



# כנס היוגה תרפיה 2022

מכנינו מאלא

**7:30-8:30 | פורשות מזרן: תרגול בוקר לבחירה |**

מנטרה ועבודה רגשית / תמר מרנין  
תרגול לשריר השני הכי חשוב בגוף (הסרעפת) / ד"ר זהר פישמן שורץ  
עבודה עם הקול במפגש הטיפולי / דריה אייל  
יוגה תרפיה לתמיכה בנשים החוות בעיות פריון וחוסר איזון הורמונלי / יעל שקד  
תרגול לעבודה עם נטייה לקיפוזיס בדגש על תנועה פשיאלית / תמי ליאור אהרוני

**8:30-9:00 | נפגשות, מתחבקות, שותות צ'אי |**

**9:00-10:00 | כוחו של המח בתהליכי ריפוי של כאב כרוני / ד"ר ישי פרידמן |**

**10:00-10:30 | מקבלות השראה: הרצאות טד |**

ובחרת בחיים/ סיגל ביבר  
ליווי אנשים המתמודדים עם כאב/ שירה נהלוני גליקסברג

**10:30-10:45 | מים פנימה מים החוצה |**

**10:45-11:45 | ממלאות את הקליניקה: הרצאות יזמות ופיתוח עסקי לבחירה |**

קשרים גבירותי! קשרים!/ מיכל שרגיל בן סירה  
יזמות ופעילות עסקית בעולם היוגה תרפיה / דודו חקימיאן

**11:45-12:45 | אוכל, קדימה אוכל |**

**12:45-14:15 | מעמיקות : סדנאות ביוגה תרפיה לבחירה |**

אורטופדיה רגשית להבנה מעמיקה של בעיות צוואר ושכמות / גלעד שמרון  
להבין את מפרק הסקרואיליק / רייצ'ל קרנצמן  
לרקוד בין הטיפות: הכלת צימדי הניגודים בעבודה עם יוגה רגישה לטראומה לנפגעות. ים אלימות  
מינית / ד"ר יעל יצחק עידן  
השיח ככלי טיפולי במפגש היוגה תרפיה / נורית סיון חובר וקרן הלרשטיין אביטן  
הנורולוגיה של יכולת הבחירה/ ענת פרייס  
בנדות ומודרות לטיפול בבעיות עיכול / איריס קליין  
יוגה כתרפיה ממוקדת משאבים וחוסן / מיכל ירקוני

**14:15-14:45 | נותנות לדברים לשקוע, מתרעננות, נהנות מהביחד |**

**14:45-16:15 | סדנה מיוחדת עם אורחת הכבוד ש'ארה קארות'רס (אוסטרליה) |**  
טיפול עונתי אירוודי: לקראת הסתיו נלמד לאזן את עצמנו ואת המטופלים שלנו עם המקצב של הטבע

**16:15-16:30 | הגרלה תודות וסיכום כנס 2022 |**



יגוה תרפיה ישראל

# כנס היוגה תרפיה 2022

מכניו מאלא

7:30-8:30 | פורשות מזרן: תרגול בוקר לבחירה |

## תרגול לעבודה עם נטייה לקיפוזיס בדגש על תנועה פשיאלית / תמי ליאור אהרוני

התרגול מתאים לכל מי שנושא שיפור יציבה בחיבור לגוף נפש מעניין אותו, ורוצה לקבל עוד מידע תחושתי ותנועתי לתנועה מדויקת יותר דרך רקמות החיבור. דרך מגע, נשימה מותאמת ותנועה מתוך הפאשיה, נלמד על המסלול השטחי קדמי בהקשר לנטייה קיפוטית והשפעות רגשיות.

## תרגול לשריר השני הכי חשוב בגוף (הסרעפת) / ד"ר זהר פישמן שורץ

הסרעפת היא הרבה יותר משריר נשימה. היא משתתפת ביציבה, בהזרמת הדם לכל הגוף, בפעילות תקינה של מערכת העיכול, בדיבור, הסרעפת משפיעה רבות על מערכת העצבים ואפילו על האופן שבו יתפקד המוח. בתרגול נלמד לבדוק את רמת הפעילות של הסרעפת שלנו ושל תלמידים, נבין את השפעותיה השונות, ונתרגל מדיטציה, פראנימה ואסאנה לטובת חיזוק ואיזון חלקי הסרעפת השונים.

## מנטרה ועבודה רגשית / תמר מרנין

המונח מנטרה מורה על מילה או אובייקט שמטרתו להגן על עצמי. השימוש במנטרות ע"פ פטנגלי נועד ללמוד על עצמי, למדוט, לייצר עבודה רגשית או בחירה בטוב. כיצד זה נעשה? מה הקשר בין מנטרה לעבודה רגשית? כיצד לבחור מנטרה עבורי או עבור תלמידי? איך הלכה למעשה נשלב מנטרות שונות למטרות שונות בתרגול? האם מנטרה היא סודית? האם למנטרה צריכה להיות משמעות? בסדנה נתרגל תרגול בוקר שכוונתו כמו כותרת הכנס "לבחור בטוב". בתרגול ננהל דיון עם השאלות השונות בנושא ונעמוד על הקשר בין מנטרה ועבודה רגשית.

## יוגה תרפיה לתמיכה בנשים החוות בעיות פריון וחוסר איזון הורמונלי / יעל שקד

תרגול בו נכיר לעומק את שלבי המחזוריות החודשית הנשית ולאילו תנאים אנו זקוקות כדי שהמערכת שלנו תתפקד במיטבה. נפגוש מצבים שונים של חוסר איזון הורמונלי, ביניהם חוסר פריון, כשל שחלתי, שחלות פוליציסטיות ועוד. נראה כיצד הכלים של היוגה תרפיה בשילוב כלי היוגה הנשית יכולים לתמוך ולטפל בבעיות אלה, ובהיבטים הנפשיים המלווים אותן.

## עבודה עם הקול במפגש הטיפולי / דריה אייל

הקול שלנו הוא הביטוי שלנו בעולם, ייחודי לנו. בסדנה נחקור את הביטוי האישי שלנו דרך העבודה עם הקול וניגע גם בצלילים מרפאים לאיברים פנימיים. תרגול מעשי.

8:30-9:00 | נפגשות, מתחבקות, שותות צ'אי |

9:00-10:00 | כוחו של המח בתהליכי ריפוי של כאב כרוני / ד"ר ישי פרידמן |

כאב הוא אות סכנה. כשאנו פוצעים את עצמנו, הגוף שולח אות למוח שמודיע לנו על נזק לרקמות, ואנו חשים כאב. אבל לפעמים, המוח יכול לעשות טעות! כאב נירופלסטי נובע מכך שהמוח מפרש לא נכון מסרים בטוחים מהגוף כאילו הם מסוכנים. במילים אחרות, כאב נירופלסטי הוא אזעקת שווא. מחקרים אחרונים הראו שכאב הוא לרוב תוצאה של מסלולים עצביים שנלמדו במוח. ובדיוק כפי שניתן ללמוד את מסלול הכאב, ניתן גם ללמוד את המוח מסלול אחר. PAIN REPROCESSING THERAPY או PRT, זוהי שיטה במבוססת על טכניקות פסיכולוגיות אשר מאמנת את המוח להבנה אחרת של האותות המגיעים מהמוח אשר מתורגמות לכאב וכך לשבור את המעגל של הכאב כרוני.

בהרצאה זו, נכיר את מנגנון יצירת הכאב הכרוני, מהם הגורמים המשפיעים עליו ומהם העקרונות שבעזרתם ניתן לרפא את הכאב. נחדד את החשיבות של אחידות בין שיטות הטיפול השונות, איך הם יכולות להשפיע על ריפוי ונצפה בהתנסות מעשית של השיטה.



יגה תרפיה ישראל

# כ"פ היגה תרפיה 2022

מכניז מלאך

10:00-10:30 | מקבלות השראה: הרצאות טד

## ליויי אנשים המתמודדים עם כאב/ שירה

### נהלוני גליקסברג

ליויי של אנשים המתמודדים עם כאב נפשי או פיזי מעלה לא פעם תהיות האם מגע בכאב מעצים אותו ופוגע או מרפא ומועיל. בהרצאה זו נבחן את השאלה מנקודת המבט של מורה המלווה אנשים המתמודדים עם מחלה קשה.

## ובחרת בחיים/ סיגל ביבר

בקטטה אופנישד מלמד יאמה (אל המוות) את נצ'יקיטס (השואף הרוחני) את ההבדל בין האדם הפועל על פי העדיף (הטוב) לזה הפועל על פי הרצוי (התשוקה). הרצאה נוסח "טד" שתשלב בין התוכן פילוסופי מהקטטה אופנישד וסיפור אישי על התמודדות.

10:30-10:45 | מים פנימה מים החוצה

10:45-11:45 | ממלאות את הקליניקה: הרצאות יזמות ופיתוח עסקי לבחירה

## יזמות ופעילות עסקית בעולם היגה / דודו חקימיאן

להיות מורה ליגה תרפיה זה לא רק בקליניקה או על המזרן. אנחנו בתקופה של שינויים רבים, שדורשים מאיתנו התייחסות- לעיתים תגובה מהירה, לעיתים איפוק אבל לא רק. בשנת 2022 שם המשחק הוא יוזמה. איך ניתן ליישם רעיון שיכניס לנו כסף, קהל לקוחות, מוניטין או כל דבר שיהפוך את העסק שלנו למה שרצינו תמיד? בהרצאה תקבלו ידע וכלים פרקטיים שיאפשרו לעסק שלכם לצמוח, להיות ממוקדים ולגלות את המגמות העכשוויות בעולם היגה תרפיה ובעולם העסקי. יחד נגלה שחזון, אסטרטגיה ויעדים יכולים להשתלב מצוין- כראוי, בהתמדה ולאורך זמן.

## קשרים גבירותיי! קשרים! / מיכל שרגיל בן סירה

מכרים, שכנים, חברים, משפחה ואפילו ההורים לילדי הגן - איך רשת הקשרים וההיכרות שלי יכולה לעזור לי בקידום העיסוק שלי כמורה או מטפלת ביוגה תרפיה? כיצד אפשר לפתוח אפשרויות חדשות בתחום חלוצי בעזרת שיח ויצירת אמון בקשר אישי. בהרצאה זו נדבר על איך להציג את העשייה שלך, איך ליצור רושם ראשוני שמייצר אמון ואוטנטיות, נדון בשיווק "מפה לאוזן" בתחום הטיפולי, נסקור את אפשרויות הנטוורקינג בארץ ואת המקומות הרלוונטים ליצירת קשרים באופן ייחודי לתחום היגה תרפיה. הרצאה זו כוללת עבודה יישומית, תרגיל בכיתה, וכן שיעורי בית!

11:45-12:45 | אוכל, קדימה אוכל

12:45-14:15 | מעמיקות : סדנאות ביוגה תרפיה לבחירה

## להבין את מפרק הסקרואיליק / רייצ'ל קרנצמן

סדנה זו נסקור את האנטומיה והביומכניקה של מפרק העצה (Sacroiliac Joint), מפרק הידוע כבעייתי אצל מתרגלי יוגה ולעיתים קרובות גם הגורם לכאבי גב ואגן מסתוריים. נדון בבעיית תנועתיות יתר ביוגה וכיצד אנשים שונים עשויים להצטרך להתאים את התרגול שלהם אל הפיזיולוגיה שלהם. נחקור דרכים שונות לתרגל תנוחות נפוצות ונבין כיצד לבחור את התרגול האידיאלי למצבך, דבר הדורש רגישות, מודעות והבחנה.

## אורטופדיה רגשית להבנה מעמיקה של בעיות צוואר ושכמות / גלעד שמרון

בסדנה נבין לעומק: את המשמעות הפסיכולוגית - רגשית של שרירי הצוואר והטרפז, נתרגל יחד כיצד משחררים אותם (פיזית ורגשית), נלמד מה מומלץ לעשות מידי יום וגם ממה להימנע ולהיזהר. בנוסף נבין מהו זיכרון תאי וכיצד לרפא אותו (כולל תירגול יחד בסדנה), הידע והכלים שנכיר ונתנסה בהם, יביאו עומקים נוספים וחיבורים חדשים לתנועה של הגוף ויפתחו רמה חדשה של הקשבה, ריפוי והרמונה בגוף ובנפש.



יגה תרפיה ישראל

# כ"פ היגה תרפיה 2022

מכני מלאך

## השיח ככלי טיפולי במפגש היגה תרפיה / נורית סיון חובר וקרן הרשטיין אביטן

בסדנה נעסוק במקום של השיח במפגש יגה תרפיה. במעבר מעמדת המורה לעבר עמדת התרפיסטית מצטרף רובד נוסף למפגש, והוא הדיאלוג שמתקיים בין שניים ומתלווה לתרגול. הצטרפות השיח למפגש מבקשת מאיתנו להערך מחדש ולחשוב לעומק על אופיו, משמעותו ותרומתו. בסדנה 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. בסדנה שתכיל לימוד ותרגול, נראה לשים לב איך שיח כזה יכול לאפשר אינטגרציה בין הרבדים השונים (גופני, נפשי, אנרגטי), ולה ערך משמעותי בתהליכי ריפוי, החלמה והתפתחות.

## לרקוד בין הטיפות: הכלת צימדי הניגודים בעבודה עם יגה רגישה לטרואמה לנפגעות. ים אלימות מינית /

### ד"ר יעל יצחק עידן

"בעבודה עם טראומה ישנם עקרונות שלעיתים מתנגשים זה בזה. סדנה זו תעסוק בנסיון לאזן ביניהם" ד"ר יעל יצחק-עידן.  
בתוך העבודה עם טראומה ובפרט באימון היגה הרגישה לטרואמה עם אנשים נפגעות. ים אלימות מינית ישנם עקרונות מנחים בסיסיים. בו בעת, בתוך מרחב זה נדרש גם איזון פנימי בין העקרונות עצמם. בסדנה זו נבחן יחדיו שני רצפים מרכזיים בעבודה עם יגה רגישה לטרואמה הדורשים איזון פנימי עדין והכלת צימדי הניגודים: הראשון- מרחב מוחזק ויציב אל מול הזמנה תמידית להתאמה אישית ובחירה. השני: הינו תרגול עדין והדרגתי מתוך כמיהה לזהירות והמנעות מטריגרים, אל מול עקרון הגוף המדבר או לחליפין מול עיקרון ההימנעות מהימנעות. נלמד יחד את ההיגיון הבסיסי של העקרונות הללו ונעמיק במתח שיכול להיווצר ביניהם. הלימוד ישלב ידע תיאורטי, תרגול והפנמה גופנית לצד סיפורי מקרה.

## בנדות ומודרות לטיפול בבעיות עיכול / איריס קליין

שכיחות בעיות במערכת העיכול היא גבוהה. מבעיות של יציאות לא סדירות, עצירות, שלשול, כאבי בטן, גזים, קרוהן, קוליטיס, תסמונת מעי רגיז, מעי דליף ואפילו הפרעות ברצפת האגן. מפגש זה מכוון להיות מבוא ולהנגיש את תרגולי הנשימה, המודרות והבנדות לליקויים במערכת העיכול ובאזור האפאנה. נתרגל, נחקור ונחווה את השימוש בנשימה אקטיבית ומודעת, וואריאציות של וויפאריטה קאראני ותנוחות הפוכות, טאדאגה מודרה ומהא מודרה. לתרגולים אלה לפי המסורת והניסיון היוגים השפעה משמעותית, מטיבה ומאזנת על ליקויים במערכות אלה ועל זרימה יעילה של הפראנה באזור, וכמובן השפעתם חזקה ועמוקה על יציבות ובהירות התודעה.

## הניורולוגיה של יכולת הבחירה/ ענת פרייס

ניורוספציה היא מונח שטבע סטיבן פורג'ס, המשקף את היכולת של מערכת העצבים לקלוט מידע המגיע מחוץ לגוף ומתוכו, ולפרש את הסביבה כבטוחה או מסוכנת. מערכת העצבים האוטונומית בוחרת פעולה בהתאם למידע שעובד. המצב הבסיסי של מערכת העצבים משפיע על האופן בו המידע מעובד, ולכן גם על הפעולה הנבחרת. היגה מכוונת לשימת לב לגוף, לנשימה ולתנועת המחשבות, ותומכת בהאטה. עצם ההאטה מאפשרת התבוננות בדפוסי תנועה/מחשבה/התנהגות וזיהוי שלהם ככאלה, התואמים או שאינם תואמים את הסיטואציה. למידה ואימבודימנט של הניורוספציה מאפשרות לנו להתמקד ברגע הזה שלפני הפעולה הנוצרת על מנת לאפשר למערכת העצבים לבחור נכון- לבחור בתגובה התואמת את המציאות.

## יגה כתרפיה ממוקדת משאבים וחוסן / מיכל ירקוני

כיוגה תרפיסטית אנו פוגשים אנשים במצבי משבר, חולי וכאב. בשונה ממודלים של הרפואה המערבית בהם ההתמקדות היא על המחלה ותסמיניה, יגה תרפיה היא מודל טיפולי הוליסטי המבקש לאפשר לאדם להתבונן על חייו מנקודות מבט שונות, לחוות בהירות ולטפח תחושה של אפשרויות בחירה ומסוגלות. גם ביוגה תרפיה מתרחש כמובן אבחון של הסימפטומים האקוטיים ביותר ונבנה אימון המותאם להקל על ולפתור את הסימפטומים האלו, אך זהו רק חלק מהתהליך. חלק נוסף ומשמעותי הוא החתירה למיפגש בלתי אמצעי עם החלק השלם, שאינו משתנה ואינו מתכלה הטמון במהות האדם. מפגש עם החלק הזה בעיצומה של התמודדות גופנית או נפשית מבקש הרחבה של המבט והנגשה של תמיכה ומשאבים המפתחים חוסן. בסדנה נלמד מהו חוסן, מדוע הוא משמעותי לריפוי והחלמה וכיצד ניתן לטפח ולמטב אותו מנטאלית ופיזיולוגית באמצעות כלים מסורת היגה והגופניות המודעת.



יגה תרפיה ישראל

# כנס היגה תרפיה 2022 מכני מלא

14:15-14:45 | נותנות לדברים לשקוע, מתרענות, נהנות מהביחד |

14:45-16:15 | סדנה מיוחדת עם אורחת הכבוד ש'ארה קארות'ס (אוסטרליה) |

**טיפול עונתי אירוודי: לקראת הסתיו נלמד לאזן את עצמנו ואת המטופלים שלנו עם המקצב של הטבע**

"אתם השמיים... כל השאר זה רק מזג האוויר" - פמה צ'ודרון

לפי האירווודה חיים שלא מסונכרנים עם מחזוריות הטבע הם אחד הגורמים העיקריים למחלות. שינוי עונתי הוא אחד הגורמים הגדולים והצפויים ביותר בהתפתחות חוסר איזון שכיח כמו חרדה, דיכאון ובעיות עיכול. כיצד נוכל כמטפלי יוגה לתמוך בצורה הטובה ביותר בלקוחות שלנו (ובעצמנו) לאורך כל עונות השנה (וחיינו)? מה אנחנו צריכים לדעת ולעשות כדי לפתח מודעות עמוקה יותר למקצבים הטבעיים שלנו ולנטיות לחוסר איזון.

בסדנה זו נחקור את הגישה העתיקה ליצירת הרמוניה בין האנרגיות שלנו לאלו של העונה בה אנו נמצאים. נדון בחוסר איזון עונתי שכדאי לשים לב אליו ובדרכים פשוטות לבחור תזונה, אורח חיים וטיפול עצמי שיוצרים הרמוניה בפנים על ידי יישור עולמך הפנימי עם העולם המשתנה סביבך

16:15-16:30 | הגרלה תודות וסיכום כנס 2022 |

**הכנס הופק בחסותם של**

**מכללת כרכור**  
רפואה הוליסטית טבעית

**קמפוס ברושים**  
רפואה משלימה  
המועדון לספורט באוניברסיטת ת"א  
אס"א ת"א ע.ר.

**מעוף**  
מקדמים עסקים

**ובתמיכתם של**



ארגון מורי היגה  
בישראל

**IAYT** THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF  
**YOGA THERAPISTS**