סומטיקה
טראומה - צמיחה - חוסן

INTEGRAL SOMATIC PSYCHOLOGY

תוכנית הלימודים המלאה ב-ISP

ההכשרה המקצועית ב ISP-היא קורס פרימיום בתחום העבודה הסומטית, והיא מורכבת משלוש מודולות לימוד מרוכזות בנות ארבעה ימים כל אחת. זוהי הכשרה קצרה ואינטנסיבית יותר מהמקובל, אך בעלת ערך רב.

בכל יום לימוד מתקיימים הרצאות, הדגמה חיה עם אחד המשתתפים ותרגול בסשנים קליניים עם משתתפים אחרים, בהנחיית תומך מנוסה. צוות התומכים כולם מטפלים מוסמכים ב ISP ומטפלים בשיטה באופן קבוע.

**הבהרת מינוחים*: מה שמכונה במערב "הגוף הפיזי" נקרא במזרח "הגוף הדחוס". ומה שמכונה במערב "הגוף האנרגטי" נקרא במזרח "הגוף המעודן". בתוכנית נשתמש במינוח המזרחי של "גוף פיזי/דחוס" ו"גוף מעודן".*

מודולה 1

ביחידה זו נלמד את המדע של קוגניציה, רגש והתנהגות בהתגלמותם בגוף, סוגי רגשות שונים וההגנות כנגדם, ארבעת השלבים של גישום הרגשות; וכן פרוטוקול בן שבעה שלבים לעבודה עם רגשות עבור אנשים בעלי סבילות רגשית נמוכה ורמות גבוהות של דיס-רגולציה (חוסר ויסות). מטרת התהליך היא שיפור תוצאות הטיפול וקיצור משך הזמן הנדרש לכך בכל שיטות הטיפול.

באופן ממוקד, נלמד כיצד ניתן להעמיק את התגשמות החוויה הרגשית באמצעות הפיזיולוגיה של שרירי הידיים, הרגליים, הפנים, הגרון והצוואר בגוף הפיזי (הגוף הדחוס).
נוסף על כך, נתחיל להכיר את ארבעת הגופים – שניים אישיים ושניים קולקטיביים – וכיצד ניתן לשלב את כולם בעבודה הטיפולית כדי לשפר ולקצר את משך הטיפול.

ביחידה זו נתחיל ללמוד כיצד לעבוד עם שתי שכבות בגוף המעודן האישי: יסוד האתר ממרכז הגרון ויסוד האוויר ממרכז הלב. נגלה כיצד הגנות מפני רגשות יכולות להיווצר בשכבות האתר והאוויר בגוף המעודן האישי.

תכני הקורס:

- המדע של קוגניציה, רגש והתנהגות והתגלמותם בגוף.
- ארבעת השלבים של גישום רגשות.
- פרוטוקול בן שבעה שלבים לעבודה עם רגשות במצבים של סבילות רגשית נמוכה ו/או חוסר ויסות פיזיולוגי גבוה.
- סוגים שונים של חוויות רגשיות.
- סוגי הגנות שונים מפני רגשות בגוף הפיזי.
- תפקידי מערכת השרירים ביצירת חוויה רגשית ובהגנה מפניה בגוף הפיזי.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם שרירי הידיים והרגליים בגוף הפיזי האישי לצורך גישה לרגשות וגישומם.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם שרירי הפנים, הגרון והצוואר בגוף הפיזי האישי לצורך גישה לרגשות וגישומם.
- היכרות עם מודל הנפש ב :ISP- ארבעה גופים – שניים ברמה האישית ושניים ברמה הקולקטיבית.
- תפקידן של שתי שכבות בגוף המעודן האישי בחוויית הרגש: יסוד האתר ממרכז הגרון ויסוד האוויר ממרכז הלב.
- כיצד הגנות מפני רגשות יכולות להיווצר בשכבות האתר והאוויר בגוף המעודן האישי.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם יסוד האתר ויסוד האוויר בגוף המעודן האישי לשם העמקת תרגול גישום הרגשות.

מודולה 2

ביחידה זו נלמד כיצד ניתן להעמיק את התגשמות החוויה הרגשית דרך הפיזיולוגיה של שרירי הגוף העליון (Torso)וכן דרך הדיאפרגמות, האיברים, הבלוטות וכלי הדם הנשלטים על ידי מערכת העצבים האוטונומית בגוף הפיזי נלמד כיצד הם לוקחים חלק ביצירת חוויות רגשיות ובהתגוננות מפניהן.

נלמד אסטרטגיות קליניות לעבודה עם מערכת העצבים האוטונומית והאזורים הנשלטים על ידה להקלה על תהליך גישום הרגשות.

בנוסף, נסקור ונעמיק בעבודה עם יסודות האתר, האוויר והמים בגוף המעודן, במטרה לשפר את היכולת שלנו לגשת לרגשות, להרחיב ולשהות בהן לטובת ויסות רגשי, הכלה ועיבוד. נתרגל אסטרטגיות קליניות לעבודה עם הארכיטיפ של יסוד האתר והמים להקלה על תהליך גישום הרגשות.

תכני הקורס:

- תפקיד שרירי פלג הגוף העליון (הטורסו) והסרעפות בגוף הפיזי, ביצירת חוויות רגשיות ובהתגוננות מפניהן.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם שרירי פלג הגוף העליון והסרעפות בגוף הפיזי להקלה על תהליך גישום הרגשות.
- תפקיד מערכת העצבים האוטונומית והאזורים הנשלטים על ידה (איברים, בלוטות וכלי דם) ביצירת חוויות רגשיות ובהתגוננות מפניהן.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם מערכת העצבים האוטונומית והאזורים הנשלטים על ידה להקלה על תהליך ההתגשמות הרגשית.
- סקירת תפקיד יסוד האתר ממרכז הגרון בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם הארכיטיפ של יסוד האתר להקלה על תהליך ההתגשמות הרגשית.
- סקירה של תפקיד יסוד האוויר ממרכז הלב בגוף המעודן בחוויות הרגש.
- סקירה של אסטרטגיות קליניות לעבודה עם יסוד האוויר לצורך גישה לאיזון ולהתגשמות חוויות הרגש בגוף.
- תפקיד יסוד המים במרכז האגן בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם יסוד המים לצורך גישה והעמקת חוויות הרגש בגוף.

מודולה 3:

ביחידה השלישית והמסכמת, נלמד כיצד להעמיק את התגשמות החוויות הרגשיות בעזרת הבנת הפיזיולוגיה של מערכת העצבים המרכזית – אזורי המוח וחוט השדרה בגוף הפיזי. נכיר אסטרטגיות סומטיות לעבודה עם פיזיולוגיית המוח וחוט השדרה בגוף הפיזי לשיפור תרגול גישום רגשות.

נלמד גם כיצד ניתן להעמיק את גישום הרגשות באמצעות ארבע שכבות נוספות בגוף המעודן האישי. נלמד אסטרטגיות קליניות לעבודה ולגישה למשאבים ארכיטיפיים נוספים לריפוי בגופים הקולקטיביים המשתנים והבלתי משתנים.

תכני הקורס:

- תפקיד אזורי מערכת העצבים המרכזית במוח וחוט השדרה בגוף הפיזי ביצירת חוויות רגשיות ובהגנה מפניהן.
- אסטרטגיות סומטיות לעבודה עם פיזיולוגיית המוח וחוט השדרה בגוף הפיזי לשיפור תרגול גישום רגשות.
- תפקיד יסוד האש ממרכז הטבור בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש, ואסטרטגיות קליניות לעבודה עם יסוד האש לשם הבהרה והעצמת חוויות הרגש בעת הצורך.
- תפקיד יסוד האדמה ממרכז השורש בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש, ואסטרטגיות קליניות לעבודה עם יסוד האדמה לשם הכלה והבחנה של חוויות הרגש השונות בעת הצורך.
- תפקיד היסוד המשותף ממרכז העין השלישית בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש ובקשריו לגופים הקולקטיביים המשתנים והבלתי משתנים.
- אסטרטגיות קליניות לעבודה עם היסוד המשותף לשיפור גישום הרגשות וליצירת גישה למשאבים ארכיטיפיים קולקטיביים.
- תפקיד היסוד הבלתי מוגדר ממרכז הכתר בגוף המעודן האישי בחוויות הרגש ובקשריו לגופים הקולקטיביים. למידת אסטרטגיות קליניות לעבודה עם היסוד הבלתי מוגדר לשיפור גישום הרגשות ולגישה למשאבים ארכיטיפיים קולקטיביים לריפוי.

<u>בשנת הלימודים תלמדו:</u>

- שיטה משלימה שיכולה לשפר תוצאות מגוונות (פיזיות, אנרגטיות, קוגניטיביות, רגשיות, התנהגותיות, מערכות יחסים, ואף רוחניות) בכל אסכולה טיפולית.
- זרז שמפחית את משך הטיפול.
- אפשרות לעבודה עמוקה וטרנספורמטיבית עם המטופלים וגם עם עצמך.
- גישת טיפול רב-שכבתית הפועלת עם הגוף, הנפש והרוח כדי להסתמך על משאבים אישיים כמו גם קולקטיביים כדי ליישב בצורה מיטבית את האתגרים של המטופלים.
- מודל מקיף של הנפש (Psyche) שמאגד ועושה סדר בין כל הגישות הסומטיות, האנרגטיות, הפסיכולוגיות והרוחניות השונות.
- מאסטר-קורס המהווה אבן יסוד – קורס מבוסס-גוף, מבוסס-אנרגיה, ומגובה מדעית.
- גישה פשוטה ללמידה ואפקטיבית ליישום בעבודה עם רגשות בעזרת הגוף, אפילו עם מטופלים שנדמה כי אין להם גישה לרגשותיהם.
- ידע על הממצאים העדכניים ביותר של הנוירופיזיולוגיה של הקוגניציה, רגש והתנהגות.
- ידע ומיומנויות כיצד לזהות ולעבוד עם הגנות סומטיות ואנרגטיות מפני רגשות.
- ידע ומיומנויות כיצד להשתמש בגופך כדי להגביר את היכולת שלך לתהודה בין אישית עם המטופלים כדי לווסת אותם באופן אינטראקטיבי.
- ידע וכלים לעבודה סומטית עם סימפטומים פסיכו-פיזיולוגיים (פסיכוסומטיים), וכן עם טראומת הלם, טראומה התפתחותית ונושאי התקשרות.