



כל הפרטים ליצור איתי קשר

שם:

הסמכה מטעם:

טלפון



אימייל



מיקום



לאילו מצבים יוגה תרפיה יכולה לסייע?

היוגה מציעה מגוון כלים הפונים לאספקטים שונים בבריאותו של האדם ועל כן, יוגה תרפיה יכולה לסייע עם טווח רחב של התמודדויות:

- כאבים, כולל כאבי גב תחתון, דלקת/ כאב מפרקים, כאבי מחזור וסוגים שונים של כאבים כרוניים כמו פיבורמיאלגיה ותשישות כרונית.
- בעיות נוירולוגיות, סיבוכים של שבץ, טרשת נפוצה, פרקינסון ופציעות ראש טראומתיות.
- בריאות נפשית, כולל התמודדות עם חרדה, דיכאון, טראומה ופוסט טראומה, אינסומניה ועוד.
- מחלות כמו סכרת, סרטן ומחלות לב ועוד.
- הזדקנות בריאה, כולל אוסטאופורוזיס ומניעת נפילות.

יוגה תרפיה מציעה תמיכה גם לאנשים שמתמודדים עם לחץ, ואלה שפשוט רוצים להביא לשיפור באיכות חייהם ובבריאותם- נשים לפני/ אחרי לידה, ילדים עם צרכים מיוחדים וגם מי שאינו סובל מבעיה בריאותית אך רוצה להרגיש במיטבו.

יוגה תרפיה ישראל שמחה להפיץ

מה זה יוגה תרפיה?

כל יוגה בפוטנציאל שלה היא טיפולית ומעודדת החלמה, אך יוגה תרפיה מתמחה בשימוש והתאמה של הכלים היוגיים - תנוחות, עבודת נשימה, טכניקות מדיטציה, הרפיה ועוד באופן מותאם לצרכיו הפיזיים, מנטליים והרגשיים של האדם.





מה זה יוגה תרפיה?

הרבה אנשים מכירים את תרגול היוגה כתרגול פיזי אבל טעות נפוצה היא התפיסה כי תרגול יוגה עוסק באופן בלעדי בתנועה ומתיחות למניהם. למעשה, יוגה תרפיה יכולה לסייע לאנשים שלא יכולים לזוז בכלל כמו גם לאנשים פעילים.

המודל היוגי של בריאות הוא יחודי משום ההוליסטיות שבו. ההתייחסות במודל היוגי היא לכלל האספקטים בחיים ולא בהתמקדות נפרדת בכל מערכת או איבר בגוף.

יוגה תרפיה היא דרך בטוחה לעבוד עם היכולות הטבעיות של הגוף והתודעה על מנת להביא רווחה אישית ותחושה גופנית-נפשית מטיבה.



**עוד פרטים על יוגה תרפיה וגישה
למאגר המורות והתרפיסטיות:**

yogatherapyisrael.co.il

חלקים מהעלון תורגמו מתוך האתר של ארגון היוגה תרפיה הבינלאומי (IAYT) yogatherapy.health

איך יוגה תרפיה פועלת?

למרות שיוגה קיימת כבר אלפי שנים, אנחנו רק מתחילים להבין את אופן פעולתה מנקודת המבט המערבית.

כלי יוגי המתייחס להתמודדות מסוימת, לדוגמה תרגול נשימה, יכול להשפיע עמוקות על תחום אחר בגוף או בתודעה. לדוגמה, מטפל ביוגה יכול ללמד לקוח טכניקת נשימה מסוימת (פרניאמה) שמיועדת לסייע לאסתמה כרונית. אם אותו לקוח יתמיד בתרגול הנשימה, הוא יכול למצוא בנוסף, הקלה בתחושת החרדה שאיתה מתמודד, או אולי ימצא שכאבי הצוואר הקבועים מהם סובל נעלמו.

חוקרים מוצאים שההשפעות נובעות באופן חלקי בשל היכולת של תרגול היוגה לווסת את המערכת העצבית וככל הנראה להשפיע על האופן שבו המוח מעבד מידע. סיבה נוספת שיוגה תרפיה משפיעה כל כך לטובה היא שהטיפול אינו נערך על הלקוח אלא הלקוח מועצם ולומד על היכולות שלו בתהליך הריפוי.

לקוחות של יוגה תרפיה, בסופו של דבר מרפאים את עצמם על ידי למידה של כלים בהם ניתן להעזר באופן יומיומי.



מה ההבדל בין יוגה ליוגה תרפיה?

שיעור יוגה יכול בהחלט להקל על מכאובים, מצבי רוח והתמודדויות יומיומיות. מפגש של יוגה תרפיה לעומת זאת, משפיע הרבה מעבר לכך, זאת משום שמותאם באופן אישית ועובד לעומקם של הקשיים. ליוגה תרפיסט יש הכשרה מקצועית המאפשרת להעריך את מצבו של הלקוח, לעבוד איתו בבטחה ולהיות בתקשורת יעילה מול אנשי מקצוע אחרים בתחום הבריאות.

מטפל ביוגה יעבוד עם הלקוח על המטרות הספציפיות שלו תוך התחשבות בכל מגבלה שעלולה להיות עבורו. התרגולים במפגש יכולים להיות תנועה עדינה (או אפילו ללא תנועה כלל), אימון פיזי נמרץ, טכניקת נשימה מרגיעה או מדיטציה. השילוב של הכלים היוגיים המרכיבים את המפגש תלויים בצורך ומטרתם להטיב את תחושת הרווחה הפיזית והנפשית של האדם.

הרבה יוגה תרפיסטים ומורים ליוגה תרפיה עוסקים ומשלבים מקצועות בריאות שונים. יוגה תרפיה יכולה להיות טיפול משלים לפיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק, מסאז' טיפולי וטיפול פסיכולוגי. למרות שהם אינם מטפלים או מאבחנים מחלות, יוגה תרפיסטים עוברים הכשרה באנטומיה, פיזיולוגיה ובריאות הנפש, הכשרה מעמיקה זו מאפשרת להם לעבוד עם מטפלים ממקצועות אחרים ולהפנות בייעול לטיפול המתאים במידת הצורך.

יוגה תרפיה יכולה להתלוות ולהשלים את שגרת הבריאות של הלקוח.

