

## טיפול בשיטת פאולה

מאת אבי בחט

למה טוב טיפול בשיטת פאולה?  
נמאס לך לסבול מ... דליפת שתן, צניחת רחם, טחורים, בעיות נשימה, בעיות במערכת  
העיכול, כאבי גב, כאבי ראש, תחושת דיכאון קלה?  
טיפול בשיטת פאולה יכול להקל עליך באופן משמעותי!

מה סוד הקסם של טיפול בשיטת פאולה?  
הקשבה לאינטליגנציה של הגוף שמביאה לתפקוד אופטימאלי ותחושה נפלאה.  
הייחודיות הגדולה ביותר של השיטה בכוח שהיא נותנת לך. כוח שנובע מחיבורים נכונים.  
את השפעות החיבור תרגישי בכל תחומי החיים.  
שיטת פאולה היא השיטה הרחבה ביותר שהכרתי עם יכולת התייחסות משמעותית למגוון  
הרחב ביותר של סוגי בעיות וכאבים.

"לא יפה ולא נאה וככה לא מתנהגים..."  
כמה פעמים אתם רוצים לעשות משהו ועוצרים את עצמכם, כי מה אחרים יגידו או יחשבו?  
מתי הרשתם לעצמכם לנוע באופן אמיתי? לצחוק? לרקוד? לגעת?  
שיטת פאולה מאפשרת לאינטליגנציה הטבעית של הגוף לפעול ללא הפרעת החלק המודע  
של המוח שעוצר את התנועה הטבעית ע"י קודים של תרבות. כמו תינוק המתפתח על ידי  
תנועה, גם האדם הבוגר יכול להיטיב עם עצמו ולהקל על כאב באמצעות תנועה.  
שיטת פאולה,

יוצרת מהלך של חזרה לטבע בתוך העולם המערבי, בתוך התרבות המדעית שלנו, ומנסה  
גם להבין את הקשר בין עולם הרפואה והמדע לידע העצום שאגור באינטליגנציה הלא  
מודעת. אינטליגנציה שכזו קיימת גם בעולם החי ואפילו בעולם הצומח. החיבור של עיקרון  
החופש עם יכולת התמיכה שהגוף מייצר לתנועה ומימוש אלו לתנועה טבעית בחיים הם  
המיוחדים כל כך בשיטת פאולה.

בדיוק אותה אישה נראתה לי פעם זקנה ופעם צעירה איך זה יכול להיות?  
הכל בזכות פאולה...

את שיטת פאולה התחלתי ללמוד ב-1983 עוד כשהייתי חקלאי בקיבוץ יודפת.  
באחד הימים אחרי העבודה בעודי עומד ומשוחח עם חבר ראיתי אישה נכנסת לביתו ממרחק  
של כ-20 מטר. שאלתי אותו מי זו והוא עונה: "אמא של אשתי", נדהמתי כי זכרתי שאמא  
של אשתי הייתה אישה זקנה שבקושי יכלה ללכת ואילו זו נראתה צעירה ב-20 שנה והולכת  
בקלות.

לשאלתי "איך יכול להיות שזו אותה אישה?"  
הסביר שהיא חלתה בדלקת פרקים ולכן נראתה לי זקנה, אך מאז שפגשה את שיטת פאולה  
והחלה ללמוד להיות מורה לשיטה, השתפר מצבה פלאים והיא ממש חזרה לעצמה.  
ובכן התעניינתי והוא נתן לי את הספר של פאולה. אותו יום היה יום קשה במיוחד עבורי שכן  
חרשתי בשדה עם טרקטור זחל ישן ביותר שנקרא D4, עבודה שעלתה לגב שלי במאמצים  
כאלה שידעתי שלמחרת בבוקר בטוח אקום עם גב תפוס. לפני השינה דפדפתי בדפי הספר  
של פאולה, זיהיתי תרגיל שהתאים בהגדרתו למצבי וניסיתי אותו (התרגיל נקרא מיטת  
סדום). למחרת במהלך היום פתאום הבנתי שאני מתפקד כרגיל, מבלי שנתפס לי הגב.

הבנתי את המשמעות והתחלתי לקחת שיעורי פאולה, לאחר מכן עברתי לתל אביב כדי  
ללמוד להיות מורה בשיטת פאולה ואחרי שלוש שנים נוספות הוסמכתי על ידי פאולה  
בעצמה.

השינוי שעברתי בעצמי בעקבות טיפול בשיטת פאולה  
כשהתחלתי ללמוד את שיטת פאולה, הייתי בעל זקן מלא, הלכתי באופן זקוף מאוד (טיפה  
יותר מדי...) מיעטתי בדיבור ונמצאתי שעות רבות בחוויה מדיטיבית. כל הזמן ראיתי את  
הטעויות של אחרים ונמנעתי בעצמי מטעויות ע"י מינימום פעילות בינאישית.  
כשהוסמכתי כמורה בשיטת פאולה,  
אחד המייצגים של השינוי ואולי הבולט שבהם, היה הזקן שנעלם לגמרי. התחושה הפנימית  
שלי השתנתה לביטחון עצמי שנבע מהקשר הטוב עם יכולת הגוף שלי עצמו, לרפא תחלואים  
וכאבים.  
אני שסבלתי מגיל צעיר מבעיות גב וכאבים, הרגשתי הקלה עצומה בידיעה הפנימית שלא  
משנה כמה אזיק לעצמי בהרפתקאות של תנועה לא נכונה, מאמצי יתר, וחוסר הקשבה לגוף  
ברגעים של תנועה אינטנסיבית, ידעתי שתוך שעה וחצי או מקסימום 3 שעות, הגוף שלי  
עצמו ידע לחלץ אותי מכל צרה שהבאתי על עצמי.  
תנועה תוך כדי הקשבה לגוף לפי העקרונות שלמדתי בשיטה, ידעה להחזיר את האיזון  
והארגון הנכון למערכת שלי, ולהוציא אותי ממצבים של צוואר תפוס או גב תחתון תפוס,  
ובעיקר להחזיר תחושה טובה לגוף.

שלכם,  
אבי בחט