

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

על מגע ועיסוי

עיסוי הנו סוג של מגע. כולנו זקוקים למגע, זה בטבע שלנו. מדוע ילדים אוהבים להיות במחיצת הסבים והסבתות שלהם? אולי בעיקר כיוון שאלה נוגעים בהם המון. מדוע הסבים והסבתות שמחים להיות עם הנכדים שלהם? אולי בגלל שעם השנים אבד להם המגע, ודרך הנכדים הם מגלים וחשים אותו שוב. אצל הילדים המגע תוסס וחופשי. ומה אתנו, שאנו כבר לא ילדים ועדיין לא זקנים? כמה חיבוקים קיבלנו היום? כמה נשיקות, ליטופים, חיוכים?

כפי שאנו משתוקקים שיגעו בנו, אנו מאד רוצים לגעת. במסגרת לימודי עיסוי שבדי לומדים הסטודנטים, כי ברגע שנוצר מגע, המוח מקבל אותות מהעור ומפריש אנדורפינים כתגובה. האנדורפינים מעוררים בנו הרגשה טובה ומוסיפים לנו חיוניות. יש אנשים שלא סובלים שנוגעים בהם, ולא משנה מי. היות וזה בטבע שלנו- נועדנו לגעת ושיגעו בנו- אותם אנשים, ברגע שיתגברו על המעצור שלהם, סביר שיהיו מכורים למגע.

אין בכל הדברים הללו לומר כי מי שחסר לו מגע ימלא את החסר באמצעות טיפול בעיסוי. עיסוי אינו במקום חיבוק. מה שכן, עיסוי מפעם לפעם הנו צורך. הגוף, בלי קשר למכאובים, זקוק לעיסוי. אצל אנשים רבים עיסוי יוצר דימוי של פינוק. זה נהדר להתפנק! אולם מעבר לפינוק, כל תא בעור וכל סיב בשריר, זקוקים בשביל החיות שלהם, בשביל למלא את הייעוד הטבעי שלהם, לנגיעות של לישה, לחיצות, חיכוך ובקיצור- נגיעות של עיסוי. לא משנה לי אם הבן אדם מלא, גבוה, צעיר או קטוע רגל. כל גוף הוא יצירה של הטבע, יש בו יופי, והאצבעות שלי שמחות לרקד עליו. במסגרת לימודי עיסוי שבדי לומדים את העיסוי גם כפעולה מהנה וגם כמקצוע מבוקש.

מה לומדים במסגרת לימודי עיסוי שבדי? קצת על נגיעות של עיסוי: ישנן נגיעות לאורך השרירים- במסלול בין הסיבים. ישנן נגיעות לרוחב השרירים, כאילו האצבעות פורטות על הסיבים, מפרידות ביניהם. ישנן לחיצות בנקודות מסוימות בשרירים, הממסות נוקשיות הקיימות שם ובסביבתם. ישנן מתיחות של השרירים והגידים, שתורמים להארכתם ושחרורם.

מכלול הנגיעות, מהרפרוף ועד הלחיצה העמוקה, מחזיר אותנו לתחושות מוכרות ומעורפלות, לבראשית- הזיכרון של התאים אומר לנו שזה משהו מוכר לנו, משהו בסיסי, שתמיד מתקבל בברכה.

הכותב הוא ישי בית הלחמי- מורה ותיק ואיש סגל בלימודי עיסוי שבדי במכללה האקדמית בוינגייט.