



כנס 2024

היוגה-תרפיה

אות הנאמנים

- | | |
|---|-------------|
| פורשות מזרן - תרגול בוקר עם איריס קליין | 7:30-8:30 |
| התרגול האישי וההוראה כמשאב לחיבור ותמיכה עצמית וקהילתית | |
| מפגש קהילה וחלוקת הוקרות תודה | 8:45-10:15 |
| הרצאת מליאה: חמלה פנימה, חמלה החוצה- עכשיו הזמן לטפל גם בי
עם ג'ודיתא בן דוד | |
| איך גם את יכולה? קפיצת המדרגה המקצועית שלך , מפגש לבחירה:
עידו לוי, סיגל ביבר, קרן הלרשטיין אביטון, ענת פרייס, ד"ר יעל יצחק עידן
ומיכל ירקוני, מירה ארצי פדן | 10:30-11:30 |
| סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים לבחירה:
נורית סיון חובר, אסתי אור ים, שי קפלן וצוות אנו יוגה, אביב שניר | 12:00-13:30 |
| הפסקת צהריים | 13:30-14:15 |
| סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים לבחירה:
מיקה בראון, אלונה עופר, ציפי נגב ואביגיל פן, ד"ר זהר פישמן שוורץ | 14:15-15:45 |
| יוגה נידרה | 16:00-16:30 |





כנס 2024 היוגה-תרפיה

הירבאניו (הירבאניו)

7:30-8:30

התרגול וההוראה כמשאב לחיבור ותמיכה עצמית וקהילתית/ איריס קליין

החיים, ובמיוחד בישראל של פה ועכשיו, מזמנים מפגש לא פשוט עם dukha על כל גווניה ואולי במיוחד מפגש עם חוסר שליטה, פחד ואין אונים. אנחנו ההולכות בדרך התברכנו בחוכמת היוגה- בחמלה ובעדינות נבהיר, נעדן, נשיל ונתחבר בתרגול להוויה האינסופית שבתוכנו. ניזכר, ומשם, מהשינוי שבנו, אנחנו זוכות ללוות ברוך את תלמידנו למגע עם חסד זה. במקום הזה, הנחמה וכל המתבקש מאיתנו כבני אדם בזמנים אלה יתגלו.

8:45-10:15

מפגש קהילה וחלוקת הוקרות תודה

חמלה פנימה, חמלה החוצה- עכשיו הזמן לטפל גם בי / ג'ודיתא בן דוד

כאנשי יוגה וטיפול אנחנו פוגשים אנשים גם ברגעים קשים. כבר למדנו שמשברים הם חלק מהחיים אבל מה עושים כשפוגשים אותם באופן מתמשך? ומה קורה כשהמשבר הוא קולקטיבי ובכל פינה וגדול יותר ממשברי היומיום? בהרצאה נדבר על טראומה משנית ועל איך נדאג לעצמנו כמורים ומטפלים, ופשוט כמי שתומך סביבנו במי שבמשבר כחלק מהשגרה. איך עוצרים להקשיב לעצמנו, להשיל, להזין ולתרגל טכניקות טיפול חומלות ומאזנות עבורינו כבסיס יציב להמשך התמיכה שאנו מציעים החוצה.

10:30-11:30

איך גם את יכולה? קפיצת המדרגה המקצועית שלך - לבחירתך

1- מחקר ואקדמיה בשירות היוגה תרפיה / עידו לוי

בסדנה נבין את החשיבות של ביסוס מדעי וקריאה ביקורתית כדי להתבסס על ידע מהימן כאשר רוצים לתקשר את היוגה תרפיה הלאה, ומצד שני למה לא כדאי לנו לבסס את היוגה תרפיה על כל מחקר שאנו פוגשים. נכיר כלי בינה מלאכותית (AI) המאפשרים בקלות למצוא ולקרוא מאמרים אקדמיים וגישה מומלצת למאמרים המאפשרת למידה והתפתחות של היוגה תרפיה. בנוסף אציג מספר מחקרים מרכזיים מחקר המוח דרכם נכיר את הנושאים החשובים לנו כמורים ליוגה תרפיה: - המוח כרשת מורכבת - מדוע זה משנה את ההתייחסות לתופעות קליניות. - המוח המנבא והלומד - הבסיס הביולוגי של אי ידיעה ועל אפשרויות הלמידה והשיקום. - המוח הגופני - אינטרוספציה, ומערכות העצבים המרכזיות - השפעתו על יכולת הניבוי שלנו ועל החיים בכלל. - המוח החושב והקשוב - על אפקט הפלסיו, הנוסיו, וחשיבות המילים שלנו כמטפלים. - המוח המרגיש - המערכות שתומכות בתפקוד ריגשי ובמוטיבציה שלנו. - העצמי המוחי - המערכות שיוצרות את תחושת האני והקשר שלהן לפתולוגיות שונות. - המוח החברתי - על סינכרוניזציה, אמפתיה, סמדהי נסיים בשיחה על החשיבות לקדם מחקרים ויזמויות עם העולם האקדמי/רפואי של יוגה תרפיה, ואיך אפשר כבר כעת להתחיל.

2- כוחה של קהילה / קרן הרשטיין אביטן

יוגה תרפיה היא תחום מקצועי חדש ופורץ דרך בארצנו, שצמח מתוך היוגה עתיקת היומין ומלאת החכמה. יוגה תרפיה יכולה לתת מענה למגוון רחב של אתגרים בריאותיים פיזיים ונפשיים איתם מתמודדים אנשים, תוך התייחסות לאדם על כל רבדיו. לפנינו, קהילת היוגה תרפיה טיפוסית ישנה עוד עבודה רבה להמשיך ולבנות את התחום המקצועי שלנו, ולספר עליו לעולם. להביא לידיעתם של אנשים המתמודדים עם אתגרי בריאות שהם יכולים לפנות אל היוגה תרפיה בכדי למצוא ריפוי ומזור. במפגש זה אספר לכם על הדרך שעשינו מורות אנדויוגה, בכדי להנגיש את היוגה תרפיה כאחד מתחומי הטיפול הנדרשים לנשים המתמודדות עם אנדומטוריוזיס וכאב כרוני. על האתגרים בדרך ועל כוחה של קהילת המורות לתמוך בבנייה המשותפת של התחום ושל ההתפתחות המקצועית של כל אחת באופן אישי. בהמשך המפגש נערוך סיעור מוחות ודין בכוחה של קהילת היוגה תרפיה ונעלה הצעות לעבודה משותפת.





כנס 2024 היוגה-תרפיה ירקוניו הולמאן

10:30-11:30

איך גם את יכולה? קפיצת המדרגה המקצועית שלך - לבחירתך

3- חלוצות דרך; תובנות במבט לאחור וצידה לדרך קדימה / יעל יצחק עידן ומיכל ירקוני

מהי דרך? המרחב המשתרע מהמקום בו אנו עומדות אל עבר המקום אליו אנחנו שואפות להגיע. בשיחה עם מיכל ירקוני וד"ר יעל יצחק עידן נביט בכברת הדרך שנעשתה בהתפתחות היוגה תרפיה בארץ, נביט אל האופק, אל עבר המקום אליו אנו רוצות להביא את היוגה תרפיה וננסה להבין מה הם הכלים והיכולות שעשויים לסייע לנו להרחיב את הדרך ולסלול נתיבים חדשים בהתפתחות היוגה תרפיה במרחב הפרטי, הקהילתי והציבורי.

4- Dharma Calls / סיגל ביבר

למילה דהארמה יש הרבה פרשנויות. אחת מהן היא יעוד. ולא סתם. הגשמת היעוד שלי זו ההגשמה העצמית המשחררת מסבל בדרך היוגה. במפגש נבחין בין דהארמה אוניברסלית ודהארמה אינדיבידואלית, נבין את משמעות הבניית התהליך אל עבר ההגשמה, נכיר את הדרך ואת מרכיביה על מנת להיטיב ולהתקדם ולהשיג את המטרות היוגיות והמקצועיות שלנו.

5- הערכה ואבחון על פי מערכת העצבים מודל הקושות / ענת פרייס

בסדנה נלמד לעשות אבחון והערכה של מטופלי יוגה תרפיה על פי מצב מערכת העצבים והקושות, על מנת להתאים את התרגול באופן אופטימלי.

6- קידום עסקי נשי/ מירה ארצי פדן

מפגש הרצאה ושיחה על היוגה הנשית כמודל עסקי נשי במרחב כלכלי גברי. כיצד ניתן לדייק הצלחה עסקית, מקצועית ואישית מבלי לאבד את השפה הנשית, המחזורית. כמורים ליוגה, לתנועה, לטיפול, אנחנו מחפשים דרך המתאימה עבורינו להצליח להגיע למרחב מתרגלים / מטופלים שיאפשר לנו להרגיש מסופקים מקצועית, אישית וכלכלית. הדרך המוצעת בתרבות שלנו לא בהכרח מתאימה אישית. פערים אלו עלולים ליצור קשיים במציאת הקהל הנכון, הקול האוטנטי. לא פעם נרגיש שיתוק מקצועי, תקיעות וריחוק. האם למרות זאת ניתן למצוא קול אותנטי, דרך אישית המתאימה בדיוק עבורי? היוגה הנשית היא שביל פורץ דרך להצלחה אישית, מקצועית וכלכלית. מסע ייחודי בעולמות המנוהלים על ידי שיח גברי? מציאת קול אישי? מוזמנים לשיחה, הרצאה והשראה ממסע של 3 עשורים.

12:00-13:30

סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים לבחירתך

1- לא רק שריר / אביב שניר

בלימודי אנטומיה בסיסיים מלמדים אותנו על מערכת השריר והשלד, על מערכת העצבים, מערכת הנשימה, על רקמות החיבור. בקלות ניתן להבין כי מדובר במערכות נפרדות אשר עובדות במקביל זו לזו. וכקווים מקבילים- נדמה שאין בניהן השקה. בסדנה נעמיק אל אחד השרירים המרתקים בגוף האדם, ואל החיבורים המיוחדים שלו למערכות הלב וכלי הדם, הנשימה, העצבים ולמערכת העיכול. ILIO-PSOAS. נבין איך להגיע אליו ולתרגל אותו באופן שיכול לפגוש קושי בכל אחת מהמערכות האלו ונתחיל לקבל תמונה מלאה על הגוף מבפנים.





2024 **כנס**
היוגה-תרפיה
 הירבלינו (המלאאן)

12:00-13:30

סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים לבחירתך

2- עקרונות איינגר יוגה לשיקום / שי קפלן וצוות אנו יוגה

ב.ק.ס. איינגאר לימד אותנו לבצע את האסאנות תוך שאיפה לדיוק ולשמירה על דרך הישר בכל איברי הגוף, ובכך לאזן ולאחד בין הגוף, התודעה והנפש. בד בבד איינגאר אמר שהיוגה מזמינה כל אדם בכל מצב פיסי ורגשי לחוות את האסאנות בשלמותם. איך מגשרים בין השניים במקרים של פציעות? "It is while practicing yoga asanas that you learn the art of adjustment." B.K.S. Iyengar. הסדנא תדגים ותאפשר למשתתפים לחוות איך השימוש באביזר פשוט כמו חגורה יכול לגשר על מה שנראה כפער עצום. בסדנא נעבוד ביחידים, בזוגות ובשלושות ונראה בתנוחות בסיסיות שונות כיצד החגורה מאפשרת להפוך את התרגול לשיקומי. נציג שימושים שונים של החגורה לפגישה קצת אחרת עם איברים מאתגרים בגופנו.

3- האגן כמיכל ביוגה תרפיה נשית וביצירה/ נורית חובר סיוון

סדנא זו מבוססת על שילוב הכלים הטיפוליים איתם אני עובדת במפגשי עם נשים: יוגה תרפיה נשית וטיפול באמנות. בסדנא נשלב רצפים תנועתיים של יוגה נשית שיוקדשו לאדמה מצד אחד כבסיס לקרקוע וחיבור לגוף הפיזי ומצד שני לאגן כ'מיכל' של רבדים רגשיים בחיינו. העבודה הגופנית והמפגש עם החימר ישולבו באופן אינטגרטיבי בתרגול. ניגע בחומר בקשיבות למכלול החושים, ובאותו האופן ננוע ונפגוש את הגוף במרחב. בחלקו האחרון של התרגול יזדמן לנו לעבוד עם החימר וליצור את המיכל שאנו מדמיינות עבור עצמנו. התרגול והיצירה יזמנו לנו היכרות עם צ'אקרות התחתונות שנוגעות ברבדים הגופניים והנפשיים. דרך הגוף בשילוב העבודה עם החומר נחזק גם החיבור שלנו לאדמה וגם את דפנות המיכל עבור עצמנו לרגשות ולתחושות. דרך התנועה והיצירה נפגוש את גבולות המיכל שלנו וגם נוכל ליצור אותם בעיני רוחנו בתודעה ובחומר. בסדנא נעסוק במקום של השיח במפגש יוגה תרפיה. במעבר מעמדת המורה לעבר עמדת התרפיסטית מצטרף רובד נוסף למפגש, והוא הדיאלוג שמתקיים בין שניים ומתלווה לתרגול. הצטרפות השיח למפגש מבקשת מאיתנו להעריך מחדש ולחשוב לעומק על אופי, משמעותו ותרומו. בסדנא נזמין אתכם לפגוש את גישתנו שרואה את השיח כמעניק את האפשרות להעמיק את החיבורים בין גוף לנפש. הדיאלוג יכול להכנס למפגש בדרכים שונות. זה יכול להיות נושא מתוך חייה של המתרגלת, כפתח לתרגול המתייחס לאותו הנושא. זה יכול להיות שיח שמנכיח את החוויה הגופנית תוך כדי תרגול, או שיח לעיבוד החוויה בסיומה. בסדנא שתכיל לימוד ותרגול, נרצה לשים לב איך שיח כזה יכול לאפשר אינטגרציה בין הרבדים השונים (גופני, נפשי, אנרגטי), ולה ערך משמעותי בתהליכי ריפוי, החלמה והתפתחות.

4- דיאלוג במרחב הטיפולי / אסתי אור-ים

אנשים רבים באים אל מפגש טיפולי עם משאלה לתשובות למצוקות הגוף או הנפש. לא פעם, אנו המורים והמטפלים, מרגישים כי עלינו לספק ידע ותשובות מושלמות. אך מניסיון, ריפוי וצמיחה מתהווים בתוך הדיאלוג בטיפול. רכישת ידע מקצועי על מצבי בריאות וחולי או פגיעה, מאד חשובים לצורך מתן מענה, אך רק מתוך קשב לאדם הייחודי שאנו פוגשים נוכל לברור מתוך הידע הכללי, את מה שיתאים עבורו ולהמשיך לעשות זאת בדיאלוג מתמשך ומעצים. כדי לטפל מתוך דיאלוג עלינו להסכים לשהות במצב הלא יודע מראש, לא תמיד זה קל. אך פעמים רבות נפתח שם מרחב של ידע מסוג אחר. ידע שטמון בנו, שטמון במטופלים שלנו, גם מבלי שידענו עליו. בואו ננסה לפגוש מצב זה בסדנא 'דיאלוג במפגש הטיפולי'. נעזר בכלים מעולם היוגה וההתמקדות, (focusing) כדי לזהות ולעבד את החוויה של לא לדעת הכל מראש, ונשתף באופן דיאלוגי מהידע שיש בכל אחת ואחד מאיתנו. כבר כעת אני נכנסת אל המרחב הפתוח-לא בטוח הזה, כשאני מציעה את הסדנא. אני מבטיחה להכין אותה בשקידה, ואז – להסכים להתרווח בתוך הלא יודע ולא יודעת הכל מראש.

13:30-14:15
הפסקת צהריים





כנס 2024
היגה-תרפיה
הירכינו והלאה!

14:15-15:45

סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים לבחירתך

1- מנטרה כתנועה אל עבר תרפיה / ציפי נגב ואביגיל פן

במסגרת הכנס נבקש להביא דוגמה לכוח הטרנספורמטיבי והתרפויטי הטמון בפילוסופיה-פסיכולוגיה של היגה. בסדנה נתעמק בכוח המרפא של המנטרה האופנישדית הקדומה "אסטו מה" (asato mā בריהד-ארנייקה-אופנישד), המכונה גם 'המנטרה המטהרת'. מנטרה זו נותנת לנו מפה שמאבחת את מצבו הקיומי של האדם ואת הסיבות לסבל האנושי, ומציעה לנו אופק לתהליכי תרפיה. בסדנה: א. נזמר את המנטרה ונחוה את ההשפעה המרפאת של הצליל. ב. נקרא קריאה מעמיקה במנטרה, נבין את המילים, את המשמעות ואת המודל התרפויטי שהיא מציעה. ג. נתרגל תרגולים של אמבאדימנט (הפנמה גופנית), ונחקור את הרלוונטיות של המנטרה לחיינו היום, כאנשים שמבקשים מזר וכמורים ומטפלים.

2 - לגעת להרפות / מיקה בר-און

עבודה במגע היא דרך תקשורת מיוחדת שעניינה הוא הרגע הזה. שילוב מגע במפגש יוגה תרפיה מאפשר חיבור לרבדים נוספים ומגדיל את היכולת שלנו להגיש עזרה. בסדנה נניח לרגע למילים, לסיפור ולצורה החיצונית ונלמד איך לאפשר לתלמיד שאיתנו להרפות לתוך נוכחות מלאה, להניח את עצמו כאן ועכשיו.

3 - בריאות השדרה בראי הין יוגה / אלונה עופר

תרגול הין יוגה הוא תרגול שפונה לאספקטים שהרבה פעמים לא מקבלים מענה בתרגול שלנו ובחיים בכלל. האיכות היינית היא איכות של שהייה והשקטה, והתרגול המיוחד מאפשר עבודה אל רבדים עמוקים בגוף נפש שלנו. בסדנה נתבונן על הגב והשדרה מתוך עיניים יניות. בעזרת עקרונות התרגול היני נתנסה באופן אחר במנחים שונים שתורמים לתפקוד מיטיב של השדרה, ליצירת הזנה, שחרור ואיזון. נפגוש את הרקמות באותם איזורים כמו גם את ערוצי האנרגיה שעוברים ומשפיעים על תחושת הבריאות והחופש באיזור. ולא פחות חשוב, בין לבין נחוה גם את הקסם שבין יוגה על עצמו.

4 -נשימה והתקפי חרדה- מי קדם למה / זהר פישמן שורץ

לאור העליה הדרמטית בהתקפי חרדה בישראל חשוב לכל מורה ליוגה להכיר וללמד את הכלי היוגי המעולה לריפוי התקפי חרדה - פרנאימה לשינוי ביוכימי. נהוג לחשוב שהמקור להתקפי חרדה הוא פסיכולוגי אך מחקרים מראים אחרת: לעיתים הגורם הוא התקבעות של דפוס נשימה לקוי. בהרצאה נתרגל נשימה ונלמד לסירוגין. נכיר את הקשר בין נשימה, חרדה והתקפי חרדה, נלמד לאבחן דפוס נשימה לקוי המוביל להתקפי חרדה, לדעת ממה חשוב להיזהר בהוראת היוגה הקבוצתית והאישית, ולהשתמש בנשימה כריפוי עבור הסובלים מהתקפי חרדה.

16:00-16:30

יוגה נידרה וסיום

