

## הגדה הנגדית לצער –

### קורס פילוסופיה של היוגה והבודהיזם ככלי טיפולי

### לפי מודל ה-Co-Transformation של הדר כהני

”...ושמעתי מפי שכמותך שאלו אשר יודעים את העצמי חוצים אל מעבר לצער.

הנה אני, אדוני, אדם מלא צער,

אנא אדוני, העבר אותי אל הגדה הנגדית לצער...”

Chandogya-upaniṣad 7.1-3

הקורס מיועד למטפלים מכל הסוגים המעוניינים להתחיל לעבוד בקליניקה עם חכמת היוגה והבודהיזם ככלי טיפולי בהיר ושיטתי והן למורים ליוגה ולמדיטציה המעוניינים לטפח נקודת מבט טיפולית על החומרים שבהם הם עוסקים במסגרת ההוראה. הלימוד בקורס יסוב סביב מודל ה-co-transformation שהינו פרי של מחקר מעשי וטקסטואלי. המודל מתבונן על הקשר בין מטפל למטופל דרך מאפייני הקשר הייחודיים בין מורה לתלמיד במסורות היוגה והבודהיזם ומארגן את התהליך הטיפולי לאור מטרת ההוראה במסורות אלה – שחרור מסבל.

מהותו של הקורס היא מפגש רב-כיווני ומפרה בין מרחב הטיפול הנפשי לבין פילוסופיות היוגה והבודהיזם. ההתבססות על הנחות היסוד של מסורות עתיקות אלה ותרגומן למהלכים טיפוליים בקליניקה מאפשרים תנועת ריפוי חדשה בעולמו הפנימי של המטופל, במרחב הטיפולי המשותף ובחברה כולה. בהתבסס על מודל זה המפגש הטיפולי והלימודי הופכים למרחב חי של השתנות הדדית, co-transformation, של כל הנוכחים בו. לצד ההמשגות הפילוסופיות של מסורות היוגה והבודהיזם לגבי מצבי סבל נפשי וריפוי, נאפיין מצבים אלה דרך היבטים פיזיולוגיים של מערכת העצבים האוטונומית על-פי התיאוריה הפולי-וגאלית. התיאוריה הפולי-וגאלית מגדירה מצבים של סבל נפשי כחוסר-ויסות כרוני של מערכת העצבים האוטונומית ומתוך כך מתווה את הדרך לריפויים. תיאוריה זו מהווה כיום את אחד הבסיסים המדעיים ליעילותן של שיטות תרגול וטיפול הוליסטיות מבוססות גוף-נפש, לרבות תרגול יוגה, מיינדפולנס ומדיטציה.

לצד צלילת עומק למקורות טקסטואליים עתיקים נלמד ונתרגל כלים טיפוליים עכשוויים אשר יעילותם מוכחת מחקרית. שילוב זה יתהווה לבסוף לכדי מודל בהיר הנותן מענה לקשת רחבה של צרכים טיפוליים – מעשיים, נרטיביים, אידיאולוגיים ורוחניים. הקורס מיועד למטפלים/ות מכל הסוגים ומורים/ות ליוגה ומדיטציה. הקורס מוכר כחלק מהכשרת ”יוגה תרפיה” ע”י הארגון הבינ”ל ליוגה תרפיה IAYT וכהשתלמות מקצועית של Yoga Alliance בהיקף של 70 שעות.

הקורס יכלול 70 שעות לימוד אקדמיות במפגשים דו-יומיים שיתקיימו בתאריכים הנ"ל באלהיוגה שרונה תל אביב בין השעות 09:30-15:30.

תאריכי המפגשים:

1. 9-10/1

2. 6-7/2

3. 6-7/3

4. 3-4/4

5. 8-9/5

### פירוט התכנית לפי המפגשים:

1. **מודל ה-co-transformation** – במפגש זה נחקר היבטים טיפוליים בדמות הגורו במסורת היוגה ודמות הבודהיסטוה במסורת הבודהיסטית, ונלמד אודות מיומנות ההוראה של הבודהה (upāyakauśalya) כפרקטיקה משחררת עבור המורה והתלמיד או המטפל והמטופל. כל אלה יגובו על ידי לימוד ותרגול התיאוריה הפולי-וגאלית בדגש על co-regulation.
2. **עצמיות נצחית, התהוות מותנית וריקות** – מפגש זה מהווה צלילת עומק לתפיסות העצמי במסורות הסאנקהיה, יוגה והבודהיזם המוקדם והמאוחר. עקרונות אלה יוטמעו ויתורגלו על בסיס שיטת "התמקדות" ביחידים וזוגות.
3. **בורות, השתוקקות ודחייה** – במפגש זה נעמיק בהגדרת הסבל של מסורות היוגה והבודהיזם ובמקום המרכזי שהן נותנות למחשבות ולהזדהות איתן ביצירתו והגברתו. נלמד ונתרגל כלים להתרת האיחוי עם המחשבות מתרפיית קבלה ומחויבות ACT.
4. **מפעולה להוויה** – במפגש זה נעמיק בבהאגווד גיטה ובהוראתה לגבי יוגה של הפעולה (Karmayoga) ופעולה ללא היצמדות לפירות הפעולה. נתרגם רעיונות אלה לכדי תנועת שינוי ברורה ומעוגנת לתוך חיי היומיום דרך כלים של תרפיית קבלה ומחויבות ACT.
5. **חוויות ושחרור** – שימוש בכאב על מנת להשתחרר מסבל, קריאה חדשה ביוגה סוטרה. בין היתר נתמקד בהשפעות הבודהיסטיות על היוגה סוטרה כדרך חדשה ומשמעותית להבנתה. נטמיע את הרעיונות המרכזיים שיצירה זו מקדמת דרך תרגולי מיינדפולנס שונים.