



# כנס היוגה-תרפיה

מתיאורה לשטח - יוגה תרפיה בפעולה 2026

הרבנינו הול/אנו

8:00-8:45

**פתיחת מזרן- תרגול משותף (אולם ספורט)**

**מרעיונות לפעולה: להצית את האש ליצירת שינוי משמעותי | רייצ'ל קרנצמן**

מדוע יש רעיונות שנשארים בגדר חלום בעוד אחרים הופכים למציאות? על פי האירוודה, יצירתיות ללא קרקוע ואש פנימית עלולה להשאיר אותנו במעגלים של מחשבות יתר, פיזור וחוסר עשייה. שינוי אמיתי, הן ברמה האישית והן ברמה המקצועית, דורש משמעת, יציבות, אומץ ואנרגיה מתמשכת. ביוגה תרפיה, שינוי משמעותי מתרחש כאשר חזון פוגש פעולה מקורקעת, בין אם בבניית קליניקה, ליווי מטופלים או שילוב היוגה במערכת הבריאות. בשיעור חווייתי זה נשלב תנוחות עמידה, פיתולים, נשימה ותנועה מודעת כדי לטפח מיקוד, חוסן ואת אש הטרנספורמציה הנדרשת כדי לעבור מכוונה לעשייה וליצירת שינוי משמעותי, על המזרן ומחוצה לו.

9:00-10:30

**מפגש קהילה וחלוקת תעודות הוקרה (אולם ספורט)  
הרצאות טד + פאנל מומחיות: יוגה תרפיה בפעולה**

**1-הרצאת טד: הטאפאס והנירון | עידו לוי**

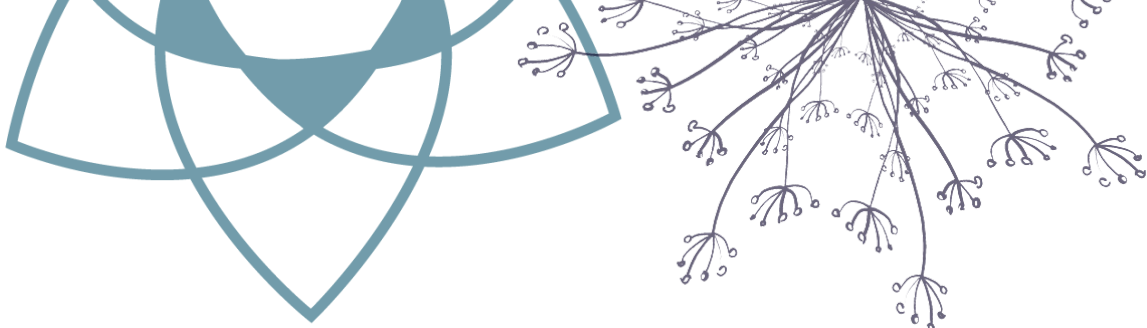
מה הקשר בין התמדה באימון יוגה לבין היכולת של המוח להשתנות? מסורות היוגה העתיקות קראו לכוח הזה טאפאס - אש פנימית של תרגול, מאמץ והתפתחות. מדעי המוח המודרניים חוקרים אותו דרך מושגים כמו נירופלסטיות, למידה ושינוי. בשיחה נחקור כיצד אתגר, משמעות ומאמץ מכונן משפיעים על מערכת העצבים ועל האופן שבו אנו חווים את עצמנו ואת העולם. דרך מחקרים עדכניים, ניסיון בעבודה עם טראומה ותובנות מתוך מסורת היוגה, נבחן כיצד אימון עשוי לאפשר למוח ללמוד, להשתנות ולבנות מחדש גמישות וחוסן.

**2- הרצאת טד: לנצח את הציניות דרך היוגה | גילי אוריאל**

"אל תוותר להם, תהיה הרבה צינית" - זו הייתה הבקשה האחרונה של סנ"צ אבי עמר ז"ל, כשביקש מגילי אוריאל לפתח סדנת יוגה עבור שוטריו. אבי נפל בקרבות השבעה באוקטובר והשאיר אחריו צוואה חיה. בהרצאה חשופה גילי תספר כיצד הפכה את הבקשה לפרויקט שבו עברו כבר מעלה מ-1,300 שוטרים ושוטרות. נגלה איך דרך עבודה בזוגות, דמיון מודרך וחיבור לערכים, מצליחים אנשים שפוגשים את המראות הקשים ביותר להניח לציניות, להתחבר לכוח הפנימי ולמצוא שקט בתוך הסערה. זוהי הרצאה על אובדן שהפך למגדלור, ועל היוגה כמפתח לחוסן במקומות שבהם הציניות שולטת.

**פאנל מומחיות: מהסטודיו למערכות הבריאות | קרן הורוביץ (בי"ח הילל יפה), מיכל ירקוני, איריס סולומון ותמר מרנין, בהנחיית קרן הלרשטיין אביטן**

האם יוגה תרפיה היא העתיד של הרפואה האינטגרטיבית? בפאנל ייחודי זה נארח מורות שהצליחו להכניס את היוגה תרפיה לתוך בתי חולים ומוסדות בריאות ציבוריים. נשוחח על הדרך שעברו, על האתגרים בממשק מול הצוותים הרפואיים ועל הכלים הנדרשים כדי להשתלב במערכת כמטפלים מן המניין. פאנל חובה לכל מי שחולם להרחיב את גבולות הקליניקה והסטודיו ולהוביל את השינוי ברפואה בישראל.



# כנס היוגה-תרפיה

מתיאורה לשטח - יוגה תרפיה בפעולה 2026

11:00-12:15

**דנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים - לבחירתך:**

## 1- קבוצת יוגה תרפיה תהליכית לנשות משרתי המילואים והקבע | לירי רזניק

במציאות של חוסר ודאות מתמשך, נשות המשרתים ניצבות בחזית העורף ונושאות בנטל רגשי ופיזי כבד. סדנה זו מציגה תיאור מקרה של קבוצת יוגה תרפיה ייעודית שנבנתה כמרחב של תמיכה וויסות עבורן. במהלך המפגש נצלול אל מאחורי הקלעים של בניית תהליך טיפולי קבוצתי וקצר מועד: נבין את בחירת נושאי המפגשים, נסקור את הטכניקות שנבחרו ואת הרציונל הפיזיולוגי שעומד מאחוריהן, ונציג מחקרים המקשרים בין תרגול יוגה לחוסן ונפשי במצבי דחק. המשתתפים יקבלו כלים מעשיים ומתודולוגיה ברורה לבניית קבוצה תהליכית המותאמת לאוכלוסיות עד דומות.

## 2- בין תיאוריה למציאות | דר' יעל יצחק-עידן

מה קורה כשהכלים שלמדנו כאקסיומות ביוגה תרפיה פוגשים את השטח ולא פועלים כצפוי? לעיתים, כלים שאמורים להיטיב עלולים לייצר קושי בלתי צפוי. סדנה זו היא הזמנה להתבוננות כנה וספקנית באבני היסוד של המקצוע. ננתח מרחבי ידע מרכזיים ונבחן את הפער שבין התיאוריה למציאות הקלינית. נתמקד בנשימה ככלי לוויסות מול סיטואציות בשטח, נבחן אם תנוחות עמידה הן תמיד הפתרון לקרקוע, ננתח את מורכבות היישום של התיאוריה הפוליווגלית ומודל הקושות, ונכיר את פרוטוקול העבודה של יוגה רגישה לטראומה כמפתח למפגש פרטני מדויק ואנושי.

## 3- אבולוציה של אימון | ברק פליישר

איך נראה תרגול יוגה שמשתנה יחד איתנו? בסדנה זו נצא למסע דרך תיאור מקרה של תלמידה לאורך למעלה מ-10 שנים, ונראה כיצד התרגול מעצב את עצמו מחדש אל מול תהפוכות הגוף והנפש. נבחן מקרוב כיצד הותאם האימון לשינויים דרמטיים בנסיבות החיים ובמצבים רפואיים מורכבים: התמודדות עם כאב כרוני, תהליכי החלמה מסרטן ותמיכה במצבי דיכאון. נלמד כיצד לשזור אסנה, פראניימה וצ'נטינג למארג טיפולי אחד, ונקבל כלים מעשיים לליווי ארוך טווח המאפשר שמירה על רצף טיפולי ומענה מדויק לצרכים משתנים.

## 4- צלילות בתוך הערפל | סנדרה פולק קנר

ירידה קוגניטיבית מביאה איתה אתגרים מורכבים למטופל ולסביבתו. בסדנה זו נסקור את עקרונות הליבה של היוגה תרפיה ככלי תומך, המאפשר לשמור על איכות חיים, חיבור גופני ושלווה נפשית גם בתוך תהליכי שינוי מוחיים. נתעמק בדרכי העבודה הייחודיות לאוכלוסייה זו: יצירת גשר של תקשורת דרך נוכחות גופנית כשהשפה או הזיכרון מאתגרים, התאמת המרחב לעקרונות של פשטות וחזרתיות המייצרים תחושת ביטחון, הפחתת חרדה ואי-שקט באמצעות ויסות מערכת העצבים, ושימור היכולות הקיימות לחיזוק תחושת המסוגלות והערך העצמי של המטופל.

## 5- מילים בגוף | ליאת מנדל

לפעמים, מול כאב גדול או תקיעות, המילים הרגילות אינן מספיקות. דווקא שורה משיר, פסוק מטקסט עתיק או דימוי מדויק יכולים להיות מפתח למרחב חדש של הבנה. בסדנה זו נלמד איך להיעזר בטקסטים ודימויים כך שיהדהדו בגוף ויעמיקו את האימון. נכיר ארגז כלים טקסטואלי משירה ומקורות יוגיים, ונלמד להתאים אותם בעבודה בקבוצה או באופן פרטני מבלי לעקוף או להימנע מהכאב. נחקור כיצד דימויים יכולים לחבר אותנו לתחושה הגופנית, ונתרגל מעשית שזירת טקסט בתוך רצף תנועה ונשימה כדי לקבל ביטחון בשילוב המילה הכתובה והנאמרת בקליניקה.

## 6- ייחודיות היוגה תרפיה בשיקום מפציעות | קטי אויגמן

בעבודה עם פציעות צבאיות ומצבי כאב מורכבים, הדיוק הוא תנאי הכרחי לשיקום. בעולם של שפע שיטות, מטופלים רבים הולכים לאיבוד; בהרצאה זו נדייק את מקומה של היוגה תרפיה כפרוטוקול שיקומי בעל גבולות גזרה ברורים. נבחן את עקרונות היסוד לעבודה עם גוף פצוע, ונבין כיצד לבנות תהליך טיפולי בעל ערך עמוק. דרך בחירות טיפוליות מושכלות, נלמד לייצר שפה קלינית מובחנת השומרת על ייחודיות הכלי ומעניקה למטופל מסלול ממוקד ובטוח. נתמקד בשילוב תנועה, נשימה והתבוננות לשיקום פציעות, ובגיבוש חותמת טיפולית מקצועית ואפקטיבית בשדה השיקומי ליצירת תוצאות ארוכות טווח.



# כנס היוגה-תרפיה

מתיאורה לשטח - יוגה תרפיה בפעולה 2026

**12:30-13:30**

**הרצאה במליאה (אולם ספורט)**

## קהילה ויוגה במסע החיים | נטע מרגלית ודנה עזאני צדקה (אוניברסיטת רייכמן)

מה הופך קהילה ליותר מסך המשתתפים שבה? בתקופה שבה כולנו מחפשים עוגן, אנו מגלים שהקהילה אינה רק מסגרת חברתית, אלא מרחב טיפולי של קשר, תרגול ושייכות. בהרצאה זו נחקור את המפגש שבין חוכמת הסגנה העתיקה לבין ישראל של היום. מתוך הניסיון שנצבר בעמותת "אחים ליוגה", נציג מודל לבניית קהילות מקצועיות וקהילות מתמודדים הצומחות יחד מתוך השברים. נתמקד ביצירת שפה משותפת שאינה נשענת רק על הכאב אלא מדגישה ריפוי, נבחן את תפקיד ה"ביחד" בוויסות ובחוסן, ונחשוף תובנות ראשוניות ממחקר המלווה את תוכנית "מסע לחיים", המצביע על הקשר ההדוק בין התרגול האישי לתחושת ההשתייכות.

**13:30-14:15**

**הפסקת צהריים**

**דוכני מכירה וייעוץ לימודי ועמדות קפה לרשותכן**

**14:15-15:30**

**סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים - לבחירתך:**

## 1- להפסיק "לחיות עם זה" ולהתחיל להחלים | אביטל ליבנה

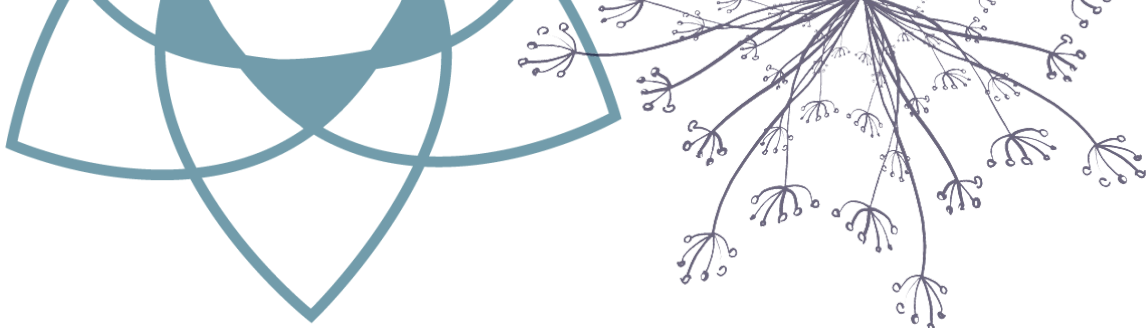
מתמודדים עם כאב שומעים שוב ושוב את המשפט: "תצטרך ללמוד לחיות עם זה". בסדנה חווייתית זו נאתגר קביעה זו ונבחן כיצד הבנת מנגנוני המוח מאפשרת להניע תהליכי ריפוי ממשניים. מתוך הניסיון בעבודה עם פצועי מלחמת "חרבות ברזל", נראה כיצד מעבר מתפיסה מבנית של גוף פגוע להבנת מנגנוני איום וסכנה במוח משנה לחלוטין את פוטנציאל ההחלמה. נלמד כיצד תרגול יוגה משפיע על תפיסת האיום במערכת העצבים, נתרגל יצירת אותות ביטחון, נזהה את מרכז הגוף כעוגן של כוח ומסוגלות, ונשתמש בסקרנות ובנשימה ככלים לאיפשור מרחב ריפוי.

## 2- מחוויה לשינוי מתמשך | ענת פרייס

במפגשי יוגה תרפיה מתעוררות לעיתים קרובות תחושות גופניות עדינות הנושאות מידע רגשי-עצבי יקר ערך, אך ללא אינטגרציה החוויה עלולה להישאר רגעית. סדנה זו מתמקדת בשלב הקריטי שבין החוויה לשינוי: כיצד הופכים תחושות גוף גולמיות למשמעות המקדמת ריפוי יציב. נחקור את המנגנונים המאפשרים לתת לחוויה הגופנית צורה, הקשר ונרטיב מודע, מתוך הבנת תהליכי נוירופלסטיות והחיבור בין הרגש למודעות. נלמד כלים לעיבוד תחושות גוף המרחיבים את אפשרויות התגובה במצבי דחק, ונראה כיצד תהליך האינטגרציה מייצר חוסן, ויסות וסוכנות עצמית מתמשכת אצל המטופל בחיי היומיום.

## 3- איך בונים מיכל | שירה נהלוני גליקסברג

יוגה תרפיה במפגש עם שינוי, קושי ותהליך החלמה. כיצד נבנה מיכל עבור התלמידים שלנו, וגם עבור עצמנו כמובילי תהליך, כאשר הגוף, הנפש והחיים משתנים ללא הרף? בסדנה נבחן כיצד עקרונות של הדרגתיות, התבססות ותיאוריות מתחום הוראת התנועה יכולים לסייע בבניית רצף תרגול המרחיב בהדרגה את היכולת לשאת שינוי, קושי ואיודאות. דרך דוגמאות מעבודה עם מתמודדי סרטן ותרגול חווייתי, נחקור כיצד תרגול הופך לעוגן במציאות רפואית משתנה גם כאשר הדרך אינה ליניארית.



# כנס היוגה-תרפיה

מתיאורה לשטח - יוגה תרפיה בפעולה 2026

14:15-15:30

**סדנאות מרחב ריפוי וכלים מקצועיים - לבחירתך:**

## 4-הדיאלוג האירודי בתרפיה | תמר מרנין

כמטפלים וכמורים, אנו פוגשים על המזרן גוף ונפש בתנועה מתמדת. המפתח לטיפול יוגה-תרפיה מדויק טמון ביכולת לזהות את האיכויות המשתנות ולהתאים להן מענה ויסותי בזמן אמת. בסדנה זו נצלול אל עומק העקרונות האירודיים ונחקור כיצד להפוך אותם לכלי עבודה יישומי בקליניקה. נלמד לזהות מצבי חוסר איזון דרך מערכות של זוגות הפכים - חום מול קור, כבדות מול קלילות, מהירות מול איטיות - וכיצד אלו מתבטאים ברווחה הפיזית והמנטלית של המתרגל. נתמקד בפיתוח אינטרוספקציה לאבחון, במתודולוגיית ההפך המאזן בתנועה ובתודעה, ובשילוב הכלים הללו בשיח הטיפולי.

## 5- לפרק את הכאב | נינה שדות

מול כאב או פציעה, הגוף הפיזי הוא לעיתים קרובות רק קצה הקרחון. כדי ליצור טיפול בעל ערך שיקומי עמוק, עלינו לפעול דרך כל רובדי הקיום של המטופל. בסדנה זו נחקור כיצד מודל חמש הקושות הופך מכלי פילוסופי לארגז כלים קליני ומיידי לחקירה ולוויסות כאב. נלמד לפרק ולפגוש תסמין (כמו כאב גב) דרך כל שכבות החוויה: מהרמה המבנית-תנועתית, דרך הוויסות הנשימתית, הציפה הרגשית, ועד לקידוד המנטלי והאמונות המגבילות. נתרגל בזוגות מתן מענה מדויק בכל רובד, ונחווה את כוחו של המרחב התרפויטי והשזירה של ה"ביחד" בתהליך הריפוי.

## 6- למוסס את שריון הגוף בבטחה | תמי ליאור אהרוני

אתחול סומטי לחיבור בין הפסואס והסרעפת. הפסואס והסרעפת מחוברים בקשר אנטומי ותפקודי עמוק, אך לרוב נותרים מחוץ למודעות וקשים לגישה בתרגול רגיל. בסדנה נחקור כיצד סטרס ומתח כרוני נרשמים ברקמות אלו ובליבת הגוף ומשפיעים על כאבים שונים. נכיר את תופעת האמנזיה הסנסו מוטורית (SMA), מצב שבו המוח "שוכח" כיצד לחוש ולווסת שרירים, ולכן הם נותרים "נשכחים" וללא גישה. נחקור ונתרגל טכניקות סומטיות המאפשרים שחרור של שרירים "נעולים" וכך נלמד ליצור קשר מחודש עם אזורים שנשמטו מהמפה התחושתית. התרגול מסייע לחבר אותנו רגשית לאיזורים אלה, לווסת את מערכת העצבים, מקל על מצבי סטרס וכאבי גוף שונים ומחזיר את תחושת הביטחון לגוף.

15:45-16:45

**סוגרות מזרן - טד ותרגול משותף (אולם ספורט)**

## הרצאת טד: נשימה במהלך שינוי תודעה | דר' זהר פישמן שורף

התרגול היוגי מלווה בהאטה הדרגתית של התנועות החשמליות במוח, תהליך שיש שיזהו אותו כהשקטת תנועות התודעה עצמה. אך כיצד אנו יכולים לזהות את תדרי המוח המשתנים הללו בזמן אמת על המזרן? בהרצאת טד זו נצא למסע קצר המגשר בין עולם הנירולוגיה לחוכמה העתיקה של פטנג'לי. נשתמש באפיון הנשימה להבנת התודעה.

## תרגול מסכם: מרחב לכל אדם | נגה וייס

תרגול מסכם שכולו חזרה אל הלב הפועם של היוגה תרפיה - המפגש בין אדם, גוף ומנח. נתרגל רצף נגיש של מנחי שכיבה וישיבה, המיועד לאפשר לכל משתתף ומשתתפת למצוא את המקום המדויק להם, ללא קשר לגיל, גמישות או פציעה. זהו תרגול של חקירה משותפת ואדפטציות מתוך הקשבה עמוקה, במטרה להפוך את המזרן למרחב בטוח. נחווה עבודה עניינית ונגישה, נלמד להנדס את התנוחה עבור הגוף, ונשתמש בתקשורת פנימית ובהרפיה מודעת כדי לווסת את מערכת העצבים, לעבד את חוויות היום ולאפשר לריפוי לחלחל פנימה.