

חיים אחרים

הירחון הישראלי לרפואה טבעית, מיסטיקה וחשיבה אלטרנטיבית

אמנות

אל מחוזות הצבעים שמעבר

פלדנקרייז לילדים

לטפל בבעיות כשהן קטנות

מעגלי החיים

מעגלי רפואה בשבת הקרואו, באינקה
ובשאמאניזם היהודי

עיסוי בשיטת פרימר

החמצן של השרירים

המוני מאמינים

מחקרים על האמונה במיסטיקה

מנחי המודעות

סדנאות הפורום - חלק שני

העתיד האופטימי

עוד על העתיד והעתידנים

די לדיאטות

מבט אחר על בטן מלאה



● "טיפים" נוספים לעזרה ראשונה • צרכנות: סלטי טופו, ג'ל לניקוי ידיים ומיטת בריאות במבחן
● תזונה: הרזיה באמצעות אורחות חיים • פסיכולוגיה: ציפיות יש רק בכרית • על סגולותיו של השום
● אנשים מרגיזים וההתפתחות הפנימית • על החיים, המוות ומזג האוויר



עיסוי שרירים והתשוקה לחיים

תרז פרימר נפלה, נהייתה משותקת ממותניה ומטה ומרותקת לכיסא גלגלים. היא לא ויתרה, ותוך כדי עיסוי שריריה פיתחה שיטה שהקימה אותה מהכיסא. ויקטוריה רוס, שעברה גם היא דרך מפותלת למדי, היא ממשיכת דרכה ומלמדת את השיטה ברחבי העולם וגם בישראל, שעמה יש להקשר מיוחד

מנהלת קורסים של שיטת פרימר במקומות שונים בעולם. "אני תמיד מחפשת סיבות להגיע לארץ, היא אומרת בעברית מצוינת, "או החלטתי לפתוח קורס כזה גם כאן, ולא לשלוח אליו מורים אחרים, אלא להעביר אותו בעצמי."

ניתוח ללא דם

מפתחת שיטת פרימר, או בשמה המתקדם "תרפיית שרירים עמוקה" (deep muscle therapy), היא תרז פרימר. פרימר הגדירה את עבודתה כ"ניתוח ללא דם", שבו היא עוזרת למטופל לרפא את עצמו. היא הסבירה שהעבודה שלה מתמקדת בתפקודים חיוניים של השריר: תדלוק, העברה, גירוי וסיכוך. הרם הוא הדלק, וכשהוא מגיע לשריר הוא מזין אותו בחמצן ובחומרים חיוניים נוספים. הוורידים והעורקים אחראיים על ההעברה של הדם, מערכת העצבים אחראית על גירוי, והמערכת הלימפטית מסככת ומלחלח אתו. אם אחת מהמערכות האלה נפגעת, תפקוד השריר נפגם והוא נעשה קשה, יבש, כואב ותפקודו לקוי.

חינל קרן

כואב לכם הגב? זה משום שחמצן לא מגיע לשרירים שלכם. יש לכם בצקת? השרירים יבשים, לא עובדים טוב. סובלים מבעיות עיניים? שוב, השרירים. הנוזל הלימפתי לא מגיע אליהם. על פי שיטת פרימר, שיטת עיסוי לשיקום השרירים, חלק נכבד מבעיות הבריאות והמכאובים נובע מכך שהשרירים פגועים. העיסוי משקם את השריר, והבעיה נעלמת, לא משנה אם מדובר בשבץ מוחי, עקמת, כאבי גב, דלקות, פרקינסון, כאבי ראש, פוליו, תסמונת התשישות הכרונית ועוד ועוד רעות חולות. ויקטוריה רוס, יושבת ראש האירגון הבינלאומי לשיטת פרימר, הגיעה לארץ להציג את השיטה במכללת רידמן. זמן רב מחכים ברידמן לבואה של רוס. למעשה, היא היתה אמורה ללמד שם קורס כבר לפני יותר משנה. אבל באותה תקופה גילו אצלה גירול בשד, ובלחץ הילדים שלה היא חזרה לגור בסן פרנסיסקו. בימים אלה, לאחר ניתוח מוצלח, רוס

בשיטת העיסוי שלה בארץ, והשאירה אותי לבד עם ההיצמדויות
בשרירים והעבודה הפיסית עם הידיים והאיום התמידי של הארטריטיס.
לרוס יש עשרות סיפורי פלאות על מטופלים שהשתקמו, נפטרו
ממכאובים או חזרו ללכת, עד כדי כך שזה נשמע מופרך. "אם משהו
נפגע בעצמות ובעצבים", היא מסבירה, "גם השרירים שלו מעורבים
בפגיעה. טיפול רק בעצמות, כמו שעושים
כירופרקטורים למשל, לא מספיק. אבל אם
משחררים את השרירים שמסביב ומחיים
אותם, אחוז גדול מהפגיעה יכול להתרפא.
יכול להיות שהבעיה לא תיעלם, אבל יהיה
שיפור גדול."

באופן אישי קשה לי עם סיפורי נסים
ונפלאות, אבל כמה ימים אחרי הריאיון
והטיפול שקיבלתי מרוס, הגיעה אלי חברה
וקוננה על כאבים ממוקדים באחת החוליות
בגב. היא הלכה לאורטופד, שלא הצליח
לאבחן בעיה מסוימת. ניסיתי לטפל בה,
ובשילוב עם שיאצו החלטתי לנסות קצת ממה
שראיתי בשיטת פרימר. חיקיתי את תנועותיה
של רוס לאורך השרירים הזוקפים בגב,
בתנועות קטנות, נגד כיוון הסיבים. כאבו לי
האצבעות והתעייפתי. להפתעתי קמה חברתי
היקרה מחויכת. מאז הכאבים בחוליה לא
חזרו. הפתעה. רוס התמוגגה כששמעה את
הסיפור הזה. "את רואה?" היא אמרה. "אנשים
לא מאמינים. השיטה הזאת באמת עובדת. לפעמים טיפול אחד מתקן את
כל המצב, לפעמים, אם הבעיה כרונית, ידרשו כמה טיפולים, הגוף כבר
יודע כמה. ברגע שנוגעים בגוף בשיטה הזו, הוא מבין איזה טיפול הוא
עומד לקבל. המוח מקבל את המסר, שזה למען תיקון."



צילומים: נעם כהן

ויקטוריה רוס

העיסוי נעשה על פני כל הגוף. בעוד שבשיטת העיסוי השוודי, למשל,
התנועות רחבות, התנועות בשיטת פרימר קטנות ומדויקות. בעיסוי
השוודי התנועה נעשית עם כיוון השרירים לעבר הלב, כדי שהנוזלים
יעברו אל הלב, ובפרימר תנועות נעשות בדיוק מעבר לסיבי השרירים,
נגד כיוונם, כשהמטרה היא להעביר את הנוזלים לתאי השריר.

"הרבה פעמים נוזלים לא מגיעים בצורה טובה
לשריר", מסבירה רוס את תיאוריית השרירים
היבשים. "זה יכול לקרות בגלל טראומות פיסיות
או רעלים שהגיעו לגוף ונכנסו לשרירים. התוצאה
היא שהשריר נעשה יבש, והסיבים שלו נצמדים.
הוא מורגש כמו בשר יבש. עבודה מדויקת נגד
כיוון סיבי השריר גורמת לכניסת נוזלים אליו,
ליציאת הרעלים ממנו ועקב כך לשיקומו. יחד עם
זאת, לא כדאי לעבוד על השריר יותר מכמה
רגעים, כי שחרור רעלים רבים מדי בבת אחת יכול
להגביר כאבים ולהחמיר את הנזק."

פרימר חיה בקנדה, ועבדה כפזיורתפיסטית, עד
שיום אחד נפלה והפכה למשותקת מהמותניים
ומטה. הרופאים אמרו לה שלעולם לא תוכל ללכת,
דבר שפרימר לא היתה מוכנה לקבל. כשישבה
בכיסא הגלגלים, מיששה את רגליה, והרגישה
שהשרירים שלה קשים כמו עץ וחסרי גמישות.
היא התחילה לעסות חלק קטן של השריר, מעבר
לסיבים שלו. למחרת היא ראתה שאותו חלק הפך
להיות רך. היא לא הבינה מה בדיוק היא עושה,
אבל המשיכה. תוך שלושה חודשים היא קמה מכיסא הגלגלים ולא
נזקקה לו יותר.

זה היה בשנות הארבעים. המודעות לעיסויים ולרפואה משלימה כמעט
לא היתה קיימת אז, ופרימר לא ממש ידעה מה היא עושה. היא המשיכה
להתאמן על אנשים אחרים בחינם, עד שקיבלה עבודה בבית חולים. נתנו
לה לעבוד עם אנשים גוססים, שממילא לא היתה להם תקווה. "היתה לה
מטופלת אחת", מספרת רוס, "שהגוף שלה נהיה כהה ומסריח מסמים.
היא שכבה בבית החולים חודשים, וחייכתה למותה. תרו התחילה לטפל
בה. אחרי הטיפול הראשון היא התחילה להתעורר ולזוז. אחרי כמה
שבועות היא יצאה מבית החולים."

פרימר המשיכה לעבוד בבית החולים והתחילה ללמד אחרים את
השיטה. בשנת 1970 החולים, שכל כך העריכו אותה, הקימו לה
קליניקה, שבה קיבלה מטופלים וסטודנטים מכל העולם. היא נפטרה
בשנת 1980, אחרי שהסמיכה שבעים סטודנטים, ביניהם ויקטוריה רוס.

י ד ענוגה

בהרצאה שהעבירה רוס על השיטה, היא הדגימה את העבודה על
השרירים, ונתנה למשתתפים להתנסות. גילינו שבחלק מהשרירים אכן
התחושה היא כמו בשר יבש, ואז העבודה עליהם מכאיבה.
כדי לגרום לי להבין את טיבם של השרירים היבשים, היא מורחת לי
שמן על כף היד. "יש לך יד מאוד עדינה", היא מתחילה בטוב. "אין בה
כמעט היצמדויות. השרירים רכים וחיים ולא נוקשים." איזה יופי,
השרירים שלי חיים, לא כמו אותם אנשים שהשרירים שלהם חסרי חיים.
היא עוברת לחלק הפנימי של כף היד. זה כואב. "אוו..." היא אומרת,
"פה יש היצמדויות. רואים שאת עובדת הרבה עם הידיים." וככה, לאט
לאט היא עברה, כך נראה, על פני כל השרירים שלי, ובכל פעם גילתה
אזור "נוקשה" אחר. לא הרגשתי את השרירים ה"צמודים" שלי לפני
הטיפול, אבל הם השפיעו על אזורים אחרים בגוף, שאותם כן הרגשתי,
וחוץ מזה, רוס אמרה שאם לא אטפל בזה, יכול להיות שיהיה לי
ארטריטיס.

אחרי הטיפול התפוגגה הנוקשות הרגילה שיש לי בין השכמות.
הרגשה קלילה, כאילו המתחים בחיי לא התבטאו מעולם בגב העליון
שלי. ידעתי שטיפול אחד לא יספיק ושהכאב יחזור. אבל ויקטוריה רוס
סטה יום אחרי כן לסן פרנסיסקו, כשאין אף אחד אחר עדיין שעוסק

מנהל עסקים ומסאז'ר

ויקטוריה רוס, בת 59, היא אישה מטופחת, בעלת חיוך ועיניים שובי
לב, לבושה בשמלה נוחה ואופנתית וחסרת יומרות. לביקור בארץ לצורך
הרצאות היא הגיעה עם תיק יד קטן, אפילו לא מזוודה. בשיחה איתה,
משפט אחרי משפט, מצאתי את עצמי פעורת פה מול כמות הידע
שצברה, הלימודים שלמדה, ניסיונה הקליני הרב והמוסדות שניהלה.
רוס התוודעה לתחום הרפואה האלטרנטיבית כשהיתה בת ארבע.
"אימא שלי כמעט מתה ממחלה באותה תקופה", היא מספרת, "ושלחו
אותה למקום שקראו לו 'תרבות גופנית' (PHYSICAL CULTURE) בניו
יורק. זה היה מקום מיוחד לרפואה אלטרנטיבית, שהוקם בשנת 1900
(ונסגר ב-1960). עבדו בו רופאים, כירופרקטורים, אחיות ומסגיסטים,
צוות גדול ומאורגן שמטרתו להחזיר את הבריאות לאנשים. בתקופה הזו
זה היה מאוד תקדימי ולא מקובל. חשבו שהם משוגעים. הטיפולים
במקום הזה הצילו את חייה של אמי, וכך גם אני גדלתי לתוך דרך חיים
של בריאות הוליסטית, טבעית, עיסוים, התעמלות ומחשבות בריאות."
בגיל ההתבגרות התחילה רוס לעבוד בעצמה באותו מוסד. בנוסף היא
למדה הוראה, מנהל עסקים ומסאז'. בשנת 1961 היא עברה לגור בארץ
עם בעלה היהודי. "כשהתחתנו החלטנו לנסות לגור בארץ. אף על פי
שלא הייתי יהודיה, היתה לי משיכה חזקה לארצות המקרא. האנרגיה של
הארץ משכה אותי. אחרי שש שנים, כשהייתי בהריון עם הילד השני,
הוא החליט לחזור לארצות-הברית. אני מאוד לא רציתי, אבל חזרנו,
ומאז תמיד נשאר לי הרצון בלב לחזור, להיות בקשר שוב עם האנרגיה
המיוחדת הזו." כמה שנים אחר כך התגרשה רוס מבעלה. במשך כל
השנים חיכתה שהילדים יגדלו כדי לחזור לארץ.

"אחרי שהתגרשנו, הצטרכתי לפרנס את ילדי. רציתי לעסוק ברפואה
אלטרנטיבית, כי היתה בי תשוקה לעזור לאנשים להיות בריאים. הייתי
מתענגת רק מהמחשבה על עבודה במקצוע כזה.

"התחלתי לעבוד עם כירופרקט, שרצה להשתמש ברקע שלי כדי
לעזור לאנשים לשקם את השרירים. הצלחתי להמציא שיטה שקראנו לה

MASSAGE MAGAZINE, וכאמור היא גם יושבת הראש של הארגון הבינלאומי של המטפלים בשיטת פרימר. לקראת סוף הריאיון שאלתי אותה מה היא עושה בשעות הפנאי, ושימו לב לתשובה:

"בזמני הפנוי אני נהנית ממחקר בארכיאולוגיה, תנ"ך, פסיכולוגיה, שירה, מוסיקה קלאסית ולימוד שפה. למדתי ספרדית ועברית, ואני מתחילה עכשיו ללמוד איטלקית."

מה זאת אומרת מחקר?

"בעבר לימדתי תנ"ך, ואני ממשיכה ללמוד וללמד, לא רק את הסיפורים והפסיכולוגיה של התנ"ך, אלא גם את הרקע והערך שלו. אתם בארץ הולכים על האדמה הזאת, אבל במקומות אחרים חושבים שזה רק סיפור. לכן חלק מהעיסוק בתנ"ך נעשה בתחום הארכיאולוגיה, כדי לתת תמיכה מדעית ולהראות את הערך של התנ"ך. אני נמצאת בקשר עם ארכיאולוגים כדי ללמד את זה."

"יש המון תשוקה ורוחניות בתנ"ך. אני אוהבת להעביר את זה לאחרים. זה המקור הגדול של האנושות. אנשים לא תופסים את זה. בסך פרנסו את אוהבים ללמוד על רוחניות. בארץ הרבה צעירים נוסעים למזרח כדי לחפש רוחניות, והתנ"ך הוא המקום הבטוח ביותר. אי אפשר להיכנס איתו לדברים מסוכנים."

את מדברת על התנ"ך, תורה נביאים כתובים?

"כן. אני מדברת על התנ"ך היהודי, וגם על כתבי הקודש שקיבלו את השם 'הברית החדשה', שהוא לא השם הטוב ביותר. הנוצרים מאמינים שישו היה אלוהים, אבל זה לא כתוב בשום מקום בברית החדשה. אדם צריך לראות בעצמו, כדי לדעת מה הערך של הספר, כי לפי הדתות אי אפשר ללמוד."

'מסאז' שיקומי, והוא שלח אלי את כל המקרים הקשים שהגיעו אלי. בנוסף ניהלתי את הצוות שלו שעסק בעיסויים. "באותה תקופה החלפתי טיפולים עם בחור שטיפל בשיטת פרימר. הוא אמר שהשיטה שפיתחתי מוכיחה את שיטת העבודה שלו, ושכדאי לי ללמוד גם אותה. בעזרתו הגעתי לקנדה ללמוד את השיטה אצל תרז פרימר. אחרי שסיימתי את הלימודים, היא נפטרה מסרטן, וביקשו ממני להמשיך את דרכה וללמד את השיטה שלה בעולם, אבל היו לי ילדים לגדל, ולא יכולתי."

ספר הספרים

העבודה של פרימר בקנדה נעצרה, ורוס חזרה לפנסילבניה. ב-1980 היא הקימה קליניקה גדולה שאליה היו מגיעים אנשים מכל העולם. "קראתי לקליניקה 'מרכז טיפול שרירים עמוק'. במקביל הקימה עוד קליניקה לסוגי עיסוי שונים, וכן את "בית הספר בפנסילבניה לתרפיית שרירים". זה היה בית הספר הראשון בארצות-הברית שהוכר בידי הממשלה כבית ספר מקובל למסאז'.

"במשך עשרים שנה בקירוב עבדתי בפנסילבניה וגידלתי את הילדים שלי. אחרי שהם גדלו והתחתנו, היתה לי הזדמנות למכור את החלק שלי בבית הספר ובקליניקות,

ולהמשיך הלאה. עד אז אנשים היו מגיעים לפנסילבניה מכל העולם כדי לקבל טיפולים או ללמוד את השיטה. החלטתי שהגיע הזמן ללכת לקראתם, לעבוד באופן בינלאומי."

לפני שנתיים, לאחר שהסמיכה עשרה מורים לשיטת פרימר, מכרה רוס את החלקים שלה בבית הספר בפנסילבניה ובקליניקות, וחזרה לגור בחיפה. "גרתי פה שנה והייתי מאושרת. ניהלתי מהדירה החמודה שלי עם הנוף המיוחד של חיפה את הלימודים בכל העולם דרך המחשב. המורים שהסמכתי מוכנים לנסוע לכל מקום בעולם כדי ללמד. באותה תקופה נפתחו כתות במדינות רבות ברחבי ארצות-הברית. אני החלטתי ללמד בישראל."

לאחר שרוס יצרה קשרים עם מכללת רידמן לפתיחת קורס, היא נסעה לקליפורניה לבקר את הילדים. "קפצתי לרופאה שלי שטיפלה בי כל השנים, לבדיקה שגרתית. היא אמרה לי שיש לי משהו בשד, ושלפני שאני חוזרת לארץ אני חייבת לבדוק את זה. עברתי ניתוח כדי לבדוק מה זה היה בדיוק. מצאו גידול גדול. זו היתה הפתעה. כל הזמן הזה עדיין תכננתי לחזור לארץ, אבל הילדים שלי לחצו עלי להישאר איתם. "חברה שלי שלחה לי את כל הדברים מהארץ וטיפלה בדירה, וככה התחלתי בסן פרנסיסקו מחדש. אם יש מקום אחד יפה כמו חיפה בכל העולם, זה סן פרנסיסקו."

"אחרי הניתוח התקשרה טלי רידמן ושאלה אותי איך אני מרגישה. אמרתי לה שהכול בסדר ושאני מרגישה טוב, שלמדתי איך לטפל בסרטן ולהמשיך לחיות, והיא שאלה אם אני עדיין רוצה ללמד את הקורס בארץ. ורציתי. אני תמיד רוצה לבוא לארץ."

הקורס ברידמן יתחיל בספטמבר, ימשך חודש ויכלול 120 שעות לימוד, רובן מעשיות. מלבד בארץ ובארצות-הברית, הגיעו לרוס בקשות לפתוח קורסים בסניגפור, ברזיל ואיטליה. המקום הבא שייפתח בו קורס הוא כנראה איטליה. "אבא שלי איטלקי, ויש לי תשוקה לארץ הזו. אני מקבלת אנרגיה בישראל, ואוהבת את החיים בסן פרנסיסקו. יש בסן פרנסיסקו אנשים שאוהבים את הטבע ויש להם כבוד לכדור הארץ ולסביבה. החיים פה רכים."

התחנת שוב?

"לא. אני כבר הרבה זמן חיה בלי בן זוג. אני מוציאה את התשוקה שלי בעבודה, כמוסיקה, באיטליה ובישראל. חשוב לי שנשים ידעו שהן יכולות לחיות ככה ולהרגיש טוב, שמגיע להן ליהנות ויש להן לאן להתפתח, אם רק ירשו לעצמן ללכת בכיוון הזה של התשוקה בחיים." בנוסף לניהול הקורסים והלימוד, רוס משמשת יועצת עריכה של ה-

"הרבה פעמים נוזלים לא מגיעים

בצורה טובה לשריר, מסבירה רוס

את תיאוריית השרירים היבשים. "זה

יכול לקרות בגלל טראומות פיזיות

או רעלים שהגיעו לגוף ונכנסו

לשרירים. התוצאה היא שהשריר

נעשה יבש, והסיבים שלו נצמדים.

הוא מורגש כמו בשר יבש. עבודה

מדויקת נגד כיוון סיבי השריר

גורמת לכניסת נוזלים אליו, ליציאת

הרעלים ממנו ועקב כך לשיקומו"

פסיכותרפיה רוחנית וקורס ריפוי בצלילים

(לימודי תעודה)

צלילים מרפאים - קורס מס. 1

קורס ריפוי בעזרת קולנים מוסיקליים
יערך בקיבוץ עין השופט ב-1-3.9.00.

זוהי שיטת עבודה ייחודית שפותחה על ידי פיטר גולדמן שהתחיל ללמדה ברחבי העולם רק בשנה האחרונה. הקולונים משמשים ככלי איבחוני וטיפוליים מדויק להפליא.

הקורס הינו אחד מבין שניים שבסופם תוענק תעודה מטעם המכון באנגליה.

ממולץ בעיקר למטפלים או בעלי הכשרה מוסיקלית.

פסיכותרפיה רוחנית - קורס מס. 1

יערך בעין-השופט 31-28.00.

הקורס מורכב מ-4 שלבים מובנים. בין הנושאים הנלמדים ומיושמים: אינטואיציה אנושית ככלי זמין ומדויק, שיטות ריפוי בעזרת צליל, צבע, תנועה, מגע ומדיטציה כדרך חיים להגברת היצירתיות.

תלמידי תחום זה מרחבי העולם מגיעים מכל תחום ועיסוק. בסיום 4 השלבים תוענק תעודה מטעם המכון באנגליה.

המורה: פיטר גולדמן.

דירקטור המרכז לכוונונים חדשים. קנט, אנגליה.

הלימודים יערכו בשפה האנגלית עם תרגום סימולטני לעברית



לפרטים: שרון קוצר 04-9593530