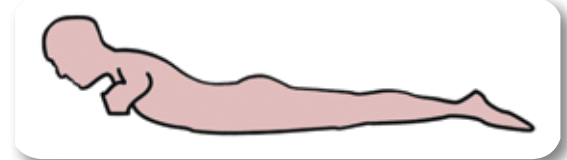
**תנוחת התנין.**  
Makarasana = crocodile pose 4

**תרגול יוגה המחזק את שריר הגב:**

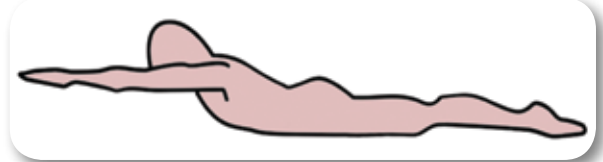
לאחר שעבדנו ותרגלנו במטרה להגמיש את השרירים באזור בית החזה הקדמי ובמיוחד את שריר החזה הגדול, נעבור לתרגול המחזק את שריר הגב, בעיקר בגב העליון, ואת השרירים מקרבי השכמות. תרגול יוגה (לחיזוק שרירי הגב העליון ומקרבי השכמות).



**תנוחת הארבה, ידיים צמודות לצידי הגוף.**  
Urdhva mukha salabhasana 1 = upward face locus pose 1



**תנוחת הארבה, ידיים פרושות לצדדים.**  
Urdhva mukha salabhasana 2 = upward face locus pose 2



**תנוחת הארבה, ידיים פרושות קדימה.**  
Urdhva mukha salabhasana 3 = upward face locus pose 3

בכדי לקבל את האפקט הרצוי, יש לחזור על התרגילים ולקבל טיפול באופן קבוע. מומלץ להישאר בכל תנוחה כשלושים שניות, לעלות ברמת הזמן ולבנות את התרגול בהדרגה. יש לתרגל נשימה מלאה ועמוקה שתמלא את כל נפח הריאות (מומלץ לקבל הדרכה ממדריך מנוסה לתרגול פארניאמה). למתרגלים מנוסים נמליץ לתרגל את נשימת האוג'אי וקומבקה מלאה. את התוצאות נראה כשלושה חודשים מתחילת התרגול. יש להמשיך ולתרגל עד שנקנה לגוף את דפוסי היציבה הרצויים. חשוב לעבוד במקביל על הרפיה, והתבוננות פנימית לשליטה בהכרה, ולהעלאת רמת המודעות האישית.

[www.kalteva.co.il](http://www.kalteva.co.il)

**באובה הנכון באחיזת כפתור**

**מיטת טיפולים חשמלית**  
**Plinth 2000 מתוצרת אנגליה**

חזקה ויציבה מתמיד  
כיוונון חשמלי של הגובה  
משענות גב ורגליים מתכווננות



**New Spirit מיטת העץ הטובה ביותר**

תוצרת חברת EarthLite ארה"ב

חזקה, יציבה, שקטה ואלגנטית אחריות לכל החיים!

התקשרו עכשיו לקטלוג

**04-9573373**

מבחר גדול של מיטות  
טיפולים ומיטב הציוד  
לרפואה משלימה

קלטבע  
**Kalteva**



# כוסות רוח והקזת דם

## כוסות רוח והקזת דם



אילן הורוביץ C.A.  
www.acuisrael.com

רירים, סחרחורת, אירוע מוחי, התקף של מחלת הנפילה גזים)

הרוח הקשורה בנושא של כוסות רוח נקראת "רוח חיצונית". "רוח יכולה להכניס לגוף מאה מחלות שונות" כתוב באחד ממקורות הרפואה הסינית העתיקים. הכוונה כאן לחשיפת הגוף למצבי מזג אויר. הדוגמה הטובה ביותר הממחישה מצב של רוח חיצונית החודרת לגוף האדם היא מצב של התק-רות: הסימפטומים מתחילים בתחושה לא נוחה באזור הגב העליון והכתפיים, זה עובר לאזור העורף, מתחיל כאב ראש קל וכאבים ותחושה לא נעימה במפרקים, יש תחושה של צמרמורות, חום וקור לסירוגין, לאחר מכן טמפרטורת הגוף מתחילה לעלות ואז מוגדר המצב כשפעת, או "התקררות". מצב נוסף של רוח חיצונית הוא מצב בו נחשפים האזור העליון של הגב והעורף למשב רוח קליל או לקור של מיזוג אויר. לאחר חשיפה כזו, ובמיוחד בזמן של שינה, נוצר מצב של כאב «תופס» את אזור השכמות והעורף ולא מאפשר תנועה חופשית. כאן, מוגדר המצב כ«חסימה בזרימת הדם ו/או האנרגיה בערוצים באזור הכואב. מצבים אלו הם מצבים טיפוסיים בהם הטיפול בעזרת כוסות - רוח מוכיח שוב ושוב את יעילותו בסילוק הבעיה באופן כמעט מיידי. למרות העובדה שהטיפול בעזרת כוסות רוח קיבל את שמו ממצבי רוח חיצונית, השיטה הזו יעילה גם למצבים אחרים כגון כאבי גב, "צוואר תפוס", כאבים באזור השכמות, כאבי טרום מחזור ועוד.

### עקרונות הפעולה של כוסות הרוח

כוס רוח היא כלי פתוח מצד אחד וסגור בצדו השני. בדיוק כמו כוס או צנצנת. הנחת כוס הרוח על אזור הטיפול ויצירת וואקום בחלל הכוס, גורם למשיכת דם מכלי הדם הנימיים הנמצאים מתחת לעור באזור עליו מונחת הכוס. את הוואקום ניתן ליצור בעזרת אש או על ידי משאבה מיוחדת. דם נימי זה מتركז מתחת לעור ויוצר שטף דם פנימי. פעולה זו גורמת למעשה לשיפור זרימת הדם והאנרגיה באזור המטופל. שיפור זרימה זו מסלק את החסימה אשר גרמה לכאבים באותו אזור.

כאב מוגדר על ידי הרפואה הסינית כחסימה בזרימת האנרגיה ו/או בזרימת הדם. היות שכוסות רוח משפרות זרימה זו, אנו מגיעים לתוצאה של סילוק הכאבים.

הנחת כוסות רוח משני צדי עמוד השדרה משפרת את הזרימה בעצבי השדרה הקשורים לאברים הפנימיים. טיפול זה גם מרגיע את שרירי הגב (מי לא זקוק להרגעת שרירי הגב שלו)? טיפול כזה ניתן לבצע מידי מספר שבועות גם אם אין תלונות מיוחדות. הוא יכול לתרום להרגשה הכללית ולפעילות האברים הפנימיים.

לאחר השימוש יש להקפיד על חיטוי נכון של כוסות הרוח. חיטוי כוסות ששימשו להקזת דם צריך להתבצע באופן זהיר ונכון.



### תופעות לוואי אפשריות

• לאחר הטיפול יכולה להיות החרפה של הכאב למשך 24-48 שעות. הכאבים

הטיפוליים בעזרת כוסות רוח והקזת-דם הם חלק בלתי נפרד ממגוון השיטות המקובלות ברפואה הסינית. למרות זאת, יש מספר גבוה של מטפלים הנרתעים משימוש בשיטות הללו בעבודתם. בבתי ספר מסויימים לרפואה סינית אין הטכניקות הללו נלמדות כלל. הסיבה לכך היא הרתיעה הטבעית של האדם המודרני מהרעיון של "הקזת דם" ושימוש בשיטות "סבתא" פולניות לריפוי. הפחד מכל הקשור עם דם הוסיף לרתיעה זו. מסיבות אלה נמנע מטפלים רבים כלי עבודה יעיל מעין כמוהו בהתמודדות עם בעיות כאב שונות. אני מרבה בשילוב כוסות רוח והקזת דם בטיפולים. תלמידי הרבים, שעברו הכשרה בנושא יכולים להעיד על יעילות השיטות הללו. ללא השילוב של כוסות רוח והקזת דם יחד עם הטיפול במחטים הייתי חש כמי שעובד עם יד אחת קשורה מאחורי הגב במתן טיפולים. אני ממליץ לכל מטפל הרוצה באמת "לנצח" מצבים שונים, להתגבר על הרתיעה הראשונית, ללמוד את הנושא בראש פתוח, לנסות ולהתנסות בשיטה.

אז ככה: קודם כל, כוסות רוח זו לא שיטה של סבתות פולניות בלבד. השיטה הזו הייתה מקובלת כבר לפני הרבה מאוד שנים בתרבויות עתיקות. היוונים "אבות הרפואה המודרנית" נהגו להשתמש בכוסות רוח והקזת דם. הרמב"ם מזכיר טיפולים כאלה במספר מקומות לא מבוטל בספרו "פרקי משה ברפואה":

"הכאב הראומטי המתחדש מרוח ירפא באופן מיוחד, שכמעט אין רפואה טובה לו מזה בקרן המציצה (כוסות - רוח) שיתלה על מקום הכאב... ואתה תחשוב בזה כמין מהרפואה, שהיא ממיין הכשפים..." (פרקי משה ברפואה, מאמר שמיני). בבתי ספר לאחיות לימדו כיצד לטפל בכוסות רוח עד לפני לא הרבה שנים. במערב הייתה השיטה מקובלת מאוד עד שנות השלושים והארבעים כרפואה

ביתית. גם יוצאי תימן יודעים לספר על התנסויותיהם בקבלת טיפולים של הקזת דם בעזרת כוסות רוח. עם גילוי האנטיביוטיקה סר חינה של השיטה וההתלהבות מטיפולים תרופתיים תפסה את מקומה.

הגורם לתחייה המחודשת בהתעניינות בכוסות רוח היא ההתמודדות, הלא מוצלחת כל כך, של הרפואה המודרנית עם בעיות כאב שונות. התמודדות בה הרפואה יכולה להציע בעיקר תרופות המרתיעות רבים מהשימוש בהן עקב תופעות לוואי ומההבנה שהן לא מהוות פתרון אמיתי. כאן המקום בו שיטות טיפול ישנות יכולות לבוא ולמלא את החלל החסר בפתרונות המודרניים.

### המושג "רוח" ברפואה הסינית

ברפואה הסינית יש מספר משמעויות למושג "רוח":

רוח - "spirit" קשורה למצבים נפשיים

רוח פנימית: קשורה למצבים פנימיים שונים (רעד בלתי נשלט "טיקים" בשי-

הללו נעלמים יחד עם הכאב המקורי שלשמו בוצע הטיפול.

• "נדידת" הכאב לאזור אחר: בטיפול בכאב באזור השכמות-כתפיים ניתן לצפות להקלה מיידי. במקרים מסוימים מדווח המטופל על כאב חדש המרוכז באזור העורף. תופעה זו היא טיפוסית למצב של רוח חיצונית החוסמת את אזור הכאב (רוח משנה כיוון ועוצמה וכך גם במצב זה משנה הכאב את מיקומו ולעתים את עוצמתו). במקרה כזה יש לטפל שוב באזור הכאב החדש. טיפול בעורף "למפרע" ברוב המקרים ימנע את התפשטות הכאב לשם.

• חוסר תחושה/נימול בידים ובאצבעות: תופעה זו מופיעה כתוצאה של תגובת התכווצות השרירים בעורף, הגורמת ללחץ פנימי על עצבי השדרה בעורף. תופעה זו שכיחה למדי ונעלמת בתוך דקות מסיום הטיפול.

• הופעת שלפוחיות מלאות נוזלים מתחת לאזור בו מונחת כוס רוח: תופעה זו נגרמת כאשר הוואקום חזק מדי. הסיכוי למצב זה גובר כאשר יש שילוב של וואקום חזק על עור רגיש (ככל שהעור בהיר יותר כך הוא גם רגיש יותר), ומטפל חסר רגש וזמן טיפול ממושך יתר על המידה. כאשר מופיעה תופעה כזו צריך ליבש את השלפוחית עם יוד או שמן לוונדר ואבקת ליקופודיום (המוצר נקרא "ליקופאודר", מיוצר ומשווק על ידי חב' י.ד. שלוס בע"מ).

• הופעת שטפי דם קטנים הנראים במו גולות קטנות כהות מאד הבולטות מתחת לעור: תופעה זו מתרחשת יותר בטיפול של "כוס רוח זזה" בה מסייעים את הכוס הלך ושוב לאורך מסלול הטיפול. התופעה הזו היא נדירה יותר מכל שאר תופעות הלוואי. במקרה כזה יש לסיים את הטיפול. שטפי הדם הבולטים הללו נעלמים בתוך מספר ימים.

• כמובן, לא נשכח את התופעה השכיחה ביותר, הרצויה והצפויה של שטף הדם הפנימי המתלווה לטיפולים אלה. הסימנים של שטף הדם הזה נעלמים בדרך כלל בין יום לשבוע. לעתים זה לוקח קצת יותר זמן.

תופעות הלוואי הללו, להוציא את התופעה השכיחה והצפויה של שטף הדם מתחת לעור נדירות למדי ובכל מקרה הן נעלמות במהרה! חשוב לידע את המטופל על האפשרויות השונות של תופעות הלוואי עוד לפני הטיפול על מנת למנוע אי נעימות. אם לא עשיתם כך, כל ההסברים של המטפל יישמעו כתירוצי התגוננות ואתם עלולים לאבד גם את הבטחון העצמי וגם לקוח. אם בכל זאת אתם נתקלים בקושי בעניין, הפנו את המטופל למאמר המופיע כאן על מנת שיקרא בעצמו ויבין.

## הקזת דם

הקזת דם היא שיטת טיפול המוזכרת בדרך כלל בנשימה אחת עם הטיפול בעזרת כוסות רוח. הרמב"ם הקדיש לכך פרק שלם בספרו. הוא כותב: "אין להקיז צעיר לפני שהגיע לגיל 14 וכן מי שעבר את גיל 70". אולם הרמב"ם הידוע בשיטתו ההגיונית כותב במקביל: "אין צורך להקיז על הגבלת הגיל. יש צורך להביט בפניו של המטופל. זאת משום שיש הרבה אנשים שהגיעו לגיל 60 וגופם חלש מדי ואינו מתאים להקזת דם, ויש כאלה שבגיל 70 הקזה מתאימה להם משום שגופם חזק" (פרקי משה ברפואה).

כפי שכבר הסברנו, כוסות רוח משפרות את זרימת הדם (והאנרגיה) בגוף ובכך ניתן להשיג הקלה מכאבים שונים. אם אנו מאפשרים לדם לצאת במידה מסוימת מתוך העור לחלל הכוס מתאפשרת בכך הקלה יותר משיעורית, ובדרך כלל מיידי, מכאב המרוכז באותו מקום. השיטה הזו יעילה במיוחד לכאבים באזור העורף, השכמות הכתפיים ובמפרקים שונים. במצבים שונים בהם הכאב אינו מאפשר מגע של שיאצו או הסעת כוס רוח על המקום (כאבי שכמות ועורף אקוטיים, ו«צליפת שוט» כתוצאה מתאונה) טיפול כזה יכול להביא לריפוי/הקלה במצב.

הקזת דם לא תמיד מתבצעת בעזרת כוסות רוח. יש מצבים בהם נעשה שימוש רק במחט מיוחדת להקזה ללא כוס רוח. כמות הדם היוצאת עם כוס רוח מגיע ל 1-3 סמ"ק בממוצע. בהקזה ללא כוס רוח כמות הדם יכולה

להיות טיפות בודדות. פעולה של הקזת דם, עם או בלי כוסות רוח, בנוסף לשיפור הזרימה האנרגטית וזרימת הדם, היא גם פעולת "קירור". הכוונה כאן לא רק לקירור של חום, אלא קירור מבחינה אנרגטית. כיבים בפה ("אפטות"), לדוגמה, נגרמות לפי התיאוריה הסינית כתוצאה ממצב המוגדר כ"עודף חום בקיבה". במצב זה, הקזת דם במקומות הנכונים (בנקודה ST 45), יכול להביא להקלה מהירה ולזירוז תהליך הריפוי של המצב. מאידך, ירידת יכולת החיסון של הגוף כתוצאה של מתח נפשי יכולה אף היא לגרום להופעת פצעי "אפטות" בפה. כאשר הגורם הוא אכן מתח נפשי, הטיפול על ידי הקזת דם אינו יעיל במיוחד. בטיפול בכאבי גב וכאבי סייטיקה (אישיאס) ובכאבי רגליים וחבלות אקוטיות בברכיים, יש להקזת דם יעילות גבוהה במיוחד. יעילותו של הטיפול בהקזת דם להקלת כאבי סייטיקה מוזכרת אף ב"פרקי משה ברפואה" של הרמב"ם. טיפולים בהקזת דם וכוסות רוח מתוארים גם בספר "מעשה טוביה" שהודפס באיטליה בשנת 1797.

## דעות שונות במזרח ובמערב בנושא כוסות רוח

• במזרח אירופה חושבים שאסור להניח כוסות רוח במרכז עמוד השדרה משום שהדבר יגרום לנזק. הסינים לא רק שאינם מחזיקים בדעה זו, הם מקיפידים על הנחת כוסות רוח במרכז עמוד השדרה למצבים כמו כאב אקוטי המרוכז בחיבור החוליה המותנית מס' 5 עם עצם העצה ובמצבים של כאב כתוצאה ממתח בין החוליות (במצב של עקמת, "סקוליוסיס").

• יש המאמינים שאין להסיר את הכוס אלא צריך לחכות שהיא תיפול מעצמה כאשר הטיפול יסתיים... ובכן, אם הכוס מונחת כמו שצריך, כדאי שהמטופל יודיע בבית שהוא יחזור מהטיפול רק מחר...

• יש המאמינים שחייבים להשתמש באש על מנת ליצור את הוואקום בכוסות הרוח משום שהחום של האש חשוב לתהליך הריפוי.

כוסות רוח עובדות על עקרון של וואקום. האש היא רק אמצעי ליצירת הוואקום. אם יש לנו צורך בחום לריפוי הרי לרשותנו צמח הריפוי הסיני «מוקסה» שיעילותו לא מוטלת בספק.

## לסיכום

השילוב של כוסות רוח והקזת דם במתן טיפולים מומלץ מאוד על מנת להשיג תוצאה יעילה ובמהירות. הוספת הטכניקות הללו בטיפולים אחרים אינה מוסיפה עוד הרבה זמן למשך הטיפול ורק מוסיפה לתוצאה המתבקשת. אולם יש ללמוד את הטכניקות הללו באופן מסודר ולא לנסות לבד, על מנת לא להזיק למטופלים. חובה על המטפל לרכוש את הידע המתאים בכל הקשור למקומות והמצבים האסורים לטיפול, היגינה, אמצעי זהירות וחיטוי כוסות הרוח.



מגמת רפואה משלימה  
פדיוקור רפואי  
מוכר לפיקדון לחיילים

# שמיים

לחברי האיגוד  
10% הנחה  
לכל מסלולי הלימוד

## מכללת המסטרים משה מורנו קובי שלום

חושפים לראשונה לימודי רפואה משלימה, מגע, רפואת ספורט  
בטכניקות שטרם נלמדו בישראל



עיסוי רפואי  
עיסוי תאילנדי מתקדם  
רפלקסולוגיה במסלול אקדמאי  
רפואה סינית  
סו ג'וק  
רייקי  
ריפוי באבנים חמות  
נשים הרות ותינוקות  
ספורטתרפיה ושיקום אורטופדי  
פדיוקור רפואי  
ריפוי ב - TENS

חייל/ת עצור  
באהבה מסג' חתום  
מעניקים מכללת המסטרים  
משה מורנו קובי שלום



התקשרו עכשיו! 03-5377777  
ותנו הגשמה עצמית 😊 לחייכם!  
רח' לוינסקי 108 ת"א (תחנה מרכזית החדשה קומה 6)



באותן שורות בהן התחיל המאמר, מתחיל כל אדם מצליח. הוא שואל את עצמו, ועונה לעצמו (פעמים רבות בכתב): אם היית יכול/ה רק להצליח, כיצד היית רוצה לראות את עצמך? איך היית מרגישה/ה כשאת/ה מצליח/ה בדיוק כמו שאת/ה רוצה? מה היית עושה? איך היית נראה/ית? אילו דברים היו מצביעים על כך שאת/ה מצליח/ה בדיוק כפי שאת/ה רוצה? לכולנו יש מחשבות על העתיד. תמונות ותחושות לגבי הרצונות והתקוות שלנו. לפעמים דברים אלה נמצאים ברמה מודעת, ופעמים רבות ברמה פחות מודעת. כאן טמון אחד ההבדלים המהותיים בין אנשים במצבים בהם הם לא מצליחים, למצבים בהם הם מצליחים. ה NLP מצא שכאשר אנו מתמקדים בפחדים שלנו, בחששות, במכשולים או במה שאנחנו לא רוצים - אנחנו פחות מצליחים. לעומת זאת, כאשר אנחנו מתמקדים במה שאנחנו כן רוצים, אנחנו מצליחים יותר. אפילו אם אנו עושים זאת באופן טכני, לפני שמאמינים בזה או בעצמנו. למען האמת, זו לא תגלית חדשה. רבי נחמן מברסלב, למשל, חשב על זה הרבה לפני ש NLP הגיע לעולם: **"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"** (רבי נחמן מברסלב / לקו"א, כ"א) את/ה מוזמן/ת לכתוב לעצמך תמונה, כמו זו שיש לאנשים מצליחים, בה אתה עונה על השאלות הנ"ל, שבראש המאמר. כאשר זה נוגע לעסק, בנוסף לשאלות הנ"ל, רצוי שיהיה לך חזון ברור ומוגדר.

## חזון:

יד ביד עם תמונה ברורה של המטרה, נמצא כי אחד הדברים שיש במשותף לכל המותגים המצליחים בעולם הוא: חזון. עסקים מצליחים רבים קמו מתוך חזון ערכי של משהו. לוו דווקא מתוך החלטה "לעשות מיליונים". קמו מתוך ערך כלשהו שהיה חשוב לאדם מסוים, ואותו הוא הצליח להעביר ולממש. דוגמה לכך ניתן למצוא בפרסומות של נייק. בהן אנו יכולים לראות כף רגל יחפה, ללא נעל. ניתן לחוש את הלהט של הספורטאי. הפרסומת כביכול, מוכרת נעל... ללא נעל. כי הכוונה היא ליותר מנעל. הכוונה היא לשרד ערך שחשוב לנייק. לשרד תחושה של משהו שמותאם בדיוק לך. לשרד את הלהט. ביל באורמן, ממקימי נייק, הנו הספורטאי ממנו שואבת נייק את הערכים שלה. באורמן היה מאמן ספורט להוט ודגול. "דרך עיניו אנו רואים את העתיד" כתוב היום ב "about us" באתר נייק. חיבור למה שאתה עושה, קיום להט, התלהבות, הנאה, כיף וקורבניה - הם סוג של תבלין חשוב להקמת ולהצלחת עסק לאורך זמן. כן pleasure & business... רגשות חיוביים כאלה יכולים להניע אותנו קדימה, לסחוף ולהדביק אחרים. להעייר בצורה הכי טובה את מה שחשוב לנו. הנאה והתלהבות יכולים גם לעזור לנו לעבור מכשולים וזמנים פחות קלים, כצפוי בכל דבר בחיים. להיות מחובר למה שאתה עושה, מה שאני אוהבת לנכונת "To walk your talk". זה סוג של כנות שנותן ביטחון. אני מניחה שאין צורך להרחיב על כך יותר מדי. עד כמה יותר כיף לכם להיות לקוחות של מישהו שמחובר למה שהוא עושה, שנהנה ומתלהב מזה? (צ'רצ'יל: "הסוד האמיתי להצלחה הוא התלהבות"). כמה נעים ובטוח להיות לקוח של מישהו שמדגים את הערכים שלו תוך כדי השרות ויצירת המוצר שלו? עד כמה נעים להיות לקוח של מישהו בעל ערכים שאתה עצמך מעריך? כאשר מדובר בעסק, יש אותך, ויש לקוחות ולקוחות פוטנציאליים. החזון מכיל את מה שחשוב לשני הצדדים. חזון זה ממש לשבת ולחשוב, ויעיל ביותר לרשום לעצמך: מה חשוב לך? מה הם הערכים והאמונות שלך בתחומך? מה חשוב לך שיהיה בעסק שלך? מה חשוב ללקוחות שלך? מה הם הערכים של הלקוחות שלך? מה אתה רוצה שהלקוחות שלך יקבלו? איך היית רוצה שהלקוחות שלך ירגישו כתוצאה מהמוצר/

## שגשוג עסקי ועיסוקי

### גישה וכלים רגשיים ומחשבתיים

בתחילתה של שנה חדשה זו, כשאת/ה חושבת על העיסוק שלך, מה את/ה מאחלת לעצמך? אם היית יכול/ה רק להצליח, כיצד היית רוצה לראות את עצמך? איך היית מרגישה/ה כשאת/ה מצליח/ה בדיוק כפי שאת/ה רוצה? מה היית עושה? איך היית נראה/ית? אילו דברים היו מצביעים על כך שאת/ה מצליח/ה בדיוק כפי שאת/ה רוצה? אנשים רבים כמהים להגשים עצמם, להצליח בקריירה מסוימת. ישנם מטפלים ומאמנים מוכשרים, התוהים כיצד להגדיל את מאגר מטופליהם ומתאמניהם. מנחי סדנאות השואפים להרחיב את היקף העסק שלהם. אנשים מתחומים שונים כגון ניהול, שיווק, עסקים, שרצים כלים נוספים להעצים את כישוריהם והישיגיהם. אומנים ואמנים שרצים להצליח. בעלי מלאכה הרוצים עסק משגשג. ישנם שכירים התוהים או מסוקרנים לגבי העולם העצמאי. אני מקווה שאלה ואחרים יוכלו להפיק תועלת פרקטית ממאמר זה. (המאמר הפעם מחולק לשניים.)

אני באה מהעולם הטיפולי. מטפלת וגם מלמדת את מה שאני עושה, ומלמדת NLP. בנוסף, יש לי עסק (מרכז צביאלי רייס), שביחס למטרות שלי, הוא עסק מצליח ומשגשג. אני שואבת סיפוק רב משילוב עיסוקי הנ"ל והאחרים (אמהות, זוגיות, פנאי וכד'). במאמר זה אין ברצוני להתיימר להקיף את נושא ההצלחה העסקית. זהו נושא רחב, ולא זה העולם ממנו אני באה. במאמר זה תוכלו למצוא מבחר נקודות למחשבה ולעשייה, היוצאות מתוך ה NLP בתיבול גישי וראייתי. מתוכן את/ה מוזמן/ת לאמץ וליישם את מה שמתאים ורלוונטי לך. NLP מוגדר בין היתר כחקר הצלחה. על כן יכול לסייע בתשובה פרקטית לשאלה: כיצד אנשים מצליחים בעסק ובקריירה שלהם? NLP חקר אנשים מצליחים בתחומים מגוונים. אנשי טיפול בעלי יכולות אדירות לעורר שינוי רצוי אצל מטופליהם, אנשי עסקים מצליחים, שיאנים בספורט, ועוד ועוד. מכך עלה שלאנשים המצליחים בתחומים המגוונים ישנם 4 דברים במשותף. אלו נקראים 4 המפתחות להצלחה.

### 4 המפתחות להצלחה:

1. Know your Outcome - דע את המטרה/תוצאה שלך. דע מה אתה רוצה. התמקד בכך (ולא במה שאתה לא רוצה). צור לעצמך תמונה ברורה לגבי המטרה.
2. היה גמיש. אם יש מכשולים בדרך למטרה, השאלה היא באילו דרכים נוספות ניתן להגיע למטרה (במקום ליותר עליה).
3. חדות חושים. דע לקרוא את המצב. על מנת להבין האם אתה מתקרב למטרה שלך או מתרחק ממנה.
4. פעל. עכשיו! - Take Action. NOW! נקוט בפעולה על מנת להגיע למטרה שלך. לפי חדות החושים (לעיל), פעל בעיתוי הנכון. (כמובן שיש עיתויים בהם המתאים ביותר הוא לנקוט באי פעולה). נמצא שאנשים מצליחים נוהגים בגישה המשלבת את כל ארבעת המפתחות הנ"ל. גם את/ה בינם. בכל מה שבו את/ה מצליח/ה - אם תבדוק/י היטב, תוכל/י להבחין במפתחות אלו אצלך. במאמר זה ארחיב על מפתחות אלה בהקשר העסקי והעיסוקי.

דע את המטרה/תוצאה שלך :

שככל שיש בתחום מסוים יותר אנשים, כך העוגה גדלה. כך יש יותר מודעות לנו- שא, מתעניינים ולקוחות, וכך יש יותר לכולם. (מסתבר שיש הקוראים לכך "גישת השפע", עליה אתם יכולים לקרא למשל בספרון "מדע התעשרות" שתרגום שלו לעברית ניתן למצוא בקלות בדפי האינטרנט).

### פעל. עכשיו! :

חמושים במטרה, בחזון, ובכל מה שצריך. צריך גם לצאת לדרך. לקפוץ למים. לפתוח עסק. לא תמיד לכולנו זה קל. כפי שנאמר בספר פן הדוב (א.א. מילן): "ברגע שגילית איזו מכפות הרגליים היא הכף הימנית, כבר אין לך הרבה התלבטויות בקשר למי מהן היא הכף השמאלית. ואז נותרת רק הבעיה באיזו מהן להתחיל לצעוד." כאן איעזר בניסוח המוצלח של דייוויד שפרד:

### אנשים לא מצליחים...

תמיד מחכים לזמן הנכון.

תמיד מחכים עד שהם יודעים כל מה שהם צריכים לדעת.

תמיד מחכים לרגע הזה של וודאות מוחלטת.

תמיד מחכים לזמן של אפס סיכון.

### אנשים מצליחים...

יודעים שאין כזה דבר זמן מתאים.

יודעים שהם לעולם לא ידעו את כל מה שיש לדעת.

יודעים שלעולם אין וודאות מוחלטת.

יודעים שתמיד יש סיכון.

הם פשוט מתנהגים כאילו עכשיו זה הזמן המתאים, כאילו הם יודעים כל מה שהם צריכים לדעת, ומתנהגים בוודאות של הצלחה.

(אנא, אל תעלבו אם בתחום זה או אחר אתם "אנשים לא מצליחים". כולנו עלולים להימנות עליהם בתחומים מסוימים... וכולנו מננים על "האנשים המצליחים" בת-חומים אחרים. ויכולים להצטרף אליהם מתוך החלטה לפעול).

משפט חזר שוב ושוב בחלומי לילה אחד, בעת שכתבתי את המאמר הזה: "אל תחשוב על היכן אתה עכשיו, אלא על היכן אתה רוצה להיות".

רלוונטי במיוחד למי שהדרך או המטרה נראית לו רחוקה. רלוונטי למי שמשווה את עצמו בתחילת הדרך לאלו שמצליחים בהמשך דרכם, ושוכח שגם להם היתה התחלה כלשהי. חשבו על משהו טוב שהיום ברור לכם שאתם יכולים לעשות, בקלות. משהו שבעבר כלל לא האמנתם שתצליחו בו. היום, כשאתם מצליחים בזאת בקלות - כיצד זה מרגיש? אם אתם מנקודת זמן זו, הייתם יכולים בדמיון להיפגש עם עצמכם בנקודת הזמן בעבר בה חששתם עדיין, ולספר ל/ה כמה זה יהיה קל או פשוט בסופו של דבר, זה היה יכול להקל? (בהמשך לדוגמה מנושא החזון: למקמי חברת הענק נייק היה בהתחלה חשש שזה לא הולך להצליח, ובכל זאת הקימו אותה. ואת התוצאות של הניסיון שלהם קשה לפספס היום...) אתם תמיד מוזמנים לזכור ש:

**"עץ אדיר גדל מנצר קטנטן. מגדל דירות בן תשע קומות מתחיל מערמת עפר. מסע בן אלף מילים מתחיל בצעד אחד". מתוך הטאו טה צ'ינג.**

כאשר הקמתי את העסק שלי, לא עלה בדעתי שבעצמי אכתוב את המאמר הזה בנושא הזה, ומתוך הניסיון האישי שלי... זה כמובן רלוונטי גם לחוששים שעקב חוסר ניסיון לא יוכלו להצליח. הרשו לי להזכיר כאן את גם חוק ורנון:

**"הניסיון הוא מורה קשה, כי הוא נותן קודם את המבחן, ורק אח"כ את השיעור."** או ווי... זה תהליך טבעי שבו רוכשים ניסיון... איך המנסים הפכו למנסים?... הטעות הכי גדולה היא לחשוב שאסור לטעות. זו טעות לא להיות נכון לטעות! מילטון אריקסון, שהיה מגדולי המטפלים ויוצרי השינוי הידועים לנו היום, הגיע להיות כך ע"י נכונות אדירה לנסות וללמוד מהניסיון. היתה בו סקרנות אדירה והוא פשוט עשה המון!!!! הוא נהג לומר לתלמידיו שהעריצו אותו על כישרונו: **"ההבדל היחיד ביני לביניכם, הוא שאני הספקתי לעשות הרבה יותר טעויות."** אם

שירות שלך? חשוב איך אתה יכול לקיים הלכה למעשה כל מה שכתבת. את החזון שלך. בכל דבר קטן כגדול. אקח כדוגמה את אחד הדברים החשובים לי מאוד בחזונו: "הגישה האקולוגית". הכוונה ב"אקולוגיה" היא, לדאוג לכך שכל דבר יס-תדר באופן כזה שכל הצדדים והאספקטים בדבר רק ירוויחו. כשאדם עושה שינוי אישי, חשוב שהשינוי יביא רק לתוצאות חיוביות בחייו של האדם. למשל חשוב שהתפתחות בקריירה לא תביא למשבר במשפחה, אלא תתרום גם לפן המשפחתי של האדם. באופן דומה, אני דואגת לקיים את הגישה האקולוגית בחיי. אני עובדת רק בשעות וזמנים שאינם באים על חשבון המשפחה. אני דואגת לקיים את הגישה האקולוגית כאשר אני משווקת את הקורסים שלי, כך שכל הצדדים ירוויחו. לדוגמה, את מפגשי ההתנסות אני עורכת כך שהאנשים המגיעים אליהם ילמדו ויקבלו משהו מהשתתפותם במפגש. או למשל, אני מציעה לאדם רק קורס שעשוי לתרום לו. אם אדם מתלבט, אני בודקת איתו בכנות אם הקורס בו הוא מתלבט באמת נחוץ ותורם ומתאים עבורו ולצרכיו. אני דואגת לקיום הגישה האקולוגית בכך שאני מלמדת אמצעי זהירות ובטיחות בשימוש ב NLP ודמיון מודרך. כך שתלמידי יניבו תוצאות חיוביות בלבד. אני עושה את המיטב שאני יכולה, על מנת שהגישה האקולוגית תבוא לידי ביטוי למעשה בכל צעד ובכל מילה שלי. אלו היו רק כמה דוגמאות על קצה המזלג מערך אחד שחשוב לי שיתקיים, To walk my talk. ערך שמתווה לי את הדרך בחיי המקצועיים והאישיים כאחד. כאשר תלמידי החלו לכתוב לי במשובים שאני walk my talk, יכולתי לשמוח בכך שערך חשוב זה מתקיים ועובר היטב מחזוני למציאות. כשהקמתי את מרכז צביאלי רייס ישבתי וכתבתי לעצמי את החזון שלי למרכז. נמצאים בו הערכים החשובים לי. כגון מקצועיות, שינוי והתפתחות אישיים, כיף והנאה, פרקטיות עצמאות ויכולת התפרנסות ע"י הנלמד, תחושת ביתיות, לעשות קצת טוב בקיומי בעולם, ועוד. בכל פעם שאני מקבלת משובים המצביעים על התממשות החזון הלכה למעשה, אני מאושרת. כאשר תלמידי כותבים לי במשובים על השינוי שעברו וההנאה שלהם מהלמידה, אני יודעת שהחזון שלי מתקיים. וכך הלאה. הקפדה על יישום כל דבר שחשוב לך וללקוחות שלך. אחרי שנים של עיסוק, כמו בשנה הראשונה.

### ייחודיות:

מתוך ובתוך החזון נובעת הייחודיות שלך. שאל/י את עצמך, והכ/י תשובות שאתה היית מתרשם/ת מהם לטובה כלקוח פוטנציאלי של עצמך: מה מוציח לך בך/במוצר/בשירות שלך? מהי הנישה שלך? מה יש לך להציע שלאחרים אין? במה אני מיוחד/ת? מה טוב ונהדר ב/יבמה שאני נותן/ת? שיש רק אצלי? ידיעת הייחודיות שלך יכולה לתרום לך רבות. היא יכולה להיות פתח למאגר לקוחות שמחפשים את מה שיש לך ספציפית לתת. היא יכולה להיות הדגל שלך לעומת אחרים בתחום. הייחודיות שלך יכולה לנפות לקוחות כך שתעבוד/י עם הלקוחות שהכי מתאימים לך. בכך להגביר את ההנאה שלך מהעיסוק שלך. ידיעת הייחודיות שלך יכולה לעזור לך להאמין בעצמך. להאמין בעצמך, יכול לסייע בידך להשיג את המטרה שלך. יכול לשרד תחושת ביטחון אצל הלקוחות והלקוחות הפוטנציאליים שלך. כפי שאמר צ'רייל: "להיות בעל כישרון זה להאמין בעצמך".

### תחרות:

פעם שאלו אותי שניים מתלמידי אם אני לא מפחדת מתחרות. אם אני לא חוששת שאלמד טוב מדי, ואקים לעצמי מתחרים. מאז אני נוהגת לצטט את התשובה שיצאה מפי: "תחרות? תחרות יש רק למי שמפחד מתחרות." ברגע שלכל אחד יש ייחודיות - אין ממש תחרות. כל אחד מציע משהו קצת-או-הרבה שונה. שמר תאים לאנשים שונים. אין לך ממש תחרות כשאתה טוב במה שאתה עושה. עושה את זה מכל הלב, מחובר לחזון, מתוך הייחודיות שלך, בטוח בה, ומדגים ומגשים אותה בשרותיך במוצריך ובחייך. (וספציפית לגבי ללמד היטב את התלמידים שלי, אמרתי להם: שככל שיותר תלמידים שלי הם טובים ומצליחים יותר, זה רק עשוי להעיד על כך שאני טובה ולתרום גם להצלחה שלי...) מעבר לכך, יש לי איזו אמונה

המטרות, הערכים, האמונות והרגשות שלו/ה? ואם היית יכול/ה, בדמיון, לצפות מהצד בפגישה דמיונית ביניכם, אולי ממקום שהוא קצת למעלה ומהצד, אולי כמו ציפור על ענף של עץ. את/ה יכול/ה אולי לשים לב לשפת הגוף של שני האנשים האלה, לנשימות שלהם, לטון הדיבור שלהם, לקצב הדיבור, כיצד הם נראים? כיצד זה נראה, נשמע, מרגיש כשאת/ה מסתכלת על עצמך ועל האדם הזה מהצד? ... איזה מן אנשים הם? ... כיצד הם שונים? ... כיצד הם דומים? מה את/ה יכול/ה ללמוד מכך, שיעזור לך להגיע ליכולות שאתה רוצה?/להצלחה ולשגשוג? אאוץ! ...

מטפל, מאמן, סופר, צייר, נגר (ועוד ועוד...) בעלי כלים מקצועיים נהדרים, מוכשרים ביותר בשימוש בהם. "אומנים" למיניהם. טובים מאוד בלהיות ה"טכנאי" ו"בעל החזון". כאשר רוברט דילטס (Dilts, Epstein & Dits, 1991) חקר את וולט דיסני הוא גילה כי ההצלחה העסקית מורכבת משלושה תפקידים. ברוח הכי טוב מעלה, חשוב מאוד להיות "בעל חזון", זה שרוצה ונהנה מהעיסוק שלו, זה שיש לו חלומות ושאיפות בנושא. "הטכנאי", או מה שאני אוהבת לכנות "אומן", שרכש את ההכשרה, הניסיון וכל הדברים האלו שעוזרים לנו להשיג את התוצאות שאנו רוצים בתחומנו. כגון הצלחה בתרן בעיותיו של מטופל או התפתחות מתאמן (במקרה של המטפל והמאמן), ספר נפלא (במקרה של הסופר) ציור מלא השראה (במקרה של הצייר), וכך הלאה. התפקיד הנוסף שעל האומנים לאמץ על מנת לשגשג עסקית, הוא... תפקיד "המנהל". כן! על מנת לנצל היטב את כישוריך ומיומנותיך, ולהגשים את שאיפותיך - כל כך פשוט וחשוב: מה שרבים מהמטפלים פחות אוהבים (עד מתעבים) - לנהל ולשווק את עצמם/את העסק שלהם. To be continued... להמשיך המאמר, לגבי הצד הניהולי והשיווקי, צדדים טכניים, ועוד - אתם מוזמנים לחכות בסקרנות לביטאון הבא: "שגשוג עסקי ועיסוקי - חלק II"... ל NLP כלים רבים ומגוונים בתחום ההתפתחות האישית ובתחום הטיפול ועוד.

כך, גישה שאתם מוזמנים לאמץ ממילטון אריקסון הנה: "אין כשלון, יש רק משוב" ברגע שאתם מזכירים לעצמכם את המשפט הזה, אתם יכולים להסתכל על כל "כישלון", על כל מה שלא קידם אתכם אל המטרה שלכם, כעל הזדמנות ללמידה. למידה "מה לא עזר" ואיך ומה "כן כדאי" לאור זאת בפעם הבאה, בהמשך. להיות סקרן/ית להזדמנות הבאה שאוכל ליצור לעצמי או להזדמנות הבאה שאפגוש, ע"מ ליישם בה את הלמידה הזאת. באופן שיביא אותי למטרה שלי.

## היה גמיש:

גמישות זו היא תהליך מתמשך, גם בעסק וותיק. כאן אביא את ניסוחו של צ'ארלס דארווין לעזרתו: "לא החזקים ביותר מבין המינים הם אלה ששורדים, וגם לא האינטליגנטים ביותר, אלא אלו שמגיבים ביותר לשינוי". יחד עם ההתלהבות והסקרנות מומלץ לתבל בתבלין שנקרא: סבלנות. פעמים רבות אנשים מצליחים מדי ווחים שלקח להם זמן. במקורות שונים (רשמיים יותר ורשמיים פחות), מדברים על תקופה של שנתיים שלוש בממוצע. אם זה נכון, זכרו כמובן שממוצע עשוי להכיל קצוות של פחות ושל יותר זמן. העיקר שאתם יודעים שאתם את שלכם עושים הכי טוב שאתם יכולים, תוך גמישות, על מנת להגיע למטרה שלכם בשלב שזה יקרה. וזה פעמים רבות קורה בשלבים (בתהליך, לא בקפיצה אחת של שלב יחיד). לסיכום ביניים של חלק זה של המאמר, עצמך, את/ה מוזמן/ת לחשוב על משהו/י מצליח בתחומך. משהו/י שאת/ה מעריך/ה. משהו/י שהיית רוצה לאמץ ממנו/ה תכונות, ערכים, ידע, אמונות וכד' שסייעו לך להצליח באופן דומה. זה יכול להיות אדם דמיוני, יציר דמיון. זה יכול להיות עצמך העתידית, הדמיונית שהצליחה בגדול. (היה/י מודע גם לדברים שאת/ה רוצה להשאיר אצל אותו אדם ולא לאמצם אליך כלל). אם היית יכול/ה, בדמיון, לחוות את העולם דרך העיניים שלו/ה, האוזניים שלו/ה, רגשותיו/ה ותחושותיו/ה ... עכשיו... מה היית רואה, שומעת, ומרגישה? מה היית אומרת ל ... בהווה, זהו/ה שרוצה ללמוד ממך, לאור



# חברים באיגוד לשנת 2008

חברים

בקי מן 052-2383999 הרצליה  
צבי ארנסט חיימוביץ 050-9455551 הרצליה  
עילית בן יעקב 09-9568954 הרצליה  
מוטי מזרחי 052-5070445 הרצליה  
אדם שומר 050-5599999 הרצליה  
גרשון ריכטר 050-5261721 ורד יריחו  
אלכסנדר לוי 054-8121601 חולון  
דן ניר 054-6503095 חולון  
יאן פרנקל 050-7374471 חולון  
טל צ'רימיסין 050-6674467 חולון  
אביבה כהן 03-5054714 חולון  
גיל פאר 052-3484245 חולון  
אוה אבן 09-8666182 חופית  
בני בקיש 050-2855657 חיפה  
אדם שינברג 052-3298577 חיפה  
מרסל צ'רנוביצקי 050-9634462 חיפה  
מארק קפיטוב 04-8623484 חיפה  
יהושע פישר 050-52345056 חיפה  
אלון שחר 050-7279620 חיפה  
רנית אלוני 054-6362040 חירות  
דוד אופק 052-2363586 יובלים

מישל חורי 052-3636464 בת ים  
שמעון לוי מוסן 052-4415311 גבעת שמואל  
יעל וקסלר 054-6661638 גבעת שמואל  
אלישבע הניג 054-4657977 גבעתיים  
רוטל מנדל 052-5311243 גבעתיים  
בתיה בן בשט 050-5207077 גבעתיים  
טום כהן 052-3647568 גבעתיים  
אורית כפיר 052-2928810 גבעתיים  
דינה שוורץ 052-3277196 גבעתיים  
חיים גובי 054-7332345 גדרה  
חווה יצחק 054-7776285 גדרה  
דרור זעירא 050-3304559 גינת שומרון  
מיכל בן צבי 050-5514146 גלגל  
ורד אובשני 050-8677388 גן השומרון  
לאה פקר 052-8722826 הדר עם  
טל נעמי 050-3231793 הוד השרון  
שמוליק פרץ 054-5334103 הוד השרון  
אבי בן מנשה 050-5233001 הוד השרון  
דניאל ניקנזד 052-4670440 הרצליה  
שולמית כהן-כבירה 050-540039 הרצליה  
יעקב רון 054-5493220 הרצליה

דורית מגל 052-3515004 אביחייל  
ניר תלמור 050-5239557 אורנית  
גבי בן שימון 057-7705790 אילת  
יפם וייץ 057-8179113 אלפי מנשה  
אתי ברכה 050-8777350 אלפי מנשה  
יעל אביטל 050-7390422 ארגמן  
אלה גרשונוב 054-4701488 אריאל  
בנימין סלע 052-8479917 אשדוד  
יצחק ואזנה 054-5857917 אשדוד  
ברטה גוטקין 052-8633799 אשקלון  
יעל זמואל 050-7633699 אשקלון  
בוריס פרס 054-7680083 אשקלון  
שולמית אונדי 08-6713749 אשקלון  
ילנה אגרופוב 07-6102728 באר שבע  
אדוארד דורפמן 052-3906053 באר שבע  
סעדיה פנחס 052-3915374 באר שבע  
סובלנה שופיקוב 054-3036262 באר שבע  
נוי גל 052-3529345 באר שבע  
אודי לישא 052-8749406 בית שמש  
אבי פולק 050-8927717 בית שמש  
ציפי קורן 04-6763344 בי יהודה

בני כהן 057-4998806 ראש העין  
 נטשה צאקניאבסקי 054-6447222 ראש העין  
 ערן רוטשילד 054-4219739 ראש העין  
 דב מושקוביץ 050-4586760 ראש פינה  
 שמשון בן דוד 052-2348711 ראשון לציון  
 אציק ברקוביץ 054-7255015 ראשון לציון  
 מרים ורד 052-3502136 ראשון לציון  
 דליה ורוצלובסקי 052-2548006 ראשון לציון  
 דמיטרי טל 03-9506307 ראשון לציון  
 אביעד עוקב 052-8917728 ראשון לציון  
 יהודית שחם 054-6367899 ראשון לציון  
 אורי סמדהגה 054-5851553 ראשון לציון  
 לירון סולומון 054-7848841 ראשון לציון  
 גיא אקוקה 052-8034955 ראשון לציון  
 אלי כנען 054-3174004 ראשון לציון  
 מנחם חסון 050-5252890 רחובות  
 טובי שוורץ 054-7366691 רחובות  
 שמחה בר גיל 077-9172716 רמת גן  
 משה לוי 052-2896708 רמת גן  
 אפרים מנשה 050-5902371 רמת גן  
 עומר רותם 054-2140606 רמת גן  
 ציפי גוטשיין 054-300983 רמת גן  
 אביטל גרינפלד 052-2246911 רמת גן  
 ולדימיר טורצ'אק 054-7318538 רמת גן  
 יוטלי פריצקר 054-7564440 רמת גן  
 קובי פסח 052-5531212 רמת גן  
 חן גולוב 052-2952204 רמת השרון  
 יצחק גנון 054-4257114 רמת השרון  
 ורד טל 050-5262062 רמת השרון  
 קרן לפרל 052-2237103 רמת השרון  
 זאב פרידמן 052-3077758 רמת ישי  
 הילה פוקס 050-9264110 רעות  
 אריה פישביין 052-3771100 רעות  
 אתי ברכה 052-4648880 רעננה  
 אילנה שמואלי 057-8330744 רעננה  
 סוסנה לנסר 054-4474210 רעננה  
 דורית פרייברג 052-3470756 רעננה  
 רון בלוך 054-4552448 תל אביב  
 גדי בן שטייטל 054-2475513 תל אביב  
 ויקטוריה זידנס 052-5615828 תל אביב  
 אוהד זיו קשת 054-6800422 תל אביב  
 שירי רשף פלד 054-6566398 תל אביב  
 שרית ברק 054-7792207 תל אביב  
 חיים גביש 054-4746282 תל אביב  
 אמנון גיתית 054-4341266 תל אביב  
 טל זיו 052-3583555 תל אביב  
 אלי מזרחי 050-5603032 תל אביב  
 יוסי נהרין 052-2585783 תל אביב  
 גלעד שפמן 052-2649264 תל אביב  
 דן שטיין 052-6265667 תל אביב  
 אבי בחט 054-4306930 תל אביב  
 משה יעקובסון 052-2570791 תל אביב  
 יוסף ברצל 054-4365545 תל אביב  
 אימאן הראל ת"א/כרמיאל 054-3452453  
 מילכה בסל 052-8135011 תל אביב  
 גודי אברמזון 054-5908972 תל מונד  
 יוסי רחמיני 054-5818118 תנובות

צפריר פזי 050-6305363 ניר בנימין  
 שחר ולרו 050-9010626 נס ציונה  
 צבי רובין 052-5555195 נצרת עלית  
 פבלו רנד 052-2399090 נצרת עלית  
 בוריס אברמוביץ 052-3537781 נתניה  
 דרורית ביטון 054-5203055 נתניה  
 לאה שובל 054-5523036 נתניה  
 אלכס בילקביץ 052-6603921 נתניה  
 בני בציר 052-6386079 נתניה  
 פיני קארו 054-6244833 סוסיא  
 אילה ארד 050-7842992 עין הוד  
 שרי פקר 052-2826066 עין חרוד מאוחד  
 ניצה הופמן 052-5450822 עין יהב  
 גדליהו הורטיג 057-7227133 עלי  
 בלהה ברקאי 050-6698845 עפולה  
 נועם מנטקה 050-6792426 עץ אפרים  
 אריה שיף 054-4649258 ערד  
 נהילה גדבאן 052-4797923 פקעין  
 איתן גינוסר 052-6522989 פרדס חנה  
 יעקב ביטון 054-4922246 פרדסיה  
 זאנה יעקבזן 050-4578487 פרדס חנה  
 רחל אמיר 054-5492224 פרדסיה  
 הדר גדול 052-3283335 פתח תקווה  
 יצחק מור 052-8301138 פתח תקווה  
 יהודה פרסול 054-4730160 פתח תקווה  
 עודד אגאי 050-5387073 פתח תקווה  
 אורנה ארז 052-594054 פתח תקווה  
 מוטי בני 050-5318920 פתח תקווה  
 גולייט מנדלצוויג 050-5946765 פתח תקווה  
 מלכה משני 050-3355993 פתח תקווה  
 רמי ממה 054-4566160 פתח תקווה  
 דפנה גרינברג 050-7703316 פתח תקווה  
 אולג רייב 054-5299036 פתח תקווה  
 אייל ליצקי 050-8512177 פתח תקווה  
 אלנה סמנטין חזנוב 052-6542376 צור יגאל  
 מירי עמיר 09-749355 צור נתן  
 יהודית חן חדשי 057-7773298 צורן  
 איל ברש 050-7509726 קיבוץ ארז  
 עינב דה ניניו 054-9983355 קיבוץ ברור חייל  
 נעמי פרלמן 04-6387252 קיבוץ ברקאי  
 גדי דמר 054-5670232 קיבוץ דביר  
 אבנר טל 04-6945939 קיבוץ דפנה  
 איתן שמיר 052-8666667 קיבוץ הגושרים  
 רמי דותן 054-8011296 קיבוץ כפר סאלד  
 דגן ארד 052-8898695 קיבוץ מחניים  
 נעמה נאפי זינגר 052-3533690 קיבוץ עינת  
 פרחיה בן דב 054-7792791 קיבוץ עלומים  
 תמר נוי 050-6792736 קיבוץ עלומים  
 דוד יעלון 050-7345944 קיבוץ צרעה  
 ראובן ברון 054-6405088 קרית אונו  
 אורי רצאבי 054-23332399 קרית אונו  
 קונסטנטין ברמן 052-3625093 קרית אונו  
 ניסן ארוזי 050-6445009 קרית אתא  
 סלין כרמל 050-6390538 קרית ביאליק  
 אמיר מנקר 054-4888020 קרית ביאליק  
 מיכל מייזליש 052-3293903 קרית טבעון  
 ליאורה גולדנברג 054-4706515 קרית ים  
 משה הדר 054-5960369 קרית מוצקין  
 בנימין מילמן 08-9350228 קרית עקרן  
 לודמילה ברלון 04-6944126 קרית שמונה  
 ויקטוריה רויזמן 054-4251145 ראש העין  
 גיא בעדני 052-8532600 ראש העין

רבקה כהן 04-9990586 יובלים  
 אציק בן רואי 050-5830403 יוקנעם  
 עופרה הופנהיימר 052-4747031 ירושלים  
 רחל אורן סודרי 02-5381758 ירושלים  
 יצחק ווסטרמן 02-6766166 ירושלים  
 אליסה יצחקי 052-4236963 ירושלים  
 אלפרד מוברק 054-3080819 ירושלים  
 יעקב פרנקנברג 050-6516415 ירושלים  
 ריקי בן שימול 050-7258260 ירושלים  
 אלכסנדר וולפוב 054-4458376 ירושלים  
 רפי כהן 050-5320869 ירושלים  
 יונית רוזן 052-3620578 ירושלים  
 רענן נאור הראל 054-4558234 ירושלים  
 ורדית קלימן 050-9634462 ירושלים  
 אברהם מורלי 054-6808700 ירושלים  
 איגור קלינקובצקי 054-6454172 ירושלים  
 תמר גרוסקופ 050-9418534 ירושלים  
 יורם מור 050-5200729 ירושלים  
 עידית דומברובר 054-4524137 ירושלים  
 אלכסיי קלאוז 054-7976999 ירושלים  
 אורית שבה 050-3091007 כוכב יאיר  
 שי בן נון 054-6931199 כחל  
 אורית הרשפלד 054-5745183 כנרת - מושבה  
 גאסן אבו שאקרה 054-4599361 כפר אבו סנאן  
 מיכאל רובואה 054-7263188 כפר אדומים  
 אריאל סידס 052-3793139 כפר ורדים  
 דוד אוחנונה 052-4671174 כפר חנניה  
 צפי רביב לוי 052-3728454 כפר יונה  
 טופז גלילי 054-6393554 כפר יונה  
 יוסף חורי 054-6204122 כפר יסיף  
 אורי אלמון 054-4644331 כפר סבא  
 מוניק זלצר 09-7672424 כפר סבא  
 יואל שניאור 09-7672680 כפר סבא  
 שמואל בן חויה 052-5311312 כפר סבא  
 רעות הלוי 054-5670340 כפר סבא  
 ראכד כרום 050-7510492 כפר ראמה  
 אליהו בגדדי 050-5912713 כפר תבור  
 צחי שבת 050-7470536 כרכור  
 בני בכור 052-3612425 כרמיאל  
 אילן ברמן 050-7760408 כרמיאל  
 ישעיהו זילברקלנג 052-2618876 כרמיאל  
 סיסליה פישר 052-5172323 כרמיאל  
 אלפונס טרשל 050-5709255 להבים  
 רחלי טרשל 052-3658863 להבים  
 אלנא עוזדאת 050-9400231 מגדל שמש  
 סמדר שחם שמש 052-8526242 מודיעין  
 עינת ארדיטי דבלסטין 052-3390127 מודיעין  
 אפי גודינגר 054-4669366 מודיעין  
 בני דהרי 050-4743299 מודיעין  
 לב ראז 050-5620461 מטולה  
 שלי בנקל 052-8739216 מכמורת  
 אסתר חן 052-4661603 מעלה אדומים  
 אייל לוי 057-7626141 מעלה אדומים  
 דויד אלטשוני 052-4695289 מצפה אביב  
 רועי אשוואל 050-6751136 מצפה יריחו  
 רון עזרא 052-3708542 משמר הירדן  
 יעקב בשרי 050-4230036 מתן  
 דניאל סמלסון 052-5477567 נאות גולן  
 מנחם שלום 050-2626226 נחלה  
 מירי עשור 050-6872411 נהריה  
 חנה קורמביין 052-6450442 נוף איילון  
 לימור זלמן נלביצקי 052-2832168 נופך



# אב-און בע"מ

100% מוצרים טהורים וטבעיים



ALBERT VIEILLE SAS  
FRANCE

השתלמויות  
וסדנאות  
לחברי האיגוד.  
כל אלה ועוד  
בתאום טלפוני  
03-5567120/1

מקצועים מיוחדים  
זמקרי האיגוד

