

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

תנועה בעלת הכוונות פנימיות בסגנון Shin-Sen-Do ככלי טיפולי מוכח לסוכרתיים.

מוריה דורפסמן סטודנטית בקורס השנתי תנועה טיפולית להסמכה במכללה האקדמית בוינגייט, כתבה את מאמר הסיכום שלה, על סמך מעקב סדרת ניטורי סוכר שהיא ערכה לעצמה לפני ואחרי התרגול בתנועה בשיטת Shin-Sen-Do הנלמדת בקורס תנועה טיפולית. מוריה מציינת בתחילת מאמרה: "המאמר נכתב על בסיס חקר אישי והתנסות אישית כסוכרתית סוג 1". בהמשך מאמרה היא כותבת: "אסכם בחוויה האישית שלי כסוכרתית, שבמהלך הקורס תנועה טיפולית, נוכחתי לגלות כי תרגול תנועה בשיטת Shin-Sen-Do השפיע באופן ישיר על רמות הסוכר בדם ותרמה משמעותית לאיזון הסוכרת. זאת לאחר שביצעתי ניטורי סוכר לפני ואחרי התרגול. באופן קבוע רמת הסוכר בדם לאחר התרגול ירדה לטווח הנורמה יחסית לתחילת התרגול".

לגבי הצעד המעשי של תנועה - בשיטה זו, ככלי טיפולי כותבת מוריה: "שיטה זו מהווה עבורי כלי טיפולי יעיל מעצם היותה פשוטה וקלה ליישום; ובכך, שניתנת לתרגול במצבי אמת של חוסר איזון".

במאמרה, סוקרת מוריה את התסמינים הפתולוגיים של הסוכרת סוג 1 ומסבירה לעומק את הקשר בין המאפיינים הייחודיים של טכניקת תנועה בסגנון Shin-Sen-Do שקצרה היריעה כאן מלפרטם אחד לאחד. מאפייני הטכניקה של שיטה זו, המבוססת על מוטוריקה טבעית ופשוטה הנלמדת בקורס השנתי **תנועה טיפולית**; הם בעלי השפעה על היבטים פיזיים והביטים רגשיים של המתרגל - אותם מפרטת מוריה במאמרה; ורואה בהם ככלי טיפולי לא רק חודר מערכות גוף - נפש, אלא גם מאזנות בזמן קצר יחסית, במקרה זה רמות סוכר פתולוגיות. אציין שמאמרה של מוריה דורפסמן מבוסס על תיעוד מספרי של מנטר הסוכר האישי שברשותה. ערכי רמות הסוכר לפני ואחרי התרגול מצולמים ומתועדים. תודה **למוריה דורפסמן** שנתנה את הסכמתה לפרסום את תקציר - מאמרה, במטרה להגביר את המודעות לחשיבות העיסוק בתנועה בעלת אוריינטציה טיפולית מוכחת בכלל ולסוכרתיים בפרט.

ניטור סוכר לפני ואחרי אימון:

כתב גרשון קום, מרכז קורס תנועה טיפולית במכללה האקדמית בוינגייט