



Wisdom-Body Yoga Therapy

טיפול באמצעות יוגה ותנועה מודעת

יוגה תרפיה גוף-תבונה

תוכנית תלת שנתית להכשרת מטפלים

יוגה תרפיה גוף-תבונה היא גישת טיפול אינטגרטיבית לטיפול בכאב וחולי גופני, נפשי ורוחני.

התוכנית הינה פרי שיתוף פעולה ופיתוח של מיכל ירקוני ורייצ'ל קרנצמן, מורות בכירות ליוגה ויוגה תרפיסטיות מוסמכות על ידי הארגון הבינ"ל ליוגה תרפיה.

אנחנו מאמינות:

בכוח הריפוי של תנועה מודעת.

ששהיה בנוכחות מלאה עם אדם כאוב היא מפתח לריפוי.

שהיוגה צריכה להיות מותאמת לאדם ולא האדם ליוגה.

שריפוי הוא אחריות משותפת של מטפל ומטופל.

שחוויה גופנית מודעת של האנושיות שלנו מרחיבה את ההוויה ומעוררת ענוה והכרת תודה.

שכל אדם, גם זה השרוי בסבל עמוק, יש את הפוטנציאל לחיות בנינוחות מירבית בתוך עצמו.

הגישה הטיפולית של יוגה תרפיה גוף-תבונה נשענת על embodiment וטיפול מודעות גופנית ונפשית עמוקה כבסיס לריפוי. היא משלבת תרגולים יוגים קלאסיים- אסאנה, פראנאימה ומדיטציה עם עקרונות אנטומיים ותנועתיים מהתחום הסומאטי @Body Mind Centering.

@BMC הינו תחום שפותח על ידי בוני ביינברידג' כהן בתחילת שנות השבעים. ברגישותה ובגאונותה שרטטה בוני מפת דרכים לחקירה של מבנה הגוף והתנועה באמצעות embodiment-הפנמה גופנית חויתית embodiment. הוא התהליך באמצעותו מותמר ידע אינטלקטואלי לידיעה פנימית גופנית-נפשית embodiment. משלב לימוד תאורטי עם כלים גופניים חויתיים כנשימה, תנועה, דמיון מודרך, מגע, מדיטציה ומיינדפולנס.

המורות המלמדות בתוכנית מביאות איתן ידע ונסיון מזרמים שונים של יוגה- ויג'נאנא, איינגאר ופורנא יוגה.

לגישת גוף-תבונה שישה עקרונות ליבה מנחים. העקרונות התפתחו מתוך אינטגרציה בין עקרונות של תנועה התפתחותית בגישה, BMC® להבנה מעמיקה של אנטומיה, פיזיולוגיה והפילוסופיה של היוגה. עקרונות הליבה ניתנים ליישום בכל זרמי היוגה השונים ולמעשה בכל גישה טיפולית. הם עקרונות מנחים המאפשרים לכל מורה ומטפל להביא לידי ביטוי את היצירתיות והנסיון האישי והמקצועי שלו אל מסגרת טיפולית מובנית.

התוכנית מורכבת מלמידה חויתית של עקרונות הליבה ביוגה תרפיה גוף-תבונה, העמקת האימון האישי כבסיס להוראה וטיפול, הרצאות של מיטב המרצים בתחומי יוגה וטיפול, חקירת מקרים, התנסות והדרכה.

התוכנית הוגשה להכרה על ידי הארגון הבינ"ל ליוגה תרפיה. בהתאם להתקדמות תהליך בדיקת הבקשה נוכל לעדכן לגבי קבלת תעודת יוגה תרפיסט מוסמך.

התוכנית הינה תלת שנתית, 800 שעות הכשרה.

מבנה הקורס:

שנה א': יסודות ועקרונות הליבה ביוגה תרפיה גוף-תבונה:

הפנמה גופנית (embodiment) של ששת עקרונות הליבה.

יסודות בסיס ביוגה כתרפיה- פילוסופיה: יוגה סוטרא, סאמקיה, כתבים בודהיסטים. בהנחיית נגה ברקאי, גילה ציון וסיגל ביבר.

יסודות באירודדה. בהנחיית ליטל סימון.

פסיכולוגיה מונכחת גוף ליוגה תרפיה- יסודות. בהנחיית אירית זיו רון

אנטומיה פיזיולוגיה וביומכניקה.

העמקת האימון האישי- תרגול אסאנה, פראנאימה ומדיטציה.

שנה ב': יישומים תרפויטים של יוגה תרפיה גוף-תבונה:

embodiment ככלי טיפולי

תשאול, אבחון, כתיבת יעדי טיפול, תיעוד וסיכום טיפול.

התאמת אימון היוגה לפתולוגיות וצרכים מיוחדים של יחידים וקבוצות.

פילוסופיה- האטה יוגה פרדיפיקה, בהגוד גיטה, יישומים תרפויטים. בהנחיית נגה ברקאי, גילה ציון וסיגל ביבר.

אירודדה- הגישה האירודית למחלות וריפוי. בהנחיית ליטל סימון.

פסיכולוגיה מונכחת גוף בקשרים וביחסים ביוגה תרפיה. בהנחיית אירית זיו רון.

העמקת האימון- תרגול אסאנה פראנאימה ומדיטציה.

פרקטיקום- חקירת מקרים והדרכות קבוצתיות.

שנה ג': יוגה תרפיה כמקצוע

יישומים תרפויטיים של יוגה תרפיה גוף-תבונה.

פרקטיקום והדרכות אישיות.

העמקת האימון האישי- אסאנה, פראנאימה, מדיטציה.

טרמינולוגיה רפואית ותקשורת עם הממסד הרפואי.

בניית שיתופי פעולה ומערכי הפניות עם מרכזים רפואיים ומקצועות פארא רפואיים נוספים.

אתיקה מקצועית.

פיתוח מקצועי ועסקי כיוגה תרפיסט.

סגל ההוראה:

רייצ'ל קרנצמן, פיזיותרפיסטית, מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיסטית מוסמכת. רייצ'ל עלתה לישראל ב-2013. בארה"ב היא יסדה את Embody Physical Therapy and Yoga בסאן דיאגו וארגנה כנסי "יוגה ברפואה" בשביל המרכז לרפואה משולבת באוניברסיטת קליפורניה סאן דיאגו. היא הוציאה לאור את ספריה "Yoga for a Happy Back: A Teacher's Guide to Spinal Health" - "Scoliosis and The Art of Letting Go" בספטמבר 2016. בוגרת אוניברסיטת מיקגיל, רייצ'ל סיימה קורס מורים ליוגה 2000 שעות עם אדיל פלחיבלה במכללת יוגה פורנה ולמדה באופן אינטנסיבי עם ג'ודית' האנסון לאסטור. רייצ'ל משלבת יוגה לתוך הטיפול הקליני הפיזיותרפי שלה מאז 2002. היא גרה ברעננה ומנהלת את פיזי-יוגה, מרכז לפיזיותרפיה ויוגה תרפיה.



מיכל ירקוני, מטפלת בגישת @Body Mind Centering מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיסטית מוסמכת. עומדת לקראת סיום ההכשרה כ Somatic Experiencing Practitioner. כרקדנית מגיל צעיר וכתלמידה ומורה ליוגה משנת 1999, הגוף והתנועה מהווים עבורה דרך לביטוי, תרפיה וחקירה מתמשכת. מיכל הוכשרה כמורה ליוגה על ידי אסתר מיירס (תלמידה של ונדה סקראוולי) ועל ידי דונה פארהי. תלמידה של נגה ברקאי וגילה ציון.



משנת 2004 מנחה סדנאות אנטומיה ותנועה התפתחותית למתרגלים ומורים ליוגה ברחבי הארץ. פיתחה ולימדה את קורס ההעמקה השנתי למורים ליוגה- הפנמה גופנית כבסיס ליוגה תרפיה. עוסקת בהוראה וטיפול באמצעות יוגה ותנועה מודעת בטבעון ובתל אביב.

גילה ציון - מתרגלת ולומדת יוגה כ-42 שנים, בין היתר 10 קייצים לימוד אישי אצל TKV Desikachar במדרס, הודו, 12 שנות לימוד שיטת איינגר וחקירה אינסופית בכל הקשור באנטומיה והפיזיולוגיה של הגוף. מתרגלת ומעמיקה ברזי המדיטציה מעל 30 שנה. מלמדת יוגה בישראל וארה"ב (קבוצות והכשרה להוראת יוגה) כ-32 שנים. הלמידה, ההוראה והתרגול נשענים על ושואבים מ-הפילוסופיה של היוגה, ליצירת השקטה במחוזות בהם גוף ותודעה נפגשים.



נגה ברקאי – ילידת 1968, מתרגלת יוגה משנת 1988. תלמידתה של **אורית סן-גופטה**. מלמדת יוגה משנת 1995. שמשה אסיסטנטית של אורית במשך שש שנים בקורס המורים בויגיט. מלמדת קורס מורים ל**ויג'נאנה יוגה** במכללת וינגייט. מלמדת במיוגה קורסים להעמקת האימון למורים ומתרגלים. מתמחה ביוגה רפואית שיקומית, כטיפול בפציעות שונות לשיפור איכות החיים והבריאות.



כבוגרת החוגים לספרות עברית וללימודים הודיים וסנסקריט באוניברסיטה העברית, עיסוק מעמיק בטקסטים הוא חלק בלתי נפרד מהוראתה.

סיגל ביבר - מתרגלת יוגה מזה 19 שנים. מורה בכירה ליוגה, מדיטציה, יוגה תרפיה ופילוסופיה של היוגה. מרכזת תחום הכשרת מורים ליוגה להתאמת האימון למתמודדים עם מחלת הסרטן במכללה האקדמית וינגייט בנתניה. מקדמת את נושא אימון היוגה ככלי משמעותי בהתמודדות עם מחלת הסרטן בישראל. מרצה על צמיחה מתוך משבר ועל משבר כמעורר להתפתחות רוחנית. חברת הוועד המנהל של ארגון מורי היוגה בין השנים 2015-2017, מרכזת ומפתחת את תחום היוגה תרפיה. מלווה אנשים בתהליכי החלמה, הבראה ושיקום, ובתהליכי פרידה וסוף חיים. בעלת תואר ראשון במדעי ההתנהגות ולימודי תואר שני בפסיכולוגיה חברתית. בעברה, מנחת קבוצות ויועצת ארגונית בתחום מיומנויות תקשורת וניהול.



אירית זיו רון - מטפלת בתנועה ופסיכותרפיסטית, בעלת קליניקה פרטית בת"א, מנחת קבוצות ומדריכה ביה"ת. חברת הצוות המייסד בביה"ס הבינלאומי של Open Floor International ומנחה בכירה בארגון. בוגרת ביה"ס לפסיכותרפיה והמכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. מנחה מוסמכת בהוראת חמשת המקצבים.



ליטל סימון - מטפלת ברפואה הודית. התמחות בהתאמת תזונה אישית, מערכת עיכול, נשים במעגלי החיים וניקויים. בעלת דיפלומה באירווודה מאוניברסיטת פונה. הרבליסטית קלינית, ראן צמחים. בוגרת הקורס תזונה סינית ומקרוביוטית. מלמדת בקורסי מורים בווינגייט אירווודה. מכשירה מטפלים אירווודיים בקורסים מתקדמים. בעלת הקליניקה פראנהוודה ברמת גן. ומרצים אורחים נוספים.



אסיסטנטיות:

ענת פרייס - מורה בכירה לויג'נאנה יוגה ויוגה נשית, בוגרת הקורס ואסיסטנטית בקורס הפנמה גופנית כבסיס ליוגה תרפיה עם מיכל ירקוני. עוסקת בתרפיה בעזרת הכלים המופלאים של היוגה. מתרגלת יוגה משנת 1998 ובעלת סטודיו YOGA BLISS ברעננה. בדרך התרגול וההוראה שלה היא נעזרת בעקרונות עליהם מתבססים אימון הויג'נאנה יוגה והיוגה הנשית, ומשלבת את הידע, החקירה, החמלה וההפנמה הגופנית של היוגה תרפיה בגישת "גוף- תבונה".



ענבל טוניק אופרמן - מורה ליוגה ויג'נאנה וליוגה בהריון. מדריכת הכנה ללידה ומלווה אמהות ואבות בלידה (דולה) וסביב ללידה. בוגרת קורס מורים בכירים לויג'נאנה יוגה מטעם ביה"ס להשתלמויות במכללת וינגייט, ותלמידה של אורית סן גופטה מאז שנת 2000. בוגרת הקורס הפנה גופנית כבסיס ליוגה תרפיה עם מיכל ירקוני. משלבת באימון האישי, בהוראה ובתמיכה בלידה טכניקות נשימה (פראניאמה) ותנועה מודעת בעזרת עקרונות תרגול ויג'נאניים, בשילוב עם כלי חקירה והפנמה גופנית מגישת



.BMC

רייצ'ל ג'קובי-התחילה לתרגל וללמוד יוגה זמן קצר אחרי שעלתה ארצה מניו יורק בשנת 2005. סיימה קורס הכשרת מורים של 200 שעות עם כנרת יוגה ולאחריו קורס הכשרת מורים נוסף עם יעל זיו בקמפוס שיאים באוניברסיטת תל אביב. משיכתה ליוגה כתרפיה הובילו אותה לקורס העמקה ביציבה ותנועה עם גיל זולברג, ולקורס המורים yoga for a happy back רייצ'ל קרנצמן. לאחרונה סיימה רמה 1 ו-2 ב wall yoga training מעם מרטין זילבאור בבליה.



תנאי קבלה: לקורס מוזמנים להגיש מועמדות מורים מוסמכים ליוגה שעברו קורס הכשרת מורים של 200 שעות הכשרה לפחות. עדיפות לבעלי נסיון הוראה..

הקורס יפתח בינואר 2018 ויתקיים בימי רביעי בסטודיו מיוגה ג'ים בכפר סבא, ימי רביעי 12:00-18:30

הקורס יועבר בעברית ואנגלית.

עלות הקורס: 12,000 ₪ + מע"מ לשנה

הקבלה לקורס מותנית במילוי טופס מועמדות וראיון התאמה

לקבלת טופס מועמדות ולפרטים נוספים לגבי התוכנית ונהלי ההרשמה נא לפנות לנעמה הילמן 0547905666 ובמייל naama.hillman@gmail.com

המחזור הבא של התוכנית ייפתח בספטמבר 2019, פרטים על תהליך המיון יפורסמו בקרוב.