

לא רק שמנים אתריים: עיסוי בשקיות צמחים



עיסוי בשקיות צמחים חמות (herbal bags) נפוץ מאוד בתאילנד, והוא כולל מריחת שמנים אתריים על העור בשילוב עיסוי בשקיות כותנה ממולאות צמחים המחוממות על מכשיר אדים. העיסוי בשקיות החמות נעשה לאורך ערוצי האנרגיה ועל גבי אזורים כואבים או תפוסים בגוף. השיטה מיושמת גם בטיפול באזור הפנים, שבו משתמשים בשקיות קטנות יותר במילוי צמחים מתאימים.

שיטת הטיפול בשקיות חמות היא בת אלפי שנים. בעבר טופלו בה רק בני משפחות המלוכה, ורק רופאים התמחו בצמחי המרפא ובטיפולים מורכבים בשיטה. במהלך השנים יושמה השיטה גם כצבא לטיפול בחיילים פצועים, וכיום היא נפוצה בקרב ספורטאים ובעיקר במכוני ספא, לטיפול בכאבי שרירים, דלקות פרקים, כאבי גב כרוניים, מתחים ומגוון בעיות עור, וכן לשיפור תהליך העיכול ולהמרצת האיברים הפנימיים. זהר ברק-אור, ישראלית שלמדה סוגי עיסוי שונים ברחבי העולם, הביאה את השיטה לישראל ומכשירה מטפלים בה. ברק-אור מספרת שיצרה בישראל תערוכות צמחים "כחול-לבן" לפי הידע שרכשה במזרח. הטיפול ניתן בספא "שיזן" שבמלון דניאל בהרצליה, בחמי געש, ברשת ישרוטל באילת ובקרוב גם במצפה הימים. קורסים מתקיימים בפרודסיה וב"קו טבעי" בחיפה. מידע נוסף באתר: www.zoheret.co.il

אדם להתחבר לעצמי הגבוה שלו ולעבור תהליך ריפוי על פי דרכו ובקצב המתאים לו.

ארנון קנרל, מורה לנשימה הולטרופית שעבר הכשרה בת שלוש שנים בבית הספר של גרוף, יעביר שתי סדנאות סופשבוע ב-15-17 וב-29-31 במאי

למרגלות מבצר יחיעם שבגליל המערבי. מטרתו לפתוח בישראל תוכנית להכשרת מדריכים בנשימה הולטרופית מטעם בית הספר של סטניסלב גרוף וטאב ספארקס.

ששן של נשימה הולטרופית נמשך כשלוש שעות, שבמהלכן יוצרים התכוונות ותשומת לב לנשימה בעזרת מוזיקה שהורכבה במיוחד כדי לתמוך בתהליך. במהלכו חווים המשתתפים קשת רחבה של רגשות - פריצי צחוק, צער עמוק, כעס, חוסר שקט, בכי, שחזור חוויית

הלידה, התגלות של ידע אוניברסלי - יחד עם תחושות גופניות כמו חום, קור, נוקשות, הרפיה ועוד. כל משתתף המסיים את התהליך מתבקש לעבור לחדר אחר ולציייר מגדלה או לכתוב את רשמיו.

מידע נוסף וסרטון וידאו על התהליך אפשר לראות באתר:

www.holotropic.co.il