



אורטופדיה רגשית: קורס יסודות, תכנית הלימודים

מנחה: גילעד שימרון

*

הקורס מניח את היסודות לעבודת גוף – רגש – נשמה. במהלך 4 ימי הקורס נגלה את סודות מערכת השלד והשרירים בהתייחסות ל- 4 רבדים מרתקים:

- ✓ תיאור ותפקוד פיזיולוגי
- ✓ תדר/משמעות רגשית ספציפית
- ✓ פתולוגיות - המחשה בעזרת סיפורי מקרה מהקליניקה ופציעות נפוצות לאזור.
- ✓ פרקטיקה – תרגול חוויתי, בשילוב עבודת נשימה, הקשבה וטיפול מרחב של נוכחות וחמלה

מפגש 1: הנחת קווי יסוד

- ראייה הוליסטית מהי? מתיאוריה למעשה?
- מהו רגש? מהי מחשבה? כיצד הם מתורגמים בגוף החומר?
- התפלגויות גוף-רגש עיקריות (ימין/שמאל, עליון/תחתון, קדמי/אחורי)
- מפרקים בצמתים אנרגטיים, למשל, מהי דלקת או אילו דפוס/אמונה קשורים לדלקות פרקים?
- סחוס – מה מסמלת שחיקת סחוס? פריצת דיסק? הקשר בין תפקיד הסחוס לחוזה הנשמה.

נקודות ספציפיות אליהן נתייחס בהמשך היום הראשון :

- רקות (ראש) - temporal
- שרירי הלסת והלעיסה - masster
- שרירי הצוואר- (C6-C1) neck muscles
- שריר הטרפז- trapezius



מפגש 2: גוף-רגש-נשמה - מיפוי הצד האחורי של גופנו - חלק א'

- שרירי זוקפי הגב – erector spin
- שרירי הכתפיים – deltoid muscles
- שכמות - scapula
- שרירי מקרבי השכמות - rhomboid
- גב תחתון- (L1-L5) lumbar muscles

סשן פרקטיקה בזוגות + הדגמה

מפגש 3: גוף-רגש-נשמה - מיפוי הצד האחורי של גופנו – חלק ב'

- שרירי הישבן – gluteus maximus
- מפרק ירך\אגן – hip joint\ femur
- שריר המפשעות – groin muscle
- שריר הירך הפנימי – femoris adductor
- שריר הירך האחורי – hamstring
- שריר השוק האחורי (התאומים) – gastrocnemius
- גיד האכילס – Achilles tendon
- סשן פרקטיקה בזוגות + הדגמה

מפגש 4: גוף-רגש-נשמה - מיפוי הצד הקדמי של גופנו

- שרירי החזה – pectoralis major
- שרירי הבטן – rectus abdominis
- שריר יד קדמית – biceps brachii
- שריר יד אחורית – triceps brachii



מפגש 4, המשך:

- brachioradialis – שריר מסובב האמה
- elbow joint – מפרק המרפק
- hand joint +carpus – פרק כף היד וכפות הידיים
- quadriceps femoris – שריר הירך הקדמי
- knee joint – מפרק הברך
- tibialis anterior – שריר השוק הקדמי
- Ankle joint – מפרק הקרסול
- foot joint – מפרק כף הרגל
- **מעכבים אפשריים** - מה מעכב אותך מליישם את הידע שצברת ולמדת לטובתך לאורך השנים? נבין היטב ונפרק את המעכבים הללו, בעזרת כלים מאד עוצמתיים ומעשיים.

מוזמנים באהבה לבחור את המועד והמקום המתאים לכם.

אשמח לענות על שאלות, מקצועיות וטכניות.

גלעד שמרון