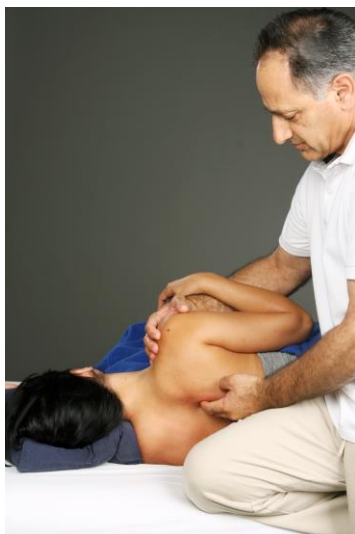


עיסוי הוליסטי

מאת אבי בחט

עיסוי הוליסטי הוא עיסוי טיפולי בגישה מערכתית. בד"כ עיסוי הוליסטי מבוצע עם שמן על כל הגוף, אך חלקים ממנו ניתן לבצע גם ללא שמן - על הבגד - עובדה המאפשרת יצירת ביטחון באופן הדרגתי והתאמת העבודה למוכנות של המטופל. המגע מאפשר למטופל לפגוש את עצמו: לחוש את עצמו, לזהות את המבנה השלדי שלו, את התנועות המפרקיות האפשריות לו, ואת הקשר בין האברים השונים לבין קו האמצע שלו.

בשלב מתקדם של העיסוי ההוליסטי נפתחות אצל המטופל הזרימה האנכית המבטאת את החיבור בין שמיים וארץ או במילים אחרות את הקשר של המטופל לאדמה, והזרימה האופקית המבטאת את הקשר של האדם עם הקיים בעולם - אנשים אחרים בעלי חיים, הטבע והדברים שהאדם יצר, היא מבטאת גם את העשייה שלו את הקשרים שהוא יוצר ואת הדברים שהוא בורא בעולם הגשמי.



במהלך העיסוי לומד המטופל לשחרר את אבריו השונים ע"י שימוש בתחושת המשקל. הוא פוגש את הקשר בין האברים לבין האמצע שלו ע"י תנועה עדינה שהמטפל יוצר בגופו, תנועה הזורמת לאורכו כגלים מקצה עד קצה. לעתים, כאשר ישנו אזור מכווץ ומקוצר בגוף המטופל, יתכן שתעשה עבודה מבנית עמוקה כדי לפתוח את הכיווץ ולתת לשריר מחדש את האורך המקורי שלו, ובכך להחזיר גם אפשרויות תנועה שהוגבלו תוך כדי התקצרות זו.

עיסוי הוליסטי אלמנט נוסף ומשמעותי ביותר אותו חווה המטופל במהלך עיסוי הוליסטי, הוא לסמוך על ידי המטפל כמספקות תמיכה לאזורים ספציפיים בהם המטופל מחזיק באופן כרוני. ההחזקה הכרונית או כיווץ השרירים הכרוני של המטופל נובע מהעובדה שהוא איננו יודע כיצד לקבל שם את תמיכת האדמה דרך מבנה גופו שלו. המטפל מספק את התמיכה הדרושה למקום, ומלמד את המטופל כיצד לזהות ולהשתמש בתמיכה. כאשר אדם מזהה שיש לו תמיכה הוא באופן אוטומטי מרפה מההחזקה הכרונית המיועדת לתמוך בו או לייצב אותו. התמיכה של האדמה תמיד קיימת - וזיהוי התמיכה ניתן ללמידה.

בעיסוי הוליסטי לפי גישת בחט, ישנו שילוב טכניקות: שימוש בתחושת המשקל, יצירת תנועה גלית ושימוש בלחץ מקומי, כל אחת לחוד, או גם כולן יחד, תוך כדי שימוש הולך וגדל בתנועה הפאסיבית האפשרית לגוף לכל אורכו.

התחושות שעבודה כזו מעוררת, הן של ערסול ושל להיות נישא על כפיים, של לסמוך ולתת את עצמו בידי המטפל. חוויה של שחרור ולפעמים גם פורקן רגשי המגיעים לרמות שנדיר לפגוש אותן בתנאים אחרים. בתום הטיפול התחושה הכללית היא בד"כ של: אני קיים! אני חש את הגוף שלי, ויחד עם זאת ישנה קלות בגוף, ישנה זרימה בפנים, בתוך האמצע של הגוף, ותחושה בהירה של החלקים החיצוניים של הגוף. ישנה תחושה של מעין תעלה מרכזית חלולה אשר בה מתקיימת זרימה של חיים, ומסביב לה נמצא הגוף שהוא כולו זורם וחי. יש מן חיבור חזק אל האדמה מצד אחד, ותחושה של אנכיות ארוכה וזקופה מן הצד השני. יש אמצע לגוף, ויש את מה שמסביב. ואפשר לנשום קצת יותר מאשר בד"כ, אפשר גם לראות קצת אחרת, ולהרגיש קצת אחרת, - מעין קיום יותר מלא.

כאשר עיסוי הוליסטי נעשה באופן סדיר (אחת לשבוע שבועיים) תחושה זו הופכת להיות נורמה חדשה של חיים יותר מלאים. כשהעיסוי ההוליסטי הוא טיפול חד פעמי כמו מתנת יומולדת, הרי זאת חוויה מרגשת הנותנת מעין הצצה לעולם אחר - לאפשרות לחיות טוב בגוף!

שלכם,
אבי בחט