פיסת שמיים בתקרה גבוהה

(עננים שטים ברוח)

מגע

עבודה על מסונגה

מגישות: אורין ורעות

תוכן עניינים

הקדמה 2

רקע היסטורי 3

מאחורי הזן שיאצו 4

פיזיולוגיה על-פי מסוגה 7

הקדמה צ'י ומרידיאנים 7

פונקציות החיים הבסיסיות מחזור החיים של האמבה 7

המרידיאנים תפקידים ומצבי חוסר איזון 10

מרידיאני הריאות והמעי הגס 11

מרידיאני הטחול והקיבה 12

מרידיאני הלב והמעי הדק 15

מרידיאני הכליות ושלפוחית השתן 17

מרידיאני מגן הלב והמחמם המשולש 19

מרידיאני הכבד וכיס המרה 21

סיכום 24

רשימת מקורות 25

תודה מקרב לב ליורי

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

הקדמה

הרעיון לכתוב עבודה על משנתו של מסונגה נבט מתוך תחושה שאיננו יודעות מספיק על כך. אנחנו לומדות בבית הספר לטפל בזן שיאצו, אך שיעורי התיאוריה הם בעיקר של רפואה סינית תיאורית הזנג פו וחמשת האלמנטים, ושל רפואה מערבית אנטומיה ופיזולוגיה. מצב זה יצר אצלנו תחושה של פער ובלבול ולכן רצינו להעמיק את ידיעותינו לגבי התיאוריה של מסונגה. כלומר, המטרה של כתיבת העבודה היתה בראש ובראשונה לעשות סדר ולהבהיר את הדברים לעצמנו, ומתוך כך להגיע למקום שלם יותר כמטפלות זן שיאצו.

כשהתחלנו לבנות את העבודה גוף הידע הזה של התיאוריה של מסונגה התחלק לנו בצורה אינטואיטיבית לשני חלקים חלק אחד עוסק בצד היותר "פילוסופי" של דבריו של מסונגה, במהות של טיפול, בהשפעות הרוחניות ובהשקפת העולם הכללית. החלק השני עוסק בצד היותר "פיזיולוגי", בפרטים פרקטיים לגבי פעולתו של גוף האדם, כפי שמסונגה תיאר. אך כמובן שחלוקה כזו יש בה משום השרירותיות, וכמו שבזן שיאצו אין ממש הפרדה בין תיאוריה ופרקטיקה או בין אבחנה וטיפול, גם ההפרדה הזו לא תמיד אפשרית.

וכאן התחיל מסענו אל עולמו של מסונגה...

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

רקע היסטורי

התבוננות בהקשר ההיסטורי שבו מסוגה גיבש ופיתח את השיטה שקרא לה "זן שיאצו" יכולה לתרום להעמקת ההבנה של דבריו. השיאצו קיבל את שמו רק בתחילת המאה העשרים, אך למעשה השיטה היתה קיימת מאות ואף אלפי שנים לפני כן. ביפן היו מסורות עתיקות של מסאז' וטיפול במגע, כמו למשל אנמה. במאה השישית לספירה הגיעה הרפואה הסינית ליפן, עם הפילוסופיה וגוף הידע התיאורטי שלה. הידע הזה נטמע בתרבות היפנית, ועבר מעין "יפניזציה". כך שיטות הטיפול במגע קיבלו גם בסיס תיאורטי מהרפואה הסינית. הטכניקות האלו לא היו מבוססות כטיפול רפואי ממוסד, אלא כשיטות ביתיות שבוצעו בקרב בני משפחה בכפרים, או על-ידי עיוורים. מעמדם היה יותר קרוב ל"תרופות סבתא" או שנועדו לשם פינוק.

בתחילת המאה העשרים נמיקושי הביא למיסוד השיטה והעלאתה למעמד של טיפול רפואי, ואז גם נקבע השם "שיאצו". השיאצו קיבל הכרה ממשלת יפן כשיטה טיפולית, ובית-הספר שפתח נמיקושי היה (ועודנו) המוסד היחיד המאושר על-ידי הממשלה ללימוד שיאצו. כדי להביא לכך שהשיאצו יקבל התייחסות של שיטה רפואית נמיקושי הציג אותו כמשהו עם ביסוס בידע הרפואי המערבי. מאחר ובאותה תקופה יפן נפתחה למערב, וכל מה שהגיע מהמערב נחשב יותר בעיני היפנים, נמיקושי זנח את השורשים של השיאצו בידע הסיני העתיק. בשיטת נמיקושי הצובו מתוארות לפי המיקום שלהן בשפה אנטומית מערבית, ואין כמעט התייחסות לרפואה הסינית. יעילות השיאצו הוצגה מהכיוון של הפיזיולוגיה המערבית, כמו השפעת הלחץ על השרירים ועל מערכות הדם והלימפה.

מסוגה למד שיאצו בבית-הספר של נמיקושי, ואף לימד שם מספר שנים. הזמנים השתנו, ובתקופה שאחרי מלחמת העולם יפן היתה מדינה הרוסה, תחת כיבוש אמריקאי. בשנים האלו התחילה התעוררות מסוימת, וחזרה לשורשים המזרחיים המסורתיים. מסוגה התעניין מאוד בכתבים הסיניים העתיקים, והוא החזיר לשיאצו את החיבור לידע המסורתי העתיק. הוא פתח מרכז ללימודי שיאצו, שם לימד את הזן שיאצו. הזן שיאצו מתבסס יותר על הרפואה הסינית, תוך שמירה גם על התוספת שמוסיף הידע המערבי, והרחבתה. ביפן שיטת הזן שיאצו נחשבת לשיטה אזוטרית ולא מקובלת. במערב, לעומת זאת, הזן שיאצו התקבל בזרועות פתוחות. כנראה שיש בו משהו שמותאם למערב מצד אחד המערב כמהה להסתכלות המזרחית על האדם, שמציעה משהו שלם ורוחני יותר, ומצד שני ההסבר המערבי שיש ליעילות השיאצו מקל על קבלתו. למעשה, כיום הזן שיאצו ממשיך להתפתח יותר במערב מאשר ביפן.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

מאחורי הזן שיאצו

שיזוטו מסונגה, תלמיד שיאצו של נמיקושי, מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת טוקיו, מתרגל זן ומפתח שיטת הטיפול "זן שיאצו", הידועה גם כשיאצו של המרידיאנים.

בתקופתו יפן הושפעה מאד מן המערב ואימצה חלק מערכיו. מסונגה חש כי האנשים מאבדים משהו בתרבות מודרנית זו. הרפואה המזרחית המסורתית המסתכלת על תופעת החיים והגדרת הבריאות בצורה הוליסטית, שכללה פעילות גופנית מפנה מקום ל- TCM (למרבה האירוניה- רפואה סינית מסורתית), הדומה במקצת לגישה המערבית של טיפול בסימפטומים. נמיקושי מציג את השיאצו בצורה "מערבית" עם הסברים מדעיים. העולם הופך למנוכר יותר, האדם מתרחק מן הטבע וישנה נטיה לפתח את השכל על חשבון הגוף. הקצב המהיר של עולם זה ודרישותיו מתבטאים בתופעות וסימפטומים שונים באנשים. מסונגה חש כי בעולם זה שיטת השיאצו העובדת על פיזור עודפים אינה מתאימה וכי אפקטיבי יותר לעבוד על חיזוק החוסרים. מחשבה זו מנחה את הטיפול בזן שיאצו, ומושפעת מתיאוריה של פסיכולוג מערבי בשם הנס סלייה.

למעשה אפשר לחלק את ההשפעות והמקורות שעזרו לעצב את הזן שיאצו לשלוש: הזן בודהיזם, הרפואה הסינית ותיאורית הדחק של סלייה.

תיאוריה זו של סלייה מדברת על איזון וחוסר איזון, גורם חיצוני כלשהו שמשפיע על האיזון שלנו ואנו מגיבים אליו. התגובה, למעשה הסימפטום, משתנים מאדם לאדם. השלבים שאליהם מתייחס מסונגה הם לחץ, מתח ובעקבותיהם תשישות. מכאן ממשיך מסונגה ואומר כי המתח או למעשה הג'יטסו הוא מה שבא במגע עם החוץ בצורת סימפטום כלשהו והוא הדבר הנגלה לעין. הג'יטסו הוא המערכת המגיבה החוצה כדי להגן על המקום הרגיש והפגיע של האדם על מנת שלא יפגע מאותו גורם חיצוני. כלומר הג'יטסו בא בעקבות החוסר, הקיו. לדעתו של מסונגה הדבר בו צריכים לטפל קודם הוא הקיו, וחיזוק המקום הפגיע הזה, מילוי החוסר יאזנו גם את הג'יטסו. מאחורי כל ג'יטסו יש קיו, והקיו נמצא ביסוד כל מחלה. זאת בניגוד לגישת הרפואה המערבית התוקפת את הסימפטומים (הג'יטסו) במטרה לרפאם מבלי להתייחס לגוף כמכלול. גם הרפואה הסינית (צמחים,דיקור וכו') פועלת לרוב על מנת לטפל בסימפטומים המתגלים במטופל. הפילוסופיה הבסיסית העומדת מאחורי השיאצו היא שיקום התיפקוד הנורמלי של הגוף ולא טיפול בסימפטומים. מסונגה מציע כי תזונה ותנועה נכונה של המטופל, וחיזוק איזורי הקיו שלו נכונים ומועילים יותר לאיזון המערכת האנרגטית למרות שלעיתים נדרשת יותר סבלנות לראות את התוצאות (לעומת פיזור הג'יטסו המקל מידית על הסימפטומים אך לא מטפל לעומק ולטווח הרחוק).

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

יש לציין שמסונגה רואה חשיבות רבה יותר במצבי הקיו, כיוון שהריקות של מרידיאן מסוים מתחברת לריקות האוניברסלית, זו שמדברים עליה בבודהיזם ובדאואיזם. המהות האמיתית של החיים, אומר מסונגה, נמצאת במה שסמוי מן העין.

מסונגה הרבה להתעמק בכתבים הקלאסיים והעתיקים של הרפואה הסינית ורבים מרעיונותיו מבוססים על מידע שמצא שם, מידע שלחלקו אין התיחסות ב- TCM. כלומר את רעיונותיו לגבי תפקודי איברים והפיזיולוגיה של הגוף שלעיתים נדמה כי הם סותרים לחלוטין את ה- TCM לא לקח יש מאין. חלק מרעיונותיו מבוססים על ידע מן הכתבים כמו לדוגמא ערוצי מרידיאנים פנימיים של האיבר והקשרים הנוצרים בין האיברים במערכת זו, וכמובן על ניסיונו העצום בקליניקה. למיקום המרידיאנים חשיבות רבה בתיאוריה של מסונגה. מסונגה אומר כי הסיבה העיקרית לכך שגילה מספר מרידיאנים שונים מהמתואר בספרות היא שעקב באוביקטיביות, אינטואיטיבית אחרי מגע ידיו. לדעתו צריך להרגיש ולראות מה באמת יש על בסיס החוויה ומשם להתחבר גם לתאוריה ולא להיפך. כך שלמרות שהם ניזונים מאותם מקורות רעיונותיו של מסונגה לא תמיד חופפים לתיאורית האיברים (ZANG-FU) ותיאורית חמשת המעברים. גם הדגשים שלו שונים, מסונגה שם דגש על הצ"י לעומת ב- TCM שמדגישים גם את הנוזלים והחומר (דם, שתן, זיעה וכו'). מסונגה גם אינו מפריד בין סוגי הצ"י השונים (ZONG, GU, WEI וכו') יש רק צ"י, ולכל 12 המרידיאנים אותה חשיבות בין אם הם מרידיאני יין ובין אם יאנג. מסונגה מסתכל על החוסר והעודף במטופל כרגע כמו שהם מתבטאים במרידיאנים ולא על ההיסטוריה והכרוניקה שלהם במטופל כפי שמסתכלים ב- TCM. שוני נוסף בגישות הוא שמסונגה מתיחס לחוויה של הצ"י בכל הגוף כאשר המרידיאנים במכלולם ובכל חלקם יוצרים קשר בין האדם לעולם ומתווכים בין הצ"י שלנו לבין החוץ. מתוך חשיבה זו הדגש בעבודתו הינו עבודה לאורך כל המרידיאן ולא רק על נקודות הצובו המודגשות ב- TCM. זן שיאצו הוא שיאצו של המרידיאנים, הטיפול הוא על פני כל הגוף.

מהות עבודת השיאצו של מסונגה טמונה בזן בודהיזם. נראה כי חלק גדול מסיבת הצלחתו של הזן שיאצו במערב הם האספקטים הבודהיסטיים הנמצאים בו ואנשים כה רבים בעולם המערבי כמהים אליהם עם או בבלי דעת. המגע, החיבה האימהית, החמלה, הקבלה, אי השיפוטיות, האנושיות, ההידהוד עם האחר, הלב הפתוח והתודעה הריקה.

דגש בודהיסטי חשוב בעבודת הזן שיאצו הוא הדגש על הכאן ועכשיו, גם באבחנה וגם בטיפול. ההארא משקפת את מה שקורה כרגע אצל המטופל, הדינמיקה העכשווית של הצ"י אצלו, מאבחנים את הקיו והג'יטסו שיש כרגע ובזה מטפלים. גם בזמן הטיפול חשוב שהמטפל יהיה כאן ועכשיו, שתודעתו לא תנדוד והוא יהיה עם המטופל בכל מגע וכל

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

נשימה. שירכז את האנרגיה שלו בהארא שלו ויעבוד משם, ריכוז זה חשוב גם בשביל העבודה בלחץ שווה בין שתי הידיים ובכדי שהמשקל המופעל על המטופל יגיע ממרכז הגוף ולא מהאיבר שבאמצעותו מעבירים את הלחץ. חשיבות דברים אלו בטיפול הזן שיאצו אינה אומרת כי מתעלמים מתלונות המטופל על הסימפטומים שלו, חשוב שהמטופל יחוש חמלה והשתתפות מן המטפל, וכי המטפל יקל על הסימפטומים כאשר הוא יכול. מסונגה אף עבד עם טכניקות פיזור כאשר חש כי יש בכך צורך וכי זה מתאים לאותו המטופל.

על המטפל להיות עם תודעה ריקה, קרוב לרעיון הבודהיסטי של החמלה. הנפרדות היא אשליה, כולנו מחוברים להכל. להרגיש ולהיות עם המטופל, לחוות את ההידהוד של המטופל בך. דברים אלו באים לידי ביטוי בטיפול באמצעות הסימפטיה והחמלה שהמטפל מעביר למטופל, באמצעות המגע התומך והסבלני לאורך כל הטיפול ותחושת החיבור הנוצרת בין המטפל למטופל במהלך הטיפול.

בחשיבה הבודהיסטית הדימוי הוא שביל בין הרוחני לחומרי. מסונגה עובד הרבה עם עולם הדימויים.

עבודה על המרידיאן תוך דימוי של המרידיאן לכל אורכו בגוף. החזקה בדימוי של בריאות והרמוניה כדי לאפשר למטופל להבריא. מקום נוסף בו משתמש מסונגה ביכולות הדימוי הוא בשיטת תרגילי מרידיאנים שפיתח לשיפור ושמירת הבריאות.

ברפואה המערבית פיתחו מודל אנטומי מדויק להבנת הגוף, אך איבדו את החופש והיצירתיות הנחוצים לטיפול בתופעת החיים. ברפואה המזרחית עוסקים בתופעת החיים בצורה הולמת יותר אך כיום הרפואה המזרחית מיישמת אך מעט מגישה זו, ונוטה יותר לטיפול בסימפטומים. הגישה ההוליסטית המסורתית לבריאות שכללה פעילות גופנית נעלמה כמעט לחלוטין. מסונגה פיתח את שיטת תרגילי המרידיאנים ככלי שבעזרתו יכול האדם לאזן את המערכת האנרגטית שלו בעצמו. מסונגה מדגיש כי על התרגילים לבוא מתוך דינמיקה פנימית ותנועה טבעית ולא מתוך העתקה של התנוחה. המטרה אינה להתאמץ ולמתוח את השרירים ולהביא את הגוף אל גבול היכולת אלא לחוות את הדינמיקה של המרידיאנים הזורמים בגופנו, "למתוח" את המרידיאנים. בעזרת התרגילים נלמד להרפות קווי מתח על מנת לשחרר אנרגיה עצורה ולהפחית חסימות בצ"י. תוך ביצוע סדרת תרגילי מרידיאנים אנו רוצים להחזיק בדימוי של המרידיאן הזורם בגופנו שאותו אנו מפעילים בתרגיל.

מתוך האומץ, הסקרנות והיושר העצמי של מסונגה נולדה שיטת הטיפול זן שיאצו.

מסונגה אמר: "הבריאות נובעת משמחת חיים".

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

פיזיולוגיה על-פי מסוגה

הקדמה צ"י ומרידיאנים

משנתו של מסוגה כוללת תיאור פיזיולוגי של האדם גוף ונפש. התיאור הפיזיולוגי של מסוגה עוסק בראש ובראשונה בצ"י, על כל איכויותיו וצורותיו השונות. העמדת הצ"י במרכז התמונה הפיזיולוגית היא המאפיין הבולט ביותר של המודל של מסוגה. מסוגה נשען בכך על רעיון בסיסי ברפואה הסינית שמחלה היא תוצאה של חסימה של זרימת הצ"י בגוף, ושהריפוי ייעשה על-ידי החזרת האיזון והזרימה התקינה של הצ"י. אולם, הרפואה הסינית המסורתית עוסקת בחומרים אחרים פרט לצ"י, כגון דם ותמציות, ושמה דגש על תפקודי האיברים, במיוחד איברי הזאנג; בעוד שאצל מסוגה הענין המרכזי הוא הצ"י.

מכיוון שבגוף הצ"י זורם במרידיאנים, דגש רב ניתן למערכת המרידיאנים ולהבנת המשמעות העמוקה שלה. מסוגה מתייחס לתפקודים של מרידיאנים, לא של איברים. מסוגה מדבר על כך שהמרידיאנים אינם רק קווים תיאורטיים המחברים בין נקודות צובו, אלא ערוצים שבהם זורמת אנרגיית החיים שלנו, ולכן הם למעשה ביטוי ישיר של אותה אנרגיה חיונית. מיקומם של המרידיאנים בגוף איננו שרירותי, אלא הוא נובע מתוך התפקוד של כל מרידיאן ומרידיאן. מכאן שהמיקום שבו עובר מרידיאן מסוים מעיד על תפקודו של המרידיאן ועל אופי האנרגיה הזורמת בו.

פונקציות החיים הבסיסיות מחזור החיים של האמבה

מהם התפקודים הבסיסיים, או הפונקציות העיקריות שממלאת האנרגיה הזורמת במרידיאנים? האדם הוא יצור מורכב ומתוחכם, ויהיה קל יותר לבחון את התפקודים הבסיסיים הנחוצים לחיים אצל יצור פשוט יותר. על-פי מסוגה זרימת הצ"י משותפת לכל היצורים החיים, ולכן ניתן להניח שאותם פונקציות חיים בסיסיות יהיו משותפות לכולם. כך על-ידי ניתוח התפקודים הבסיסיים של יצור פשוט, כמו למשל יצור חד-תאי, אפשר יהיה להשליך לגבי התפקודים העיקריים של יצור מורכב יותר כמו האדם.

אצל יצורים חד-תאיים כמו האמבה קיימת תנועה של הפרוטופלזמה, החומר החי של התא; התנועה הזו מפסיקה כאשר האמבה מתה. תנועת הפרוטופלזמה שקולה לתנועת הצ"י במרידיאנים. תפקודי החיים הבסיסיים של האמבה תנועה, עיכול, הפרשה, רבייה והתגוננות, מבוססים כולם על תנועת הפרוטופלזמה. באותו אופן פונקציות החיים אצל בני אדם תלויות בפעולת המרידיאנים. מכאן מסיק מסוגה שתנועת הצ"י המקיימת את החיים מתגלה בצורה שניתן להבחין בה במבנה הגוף ותנועתו.

הדבר היסודי ביותר שמגדיר את האמבה כיצור חי הוא הקרום שמפריד בין תוך התא לסביבתו החיצונית. בכדי שחיים יתאפשרו חייבת להיות הפרדה שמאפשרת הגדרת הזהות האינדיווידואלית של היצור. עם זאת, הקרום המגדיר את האמבה חייב להיות חדיר

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

כך שיוכל להתקיים קשר עם הסביבה על-ידי הכנסה והוצאה של דברים דרכו. אם הקרום היה אטום, האמבה לא יכולה היתה לחיות. מסוגה ממחיש את החשיבות של יצירת גבול בין היצור לסביבתו באמצעות הדוגמא של ההתפתחות העוברית. בשלבי ההתפתחות הראשונים של העובר הביצית המופרית מתפתחת לבלסטולה, צבר תאים עובריים ראשוני שהוא מעין כיס המכיל חלק מן החוץ. השכבה החיצונית של הבלסטולה אשר באה במגע ישיר עם הסביבה החיצונית נקראת אקסודרם, והיא הופכת בסופו של דבר לשכבת העור.

על הפונקציה הזו של *יצירת גבול והכנסה והוצאה דרכו* אחראיים המרידיאנים של הריאות והמעי הגס. מבחינת מיקום, כאשר עומדים בתנוחה האנטומית עם כפות ידיים פונות כלפי חוץ המרידיאנים האלו נמצאים בקו המתאר החיצוני של הגוף. בנוסף, על פי ה-TCM הריאות שולטות בעור, אשר מהווה את הגבול החדיר שלנו. הן גם אחראיות על הנשימה שהיא למעשה הכנסת צ'י מהחוץ פנימה ולהיפך. הנשימה היא היבט נוסף של קיום חיים היא מתחילה עם הלידה, ומפסיקה בשעת המוות. המעי הגס אחראי על הוצאה של דברים מיותרים, ובכך הוא קשור לעניין של החלפת צ'י עם הסביבה. ההוצאה והשחרור הכרחיים לא פחות מההכנסה, כיוון שהם מפנים מקום להכניס אנרגיה חדשה נחוצה.

השלב הבא אחרי ביסוס גבול המפריד בין האמבה לסביבתה הוא השלב של השגת מזון ועיכול, שלב של סיפוק צרכים. הפונקציה של יצירת גבול והחלפת צ'י עם הסביבה היא כל-כך בסיסית שלא מורגש צורך מודע לבצע אותה. היא מתרחשת כמו מעצמה. אחרי שהפונקציה הזו הושגה, עולים וצפים צרכים שונים של האורגניזם, כאשר הצורך הבסיסי ביותר בכל צורות החיים הוא הצורך בהזנה. כאשר האמבה מזהה מולקולת מזון היא מוציאה שלוחה בולטת קדימה, מקיפה אותה, מכילה אותה, ואז מפרקת אותה.

בהקבלה לאדם, המרידיאנים שאחראיים על הפונקציה הזו של *השגת הזנה ופירוק* הם הקיבה והטחול. הפעילות הקשורה בפונקציה זו זיהוי המזון והשגתו מתרחשת מקדימה, ואכן המרידיאנים האלו עוברים בצד הקדמי של הגוף. הקיבה אחראית על התיאבון, זיהוי הצורך בהזנה, ותנועה שמטרתה סיפוק הצורך. הטחול אחראי להכיל את המזון ולפרקו למצב שהגוף יכול להשתמש בו. יש לציין שמזון מהבחינה הזו מזון יכול להיות כל דבר שאנו זקוקים לו, כמו אהבה, מידע וכד'.

אחרי שיצור חי מבסס את עצמו כישות נפרדת בעזרת יצירת גבול, ודואג להמשך קיומו באמצעות הזנה, עליו ליצור מרכז בתוך עצמו. בשלב הזה מתבצעת אינטגרציה והטמעה של חומרי ההזנה שהוכנסו מבחוץ בשלב הקודם אל תוך הגרעין המרכזי, והפיכתם לחלק מהזהות העצמית של היצור. מה שנכנס מבחוץ חייב ראשית לעבור פירוק ועיכול על-ידי הטחול והקיבה, כדי להגיע למצב שהוא מתאים לעבור ספיגה אל הגוף והמרה להיות חלק מהגוף עצמו.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

יצירת גרעין מרכזי והפיכת החומרים שנכנסים מן החוץ פנימה לחלק אינטגרלי מאותו גרעין על-ידי המרה והטמעה הם התפקודים שבתחום האחריות של מרידיאני הלב והמעי הדק. לפי הרפואה הסינית הלב אחראי על התודעה, שהיא הגרעין המרכזי של הזהות שלנו. המעי הדק מאחסן את התודעה, ומבחינה פיזית בו מתבצעת הספיגה של חומרי המזון אל הדם ומשם אל שאר הגוף. גם כאן חשוב להזכיר שכשמתייחסים אל מה שנכנס מבחוץ פנימה, בהקשר של בני-אדם אין הכוונה רק למזון פיזי, אלא לכל דבר שנכנס לתוכנו. בין אם מדובר בפרוסת לחם ובין אם מדובר ברשמי החושים, במידע אינטלקטואלי, בקלט רגשי או ביחסים חברתיים, כל דבר שלא יהיה הלב והמעי הדק אחראיים לעבד אותם כך שיוטמעו בנו בצורה המתאימה, ויהפכו לחלק מאיתנו. בשלב הזה תנועת האנרגיה מכוונת פנימה, למרכז. אם כן, לא מקרה הוא שהמרידיאנים הללו עוברים בחלק הפנימי של הגפיים כאשר עומדים בתנוחה האנטומית.

בנקודה זו האמבה שלנו הגיעה למצב שבו היא יכולה לקיים את עצמה ולהגיב לגירויים חיצוניים. הגירוי החיצוני הדחוף ביותר הוא סכנה. השלב הרביעי במחזור החיים של האמבה הוא התגובה לסכנה. הפונקציה האנרגטית של תגובה לסכנה,מנגנון ה- fight or flight, שייכת למרידיאנים של הכליות ושלפוחית השתן על-פי מסונגה. את הסכנה אנו חשים מאחור, וכיוון התנועה בשלב הזה הוא של התרחקות מאיום, ההיפך מכיוון התנועה של השלב השני שבו האמבה מתקדמת אל עבר משהו שזוהה כפוטנציאל להזנה. בהתאמה, שני המרידיאנים שקשורים לשלב הזה עוברים בחלק האחורי של הגוף, והם מייצגים את הדחף האימפולסיבי להתרחק מסכנה.

על-פי ה- TCM הכליות מספקות את הדחף הבסיסי לכל הפעולות שלנו ולכל התהליכים המטבוליים המתרחשים בגוף, דרך צ'י המקור שמיוצר בהן. אם הדחף הזה נחלש יכולה להיווצר סטגנציה. למעשה הכליות מספקות את הדחף שמטהר את הגוף על-ידי כך שהוא דואג לזרימה ותנועה במערכת. בפיזיולוגיה המערבית התפקיד העיקרי של איבר הכליות הוא טיהור הדם, בעוד שהמנגנון של תגובה לסכנה (fight or flight) קשור בעיקר לבלוטת האדרנל (יותרת הכליה) שנמצאת מעל הכליות. אם כך, לפי שתי הגישות הללו הכליות מתאימות לשלב התפקודי של *טיהור ודחף בסיסי*.

התפקוד הבסיסי הבא שמתעורר אצל האמבה במחזור החיים הוא ההתמודדות עם הצורך להסתגל לתנאי הסביבה החיצונית המשתנים, למשל לשינויי טמפרטורה, לזיהומים סביבתיים ולהשפעות חיצוניות אחרות. הפונקציה הזו רלוונטית כמובן גם לבני אדם, שצריכים להגיב אל הסביבה הרגשית והחברתית בנוסף לפיזית להתאים את עצמם, ולהתגונן במידת הצורך.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

מרידיאני המחמם המשולש ומגן הלב הם האחראיים על המנגנונים הללו של הסתגלות והתאמה למצב החיצוני ודרך כך הגנה על האדם. הם עושים זאת על-ידי *סירקולציה ופיזור שמספקים לגוף הגנה*. בתיאורית ה- TCM מרידיאן המחמם המשולש מפיץ בגוף את צ'י המקור, ולפי מסורת הוא מגן על פני-השטח מפני הסכנות הסביבתיות; מרידיאן מגן הלב, לפי ה- TCM, מעביר את רצון הלב לכל חלקי הגוף. הוא יוצר שכבת הגנה פנימית. הדבר מודגם יפה על-ידי מיקומי המרידיאנים כאשר אדם נמצא בתנוחה של התגוננות מפני החוץ בישיבה מזרחית כאשר הברכיים מורמות מעט, הידיים משולבות (כף יד אל ברך נגדית) והראש מכונס פנימה. בתנוחה זו המרידיאן של המחמם המשולש נחשף בשלמותו למתבונן מבחוץ, ברגליים, בידיים ובצדי הגוף. כך הוא מגן עלינו מפני הסביבה החיצונית. מרידיאן מגן הלב, לעומת זאת, מוסתר כלפי חוץ אך האדם שיושב מכונס כך בתנוחה מתגוננת זו יכול לראות את כל מסלול המרידיאן, כיוון שהוא בעצם יוצר שכבת הגנה פנימית.

בשלב האחרון, אחרי שכל הפונקציות הקודמות פועלות, האמבה מגיעה למצב שבו הצטברו אצלה מאגרים של חומרי הזנה ואנרגיה, ונשאלת השאלה כיצד לנצל אותם. בשלב הזה נדרש תפקוד של *קבלת החלטות והוצאתן לפועל*, במיוחד בכל הנוגע לאופן ניצול האנרגיה וחומרי ההזנה שנאגרו מתי לאחסן אותם ומתי לשחרר ולהפיץ אותם בגוף. המרידיאנים האחראיים על תפקוד זה הם מרידיאני הכבד וכיס המרה. המרידיאנים הללו עוברים בצידי הגוף, ובכך הם מאפשרים לנו לפנות מצד לצד על-מנת לשקול את האפשרויות ואת כיווני הפעולה שלנו, ולהחליט באיזה כיוון לבחור. על-פי מסורת, מרידיאן הכבד אחראי על אחסנה ומרידיאן כיס המרה אחראי על הפצה ואספקה.

באמצעות המודל הזה של מחזור החיים של האמבה מסורת מדגים בצורה יפה את ההיגיון שמאחורי סדר הזרימה של האנרגיה במרידיאנים, ואת הקשר של המרידיאנים לתפקודי החיים הבסיסיים. בדוגמא זו מתגלים העקרונות שהנחו את מסורת בבניית המודל הפיזיולוגי. פונקציות החיים מבוססות על הצ'י וזרימתו. המרידיאנים משקפים את החיוניות, ואופי פעולתם קשור קשר לישיר למקום שבו הם עוברים. כעת נבחן כל מרידיאן ומרידיאן, על מה הוא אחראי, מה תרומתו לתפקוד תקין של האדם, ומה קורה כאשר זרימת הצ'י בו יוצאת מאיזון.

המרידיאנים תפקידים ומצבי חוסר איזון

מסורת מרחיב את התיאור של כל מרידיאן מעבר לפונקציות החיים הבסיסיות ביותר שמוצגות במשל האמבה, ומוסיף תפקידים וקשרים ספציפיים יותר לתמונה הפיזיולוגית. בעיקר הוא מתייחס בפירוט לביטויים של חוסר איזון קיו וג'יטסו בכל אחד מהמרידיאנים, ולתופעות והסימפטומים המלווים מצבים כאלו של חוסר איזון. בספריו ניתן למצוא טבלאות או מעין רשימות המפרטות את שלל הביטויים הפיזיים והנפשיים של מצבי

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

קיו וג'יטסו במרידיאנים, שלעיתים יש ביניהם חפיפה. לא נמצא הסבר מפורט לגבי הקשר בין חוסר האיזון של הצ'י במרידיאן כלשהו לבין הסימפטום המסוים, אך ניתן לומר שבמרבית המקרים (אם כי לא בכולם...) הקשר הזה ברור לאור העקרונות שהנחו את מסונגה בבניית המודל הפיזיולוגי: למשל, כפי שכבר נאמר, למיקום המרידיאן יש השפעה רבה על התפקידים והסימפטומים המיוחסים לו. בנוסף, למסונגה ידע מעמיק מהרפואה הסינית המסורתית לגבי תפקוד איברי הזאנג פו. כמו כן, ידע של מסונגה ברפואה מערבית תורם גם הוא להשלמת התיאור הפיזיולוגי שלו.

<u>מרידיאני הריאות והמעי הגס</u>

שני המרידיאנים האלו, השייכים למעבר המתכת, אחראים על הקשר שלנו עם הסביבה החיצונית, על האופן שבו אנו באים איתה במגע. הריאות, שהן הייניות מבין השניים, מטפלות באוויר הנכנס אל הגוף באמצעות הנשימה. הן מכניסות את האיכות העדינה והחיונית של האוויר, מעבדות אותה, ומפיצות אותה בגוף. בנשיפה הן מוציאות גזים שהגוף אינו צריך. המעי הגס, היאנג', מטפל בחומרים גסים יותר. תפקידו הוא סילוק והפרשה של פסולת. בהיותם אחראים על תקשורת עם החוץ, המרידיאנים עצמם עוברים בגוף קרוב לפני השטח. לכן, כשהם בחוסר איזון הדבר יתבטא בהתחלה על העור, או באף.

הנשימה היא אמנם פעילות שקשורה מאוד בסביבה החיצונית, בהחלפה של גזים עם האוויר; אך היא פועלת גם כלפי פנים, לויסות והסדרה של זרימת הצ'י ושל פעילות תקינה של כל המערכות בגוף. הנשימה קשורה קשר הדוק לתפקוד המוח, ויש לה השפעה רבה על הלך הרוח הכללי של האדם. המעי הגס מסייע לריאות בפעולת הרגולציה הפנימית. הוא מעבד ומסלק חומרי מזון מיותרים, ובכך מפנה חסימות בזרימת הצ'י. הוא קשור גם לשחרור פסיכולוגי, והחזקה של רגשות יכולה להשפיע עליו (מסונגה אומר ששחרור גזים יכול להיחשב סימבולי לשחרור רגשות שמורים בבטן...).

המרידיאנים הללו קשורים גם להבעת הפנים ולגוון העור, אשר מבטאים את מצב בריאותו וחיוניותו של האדם, כתלות בתפקוד הנשימתי. בנוסף, הם קשורים גם ללבן של העין, לגרון, לפי הטבעת, לנשימה של העור, לנקבוביות בכלל ולתהליך הפרשת הזיעה בפרט.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן הריאות בקיו:**

האדם הופך סגור ומבודד, ותהליך החלפת הצ'י עם הסביבה נפגע. האדם מרגיש מדוכא, ואיזור החזה גדוש וחסום. מופיעה חולשה, והאדם מתחיל להיאנח. מצב של דאגה וחרדה, רגישות יתר לפרטים קטנים. סגירות בפני אחרים, חוסר מוטיבציה, תשישות וכבדות. עייפות וחוסר בצ'י בעקבות עבודה מרובה. תחושת כובד בראש כתוצאה מסטגנציה של דם ונוקשות מכאיבה באיזור הגב העליון והכתפיים.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

אי-נוחות בשכיבה על הגב. נטיה למשקל יתר עם בעיות של הוצאה ושחרור. הנשימה הופכת שטחית, ומופיעים סחרחורת ושיעול מלווים בחום לא גבוה, ומחלות נשימתיות כמו הצטננויות חוזרות, אסטמה וברונכיטיס. הלמות לב חזקות, נטיה לדמוע, גוון חיוור ועור יבש גם עלולים להופיע. כמו כן, האגודל יהיה חלש וזרימת האנרגיה בו לקויה.

- **מרידיאן הריאות בג'יטסו:**
אובססיה וחרדה לגבי פרטים קטנים, ללא יכולת לשחרר. נטיה להיאנח ולהיחנק בנשימה. נטיה לגודש באף ולהתקררויות. שיעול מלווה בכאבים בחזה. עצירות, כאב בכתפיים, ברונכיטיס, אסטמה, וליחה. נוקשות בשרירי החזה, וכאב מושך באגודל.

- **מרידיאן המעי הגס בקיו:**
חוסר נחישות ויוזמה, איבוד מוטיבציה. נטיה לחוש אכזבה, האדם מפתח תלות יתר במקום לפעול. חוסר חשיבה חיובית. בעיות ביחסים בין-אישיים, אדם ללא חברים קרובים, שאינו יכול לבטא את עצמו בצורה טובה. נטיה לגודש באף ושיעול יבש. רגישות יתר של דרכי הנשימה העליונות שגורמת לשיעול, לחוסר בפעילות גופנית, לנשימה שטחית. עצירות, נטיה לשלשול במיוחד אחרי אכילת מזון קשה לעיכול, קור בבטן התחתונה ובקצוות, כתוצאה מסירקולציה לקויה. חולשה כללית, כאב בזרועות ובידיים, במיוחד בקו האגודל. גוון עור חיוור. עור רגיש המפתח בקלות זיהומים.

- **מרידיאן המעי הגס בג'יטסו:**
חוסר סיפוק תמידי. אדם שאין לו חברים קרובים. כאבי ראש כתוצאה מכך שיותר מדי דם מגיע לראש, חום בראש, סחרחורות וגוון פנים אדום. נזלת, גודש באף, דימומים מהאף. נטיה לדלקות שקדים, וכאבים בשיניים האחוריות. עיניים לבנות או אדומות. כאב בכתפיים, נוקשות בחזה ובשרירי הזרועות (במיוחד בקו האגודל). עצירות, אך לפעמים שלשול. נטיה לאכילת יתר. עור מגרד, נוטה לדלקות וזיהומים. חוסר בפעילות גופנית. שיעול, תחושת נפיחות בבטן התחתונה, טחורים, אפילפסיה ונטיה להצטנן.

<u>מרידיאני הטחול והקיבה</u>

המרידיאנים הללו, השייכים למעבר האדמה, אחראים על תפקיד ההזנה, הכולל אכילה או הכנסה של חומרי הזנה, ותהליכי עיכול תסיסה, פירוק וספיגה בגוף. לפי הרפואה הסינית המסורתית, הטחול כולל למעשה את התפקוד של כל האיברים המפרישים אנזימי עיכול (הקיבה, כיס המרה, מעי דק ופה); ובמונחים של רפואה מודרנית התפקיד המיוחס לו מתאים במידה רבה לתפקידיו של הלבלב. הקיבה ברפואה הסינית אינה מציינת רק את

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

איבר הקיבה עצמו, אלא כוללת את כל החלק העליון של צינור העיכול, החל מהשפתיים, דרך חלל הפה, ושט, קיבה ועד לתריסריון בחלק העליון של המעי הדק. מבחינה פסיכולוגית הטחול קשור ליכולת להכיל, לעכל ולנתח, בעוד שהקיבה קשורה יותר לרעב או לדחף אגירה.

הטחול, בנוסף להיותו אחראי על עיכול, קשור גם למערכת הרבייה אצל נשים הוא קשור לשדיים ולשחלות. בהיותו אחראי על מיצי עיכול, הוא אחראי גם על הורמוני רבייה, ומכאן הקשר שלו לשחלות ולשדיים. בנוסף, יש קשר בין הטחול ובין קליפת המוח, מאחר והטחול אחראי גם על עיכול מנטלי של עובדות ומחשבות, אשר מבחינה פיזית מתרחש במוח. מכאן הרעיון שחשיבה מרובה וחוסר בפעילות גופנית גורמים לירידה בהפרשות מיצי עיכול, וכתוצאה מכך לבעיות בעיכול.

הקיבה, כאמור, קשורה לכל האיברים בחלק העליון של מערכת העיכול, והיא מסייעת לפעולתם התקינה. באופן כללי מסוגה אומר שהיא קשורה לאכילה, ושולטת בתיאבון. היא קשורה גם לפעילות גופנית, ולייצור חום הגוף. מסוגה גם מוצא קשר בין מרידיאן הקיבה לבין רבייה ופוריות אצל נשים. תהליכים מסוימים המתרחשים אצל בנות בגיל ההתבגרות (התפתחות השדיים ושכבת שומן תת עורי) מתאפשרים הודות לתפקוד של מרידיאן הקיבה. מרידיאן הקיבה אחראי ליצירת חלב הנקה ובמידה מסוימת גם לתפקוד השחלות; והוא קשור למחזור החודשי. מצב הצ"י במרידיאן הקיבה מתבטא מבחינה פיזית בשפתיים ובשרירים, ובעפעפיים כאשר האדם מנומנם. מסוגה אומר שהשרירים שבהם מתבטא מצב מרידיאן הקיבה כוללים איברים כמו הוושט, שדיים, שחלות, רקמות שומן ושרירי הגפיים.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן הטחול בקיו:**

האדם לא לועס ומעכל כמו שצריך, חסרה התמדה כדי להטמיע את הדברים היטב. נטיה לדאוג יתר על המידה, אובססיה לגבי פרטים, חוסר שקט וחרדה. חוסר שביעות רצון תמידית. נטיה להפריע לאחרים בעבודתם, חוסר יכולת לשחרר כעסים ונטיה "לשמור בבטן", שימוש רב מדי בשכל ומועט מדי בגוף, נטיה לשכחנות, קושי להביא דברים לידי סיום, אכילת יתר או נשנוש תמידי, תחושת רעב תמידית. האדם אוכל מהר מדי ואף פעם אינו מרגיש מלא באמת. תמיד רדום ומרגיש צורך לנמנם. הפקה לקויה של רוק ונטיה לתחושת דביקות וטעם מר בפה. מופיע צמא והעדפה לצרוך נוזלים רבים עם האוכל, או מזון המכיל בעצמו נוזלים רבים. חוסר במיצי עיכול המוביל לאנמיה. ליקוי באבחנת טעמים. גוון פנים חום כהה. חוסר בפעילות גופנית. החלק הקדמי של הרגליים נוטה להיות קור. תחושה של נוקשות כמו קשר באיזור הטבור. עודף גזים וגיהוקים, צבע חניכיים חיוור

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

ולא בריא, מתח לאורך הגב כולו, וכאב בעמוד השדרה. הופעה חיצונית שמנמנה, עודף משקל. עור מחוספס בכפות הידיים והרגליים, סדקים בעקבים.

- **מרידיאן הטחול בג'יטסו:**
נטיה להתכנס ולא לדבר עם אחרים, הססנות ובישנות, נטיה לחשוב יותר מדי. האדם זהיר מאוד וחרד. אוכל מהר מאוד, או מתוך חובה ולא מתוך צורך אמיתי, לאור העובדה שאינו מתעמל כלל. תחושת אי שקט מנטלית, ותאווה למתוק. תחושת צמא ודביקות בפה, חוסר תיאבון, חוסר יכולת להבחין בטעמים, חומציות יתר בקיבה, דלקות של קיבה עצבנית, אכילת יתר ותאוותנות, תחושת כובד ברגליים, חוסר כוח, נוקשות בזרועות, נוקשות באיזור הטבור, הססנות בתנועה, כתפיים נוקשות ועיוותים במפרק הכתף, אפילו עד למצב של כתף קפואה. נטיה לגב קמור, קור בגב ובאיזור הירך. כאבי גב וברכיים שמקשים על העמידה או על הישיבה, ובמקרים מסוימים הצטברות של נוזלים במפרק הברך.

- **מרידיאן הקיבה בקיו:**
חוסר יכולת לקבל את הדברים כמו שהם, וקושי להסתגל לסביבה חדשה. נטיה להרהורים וחשיבת יתר, ושקיעה בחרטה חסרת תועלת. התיאבון מושפע מסוג האוכל וממצב הרוח של האדם. חשק למזון קר ורך. אכילה בזמן שהאדם מוטרד מדברים אחרים, ללא לעיסה מספקת. הרגלי אכילה לא מסודרים, ופערים גדולים בכמות המזון שהאדם צורך, חשק לשכב מיד אחרי ארוחה, עייפות כללית. מודעות רבה מדי ודאגה למצב הקיבה. עור הפנים חסר ברק, והפנים חסרי הבעה. בעיות בקיבה ואובדן תיאבון כתוצאה מדאגות יתר. קור בבטן, מתח בכתפיים שיכול להיות קשור לבעיה בשחלות. מתח וכאב בגב האמצעי. עודף פיהוקים. נטיה לרגליים עבות וכבדות, חוסר גמישות בפרק כף היד ובמפרק הקרסול, כאבים במפרקים, נטיה להצטננויות עם גודש באף ושיעולים קלים. קור בחלק הקדמי של הגוף ותחושה של קור בברכיים. חוסר בשומן גוף וחוסר במיצי קיבה שמוביל לאנמיה. קיבה חלשה ושקועה. חולשה של שרירי הבטן שגורמת לאיזור הקיבה להיראות ירוד או נפוח.

- **מרידיאן הקיבה בג'יטסו:**
נטיה לחשוב יותר מדי, עצבנות ועיסוק בפרטים, תסכול, חוסר ברגשות חיבה, אכילה מרובה, האדם תמיד ממהר לאנשהו, עובד יותר מדי, נוירוטי. כבדות בקיבה, הקאות, חומציות יתר בקיבה, תיאבון לקוי, צמא. פצעי קור, פצעים בזוויות הפה או לאורך מסלול המרידיאן, שמעידים על דלקת בדופן הקיבה. נוקשות בכתפיים, כאב ונוקשות באיזור רום הבטן שיוצר לחץ על הלב, וכאב בלב. נטיה להצטנן או לחלות בשפעת, סירקולציה לא טובה ברגליים, עור מחוספס, גוון פנים

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

יבש, גיהוקים ופיהוקים, גודש באף, אדמומיות באף, נטיה לאנמיה, בעיה בתפקוד האיברים הנשיים.

<u>מרידיאני הלב והמעי הדק</u>

שני המרידיאנים האלו הם חלק ממעבר האש, והפונקציה העיקרית שלהם קשורה ביצירת מרכז, בהטמעה של דברים שנכנסים מן החוץ, מיזוגם והפיכתם לחלק אינטגרלי של המהות הפנימית של האדם, כדי להביא לתגובות הולמות למצבים חיצוניים ופנימיים. העובדה שהרפואה הסינית מסווגת את שני האיברים האלו, שעל פניו נראה כי אין כל קשר ביניהם, כבני זוג של יין-יאנג יכולה להיראות תמוהה מנקודת המבט של הפיזיולוגיה המערבית. מסורגה מוצא את הקשר ביניהם הן במישור הרגשי והן בקשר של שניהם לדם.

במישור הרגשי, הלב מאז ומעולם נחשב למקום מושבה של הנפש, של התודעה, של השֵׂן. הלב משקף היטב את המצב הרגשי שלנו, למשל כאשר פעימות הלב מואצות בזמן התרגשות. גם המעי הדק קשור למצב הרגשי, דרך ההשפעה של הרגשות על הבטן התחתונה וביטויים רבים בשפה היפנית מדגימים את הרעיון שקיים קשר הדוק בין איזור ההארא ובין תגובות רגשיות. אפילו בעברית מדברים על "הבטן הרכה". מבחינת הקשר לדם, הלב הוא זה שדוחף את הדם בכלי הדם, וברפואה הסינית הוא זה שנותן את החותם המלכותי לדם ומעניק לו את צבעו האדום. הקשר של המעי הדק לדם, על-פי מסורגה, הוא בכך שייצור הדם מתרחש במעי הדק. מסורגה מתבסס ברעיון זה על תיאוריה של ביולוג יפני לגבי ייצור הדם במעי הדק, וכן על הדעה המזרחית ש"מזון הופך לדם ולבשר". בנוסף, ידוע שבמצבים של הלם או שוק נאספת כמות גדולה של דם בחלל הבטן, כתגובה טבעית של הגוף הבאה למנוע אובדן דם במקרה של פגיעה בגפיים. קשר נוסף בין הלב והמעיק הדק דרך הדם בא לידי ביטוי בהתפתחות העוברית מערכת כלי הדם מתפתחת ראשית סביב צינור העיכול של העובר, וחלק אחד של כלי הדם גדל והופך בסופו של דבר ללב. מסורגה אומר שהמצב של מרידיאני הלב והמעי הדק משתקף בגוון עור הפנים, בלשון ובזוויות העיניים.

הלב מייצג את החמלה ושולט ברגש, בנפש וברוח, כמו גם בסירקולציה של הדם. הוא פועל להטמיע את הגירויים החיצוניים שמגיעים אל הגוף, ולעשות להם אינטגרציה כך שיהפכו להיות חלק מהסביבה הפנימית. מרידיאן הלב ממיר את רשמי חמשת החושים לכדי תגובות פנימיות מתאימות ובכך שולט בגוף כולו. פונקצית ההנעה והאינטגרציה שלו מורגשת בצורה ברורה בפעימת הלב.

מרידיאן המעי הדק מקבל מזון שהגיע אל הגוף מבחוץ וממיר אותו לאנרגיה שהגוף יכול להשתמש בה. הוא הופך את חומרי ההזנה שיהיו זמינים לייצור של דם ורקמות. כך, יחד עם מרידיאן הלב הוא למעשה מווסת ומסדיר את התפקוד של הגוף כולו. הוא גם עוזר למרידיאן הלב בכך שהוא דואג לשמור על צי' למטה, באיזור ההארא, על מנת

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

לשמור על שלווה ורוגע. כאשר יש כעס, הלם או סבל, דם נאסף בבטן התחתונה ונתקע שם. דרך הקשר לדם ולזרימתו יש לו גם השפעה על תפקוד השחלות, ותפקיד בשמירה על סדירות הווסת.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן הלב בקיו:**
תחושה של חוסר יציבות וחוסר מרכז, שמובילה לתגובות לסביבה החיצונית שאינן מתאימות. אפיסת כוחות רגשית בעקבות משבר, עודף מתח, חרדה או מתח עצבי מתמשכים. נטיה להיות רגיש יתר על המידה ונוירוטי. דאגה שמשפיעה על התיאבון, חוסר שקט ואי יכולת להירגע. שכחנות, נטיה לפרנואידיות, עצבני, נבהל בקלות או ביישן מאוד. נטיה להתאכזב, חוסר כוח רצון. חולשה באיזור הבטן העליונה. נוקשות בלשון שגורמת לגמגום, קשיים בריכוז. תחושת מתח או מועקה באיזור מפתח הלב, גב קמור כתוצאה מחולשה של שרירי הבטן, נטיה להלמות לב (פלפיטציות), מתח גדול בדופן הבטן ותחושה של מועקה מעל הבטן, כאשר לוחצים על האיזור. קיבה עצבנית, חיפוי לשון סמיך, תחושה של משהו תקוע בגרון. נוקשות בידיים והזעה בכפות הידיים, נטיה להתעייף בקלות, אדמומיות ורגישות בזווית העיניים. בעיות לב כגון אוטם שריר הלב או אנגינה פקטוריס (תעוקת חזה), הנובעים מבעיות באספקת דם ללב.

- **מרידיאן הלב בג'יטסו:**
מתח ונוקשות כרוניים באיזור החזה.חרדה ואי-שקט, עייפות תמידית, נטיה לגמגום, נוקשות באיזור מפתח הלב, צמא, צחוק, אובססיה לגבי סרטן השקדים שנגרמת עקב נוקשות בלשון. תחושה מושכת בלשון, קושי בבליעה וצורך לכחכח. בליטה באיזור מפתח הלב ונוקשות באיזור הלב, או בגוף כולו, היסטריה, הזעה בכפות הידיים, האדם מזיע בקלות, עור רגיש, כאבים בכתפיים, חום באיזור הקיבה, חשק למשקאות קרים, עצבנות בלב, קיבה עצבנית, הלמות לב.

- **מרידיאן המעי הדק בקיו:**
חוסר בטחון וחוסר אסרטיביות, האדם נוטה להיות ביישן ונחבא אל הכלים. עיסוק רב מדי בפרטים, סבלנות גדולה, אצירת רגשות בפנים, דיכוי של צער עמוק, ריכוז מאומץ מדי שמתיש את העצבים. חרדה ודאגות, לאדם רצון עז שאחרים לא יתעלו עליו בהישגיהם, נטיה למופנמות, התנהגות מגושמת, טראומה נפשית. תפקוד מעיים לקוי, שגורם לאדם להיות רזה, עם בשר רפוי או רופס, ספיגה לקויה של חומרי הזנה שגורמת לאנמיה ולחוסר אנרגיה, שלשול או עצירות שנובעים מבעיות בעיכול. קור ברגליים ובאיזור המותניים, שמלווה בחום בפנים, חולשה בפלג בגוף התחתון שגורמת לתחושה של כבדות מהמותניים ומטה, תשישות

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

ורגישות בגב התחתון מובילה גם היא לתחושת כבדות ברגליים, תקיעות של דם, בעיות בתוספתן, פגיעות להרעלות מזון, נוקשות ומתח בעורף, נוקשות בכתפיים עם מיגרנות, צלצולים באוזניים, בעיות בשמיעה, כאבי מחזור חריפים ובעיות גניקולוגיות.

- **מרידיאן המעי הדק בג"טסו:**
סבלני, בעל נחישות גדולה לעשות דברים עד הסוף, משיג את רצונו, האדם מסוגל לשמור הכל לעצמו, חוסר מנוחה, עבודת יתר, נטיה לאכול מהר, תנועות עיניים מהירות וחסרות שקט, כאבי ראש. נוקשות בחוליות הצווארית, קושי בתנועות סיבוב, נפיחות בעיניים ובאוזניים, תחושה של קור עם חום בראש, לחיים אדומות, נוקשות באיזור מפתח הלב, נוקשות וקור בהארא התחתונה, ביקורים תכופים בשירותים, סירקולציה לא טובה בקצוות, פצעי קור, בעיות בעיכול, עצירות, בעיות בתפקוד השחלות, סירקולציה לקויה ברגליים כתוצאה מתפקוד לקוי של עורק באיזור הטבור. כאב גב תחתון שנובע מעקמומיות באיזור החוליות המותניות, התכווציות שרירים ברגליים, כאבים בכתפיים, כאב בחלק העליון של השיניים, חוסר בהפרשת רוק.

<u>מרידיאני הכליות ושלפוחית השתן</u>

שני המרידיאנים האלו, השייכים למעבר המים, אחראים על הדחף הבסיסי שלנו לחיים ועל טיהור הגוף. ברפואה המערבית הכליות אחראיות על ייצור שתן ועל שמירת האיזון ההומאוסטתי בגוף. יש להן תפקיד חשוב בוויסות המטבוליזם של איברי הגוף, ובטיהור הנוזלים מפסולת וזיהומים רעילים. ברפואה הסינית הכליות נחשבות לאחד האיברים החיוניים ביותר, שכן הן שולטות באנרגיה החיונית של הגוף כולו. מסוגה קושר בין תפקוד הכליות לבין המערכת האנדוקרינית. דרך בלוטת האדרנל (יותרת הכליה) הן שולטות בהפרשת ההורמונים בגוף, ולכן הן חיוניות לאספקת אנרגיה במצבים המתאימים, כלומר הן קשורות לתגובה מתאימה למצבי לחץ או סכנה. בנוסף, באמצעות הקשר שלהן למערכת ההורמונלית הן קשורות גם לגדילה ולהתפתחות המינית, לתפקוד איברי הרבייה ולפעילות מינית (מזכיר את התפקוד של צ'י המקור ברפואה הסינית).

מרידיאן שלפוחית השתן קשור גם הוא לאנרגיה בסיסית של הישרדות, לתגובה למצבי לחץ ולמערכת הרבייה, אך הקשר שלו לכל אלו מתקיים יותר דרך מערכת העצבים. מסוגה רואה את תפקוד מרידיאן שלפוחית השתן כקשור לתפקוד בלוטת יותרת המוח, השולטת במערכת העצבים האוטונומית, תוך תיאום עם כל המערכת האנדוקרינית. מסלול המרידיאן מלמד על הקשר שלו למערכת העצבים הוא מתחיל בנקודה הפנימית של העיניים, קרוב לבלוטת יותרת המוח, ועובר קרוב לעמוד השדרה

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

משני צידיו, היכן שעוברים העצבים של מערכת העצבים המרכזית. בנוסף, מרידיאן שלפוחית השתן אחראי על סילוק השתן, שהוא התוצר הסופי של תהליך טיהור נוזלי הגוף.

במסורת של הרפואה הסינית מרידיאני הכליות ושלפוחית השתן קשורים גם לעצמות ולשיניים, לאישוני העיניים, לאיברי הרבייה ולשיער הראש. מצב הצ"י במרידיאנים אלו מתבטא בתפקוד האוזניים. הכליות נחשבות לאיבר שמקל על פעולתם של שאר האיברים ומאפשר להם לבצע את תפקידיהם השונים. שלפוחית השתן נחשבת למווסתת את אספקת הנוזלים לאיברים אחרים. במובן זה, לשניהם תפקיד של פיקוח על תפקוד איברים אחרים.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן הכליות בקיו:**

נטיה לעשיית יתר, עד למצב של אפיסת כוחות מוחלטת כתוצאה של התמכרות לעבודה, ועבודה מאומצת מדי, אבל ללא יכולת להביא דברים לידי סיום. חרדה גדולה או תחושת ריקנות, חוסר מוטיבציה והתמדה, האדם נבהל בקלות ופוחד מכל שטות. פסימיות, אי שקט, חוסר מנוחה, מצב של מתח מתמשך בבית או בעבודה, שלא ניתן להשתחרר ממנו. אובדן נחישות ואמביציה. גוון פנים כהה וחסר ברק, עור נפוח וחסר גמישות, בצקות. תחושת קור מהבטן התחתונה והירכיים ועד הרגליים כתוצאה מסירקולציה לקויה, כאב גב תחתון. השתנה מרובה או מועטה, חוסר שינה לתקופות ממושכות כתוצאה מעבודה מאומצת מדי, תחושת כובד ועייפות של הגוף, ריח רע מהפה, בעיות הורמונליות, פעילות מינית מופרזת, אובדן של חשק מיני ואימפוטנציה, או בכלל פעילות מינית חריגה. בעיות באיברי הרבייה. עצמות חלשות ושבירות, נטיה לציפורניים סדוקות. הססנות בתנועה ונטיה למעוד וליפול, מתח ונוקשות באיזור המותניים, נוקשות בשרירי הבטן האורכיים.

- **מרידיאן הכליות בג'יטסו:**

חוסר סבלנות, אדם שהוא מכור לעבודה, רגישות עצבית, חוסר מנוחה, תמיד מתלונן, חוסר נחישות, תשומת לב רבה מדי לפרטים. גוון פנים נוטה לשחור, הקאות, דם ברוק, נטיה לדימומים מהאף והתעלפויות, כבדות בראש, גרון מודלק, צמא, שמיעה לקויה כאשר לוקחים תרופות, צלצולים באוזניים, נוקשות בגב, נוקשות בשרירי הטורסו, הפרשת הורמונים לא תקינה, שתן בעל צבע עז, טעם מר בפה, ריח רע מהפה, נטיה לפתח דלקות, עור רגיש לזיהומים ואקזמות. תשישות כתוצאה מעבודת יתר, אך ללא יכולת לישון שינה עמוקה.

- **מרידיאן שלפוחית השתן בקיו:**

הגוף כולו יוצא מאיזון, האדם מרגיש צורך לעשות משהו, איך אין לו מספיק כוח עמידה כדי לפעול. תשישות אחרי תקופות ממושכות של מתח, פחד מדברים

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

קטנים, נבהל בקלות. רגישות עצבית, נטיה לתגובה מוגזמת, חרדה ופחד שיוצרים זיעה קרה, חוסר מנוחה חוסר יציבות נפשית, נטיה נוירוטית, מתלונן על רוע כללי. גודש באף, תחושת אי נוחות בבסיס האף, כובד וכאב בעיניים ובראש, כאב גב, פלפיטציות, עודף הזעה, הזעת לילה. סחרחורת, נפיחות בבטן, כאבים לאורך העצב הסכיאטי ובגב התחתון, רגישות יתר לקור, קור בבטן התחתונה וברגליים, כאב וכבדות ברגליים, קושי להתכופף לאחור, רגישות לדגדוגים, בעיות ברחם או בשלפוחית השתן, השתנה מרובה או מועטה, טפטוף של שתן, הפרשה לקויה של שתן שגורמת לגוף להתנפח מעט. דלקת בדרכי השתן שגורמת לכאב ונפיחות בבטן התחתונה, לצריבה בהשתנה ולתחושה של החזקת שתן למרות התרוקנות.

- **מרידיאן שלפוחית השתן בג'יטסו:**
דאגה לגבי פרטים טריוויאליים, מתח עצבי, חוסר שקט, רגישות יתר, צוואר תפוס וכאבים בחוליות העליונות. כובד בצד האחורי של הראש שמושך לכיוון העיניים, מתח בשרירי הכתפיים, נוקשות בצד האחורי של הרגליים, גודש באף, השתנה תכופה, דלקת או כאב בשלפוחית השתן או באיזור הערמונית, מתיחות במערכת העצבים האוטונומית.

<u>מרידיאני מגן הלב והמחמם המשולש</u>

שני המרידיאנים האלו שייכים גם הם למעבר האש, כאשר הלב והמעי דק נחשבים לאש השלטת, ואילו מגן הלב והמחמם המשולש נחשבים לאש המסייעת. מרידיאני מגן הלב והמחמם המשולש אחראים על הפונקציות של סירקולציה והגנה. לפי טקסטים קלאסיים של הרפואה הסינית, הרצון של הלב, הקיסר, מועבר בגוף כולו באמצעות מרידיאן מגן הלב, בעוד שחומרי ההזנה שסופג המעי הדק מועברים בגוף על-ידי המחמם המשולש. תהליכים אלו יוצרים בגוף אחדות וממלאים אותו בחיוניות, כך שהוא מסוגל להגן על עצמו ולהסתגל היטב לתנאי הסביבה.

התפקוד של מרידיאן מגן הלב אמנם כולל את הפונקציה של מעטפת הלב (הפריקרדיום), אך הוא לא מסתכם רק בה. למעשה התפקיד של מרידיאן מגן הלב רחב יותר, והוא כולל סיוע לפונקצית התיאום המרכזית של הלב. כך, בעצם, הוא אחראי על סירקולציה באיזור המרכז, הכולל את הלב, אבי העורקים וכל העורקים והורידים הגדולים, וכן את צינורות הלימפה המרכזיים. מאחר ומגן הלב עוזר ללב על-ידי טיפול בעבודה המעשית של הסירקולציה במרכז, הוא קשור מאוד גם לתגובות רגשיות. באמצעות הסירקולציה של המרכז מרידיאן מגן הלב למעשה מגן על המרכז ועל הגרעין הרגשי שלנו. הסירקולציה של הדם מווסתת את ההפצה של חומרי ההזנה בגוף. מאחר ומגן הלב מעורב מאוד בסירקולציה של הדם, הוא יכול למעשה להחליש או להגביר את התפקוד של כל אחד מהאיברים.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

בעוד שמגן הלב קשור לסירקולציה של המרכז, מרידיאן המחמם המשולש שולט בסירקולציה של הפריפריות ובזרימת נוזל הלימפה. מכאן ניתן להסיק שהוא קשור מאוד לעור, לקרומים הפנימיים (הקרומים הריריים והקרומים הנסיוביים העוטפים את האיברים הפנימיים, כמו למשל הפריטונאום), לנימים הנמצאים בקצות כלי הדם, ולמערכת צינורות הלימפה. באמצעות הסירקולציה של הקצוות המחמם המשולש יוצר מעין שריון הגנה לגוף, וכך למעשה מבצע את הפונקציה של התגוננות שבאופן מסורתי מיוחסת לריאות. המחמם המשולש קשור גם לפונקציה של המטבוליזם (ייצור חום) בכל אחד מהמחממים בגוף. הוא מסדיר את ההפצה של חומרי ההזנה שנספגו על-ידי המעי הדק לכל קצוות הגוף, באמצעות השליטה שלו בסירקולציה של הפריפריה. הוא אחראי גם על התפקיד החיוני של וויסות המטבוליזם של המים בגוף.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן מגן הלב בקיו:**
יש סירקולציה לא טובה ועודף עומס על הלב כתוצאה מיציבה לא נכונה או מעבודה ממושכת מדי בתנוחה מסוימת. חוסר סבלנות גדול, אך חוסר יכולת לפעול. תשישות גדולה שגורמת לערפול והלם, עמימות בראש. שינה חסרת מנוחה וחלימה מוגזמת, קשיי נשימה שמובילים לחרדה, האדם כל הזמן נבהל מדברים קטנים, שוק גדול שכמעט גורם להתקף לב. נטיה לנפיחות בגרון, תחושה של חסימה בחזה שמקשה על השאיפה, כאבים בחזה, בעיות לב, פלפיטציות, קוצר נשימה, נטיה להתעייף בקלות וחוסר יכולת לעמוד במאמץ גופני, לחץ דם לא קבוע או לחץ דם לא תקין, נפיחות וקור בקצוות, אולקוסים בקיבה ובתריסריון, צרבת, תחושת רכות בעצם החזה ובשרירי החזה.

- **מרידיאן מגן הלב בג'יטסו:**
חוסר מנוחה בזמן שינה או ערות, עצבנות במצבים חברתיים, בעיות בריכוז בעבודה, רגשות קיצוניים, רגישות יתר. פלפיטציות חזקות, לחץ דם גבוה, סחרחורות, האדם מתעייף בקלות, סירקולציה לא תקינה, כאבי ראש, נוקשות באיזור מפתח הלב, מתח באיזור ההארא וכאבי בטן, תפקוד לקוי של איבר הלב, תחושת עקצוץ באצבעות, כפות ידיים חמות, דלקת במעי הגס כתוצאה משלשול או עצירות, לשון עם שכבת חיפוי.

- **מרידיאן המחמם המשולש בקיו:**
האדם היה מוגן מדי בביתו ויצא לא מוכן אל העולם שבחוץ, מנגנוני ההסתגלות שלו אינם מתפקדים כראוי, הוא זהיר יתר על המידה, מתוח, התנהלות מגושמת, לא מסוגל להשתחרר ממתח. נושא מטען נפשי, חרד, דאגה מוגזמת לעניינים טריויאליים בהתמודדות עם אנשים אחרים, חשיבה מבולבלת כתוצאה מעייפות,

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

תחושה של ערפול. עור רגיש במיוחד, חולשה של קרומים ריריים ושל המערכת הלימפטית, תגובה אלרגית בשקדים, באף ובגרון. הצטננויות חוזרות ונשנות שלא עוברות מהר, כאבי ראש, צלצולים באוזניים, סחרחורת, עייפות של העיניים, חום בראש, סובל במיוחד משינויים בטמפרטורה ובלחות של הסביבה, תחושת חסימה בחזה, מתח בשרירי הבטן, רגישות קיצונית לדגדוגים, דלקת בפריטונאום שגורמת להתכווציות וכאבי בטן, עקמת בחוליות הצווריות ומתח בצוואר, תחושת הירדמות מהצוואר למטה לכיוון גב הזרועות.

- **מרידיאן המחמם המשולש ב"ג'יטסו:**
זהיר בצורה קיצונית, מתוח מאוד, נטיה לאגרף את כפות הידיים, נוקשות בזרועות, כובד בראש, תגובה עצבנית לשינויים חיצוניים של קור, חום או לחות. כובד בכל אחד מהמחממים בחזה, בקיבה ובבטן התחתונה. סטגנציה במוח שגורמת לתחושת כבדות. לחץ גדול בעיניים, כאבים בצוואר, בכתפיים ובזרועות. דלקת במערכת הלימפה, דלקות בריריות האף ונטיה כללית לדלקות, עור מגרד, נוקשות בחזה, סירקולציה לקויה ברגליים, כאבים בכלוב הצלעות, חניכיים רפויות, פריחה, דלקות בפה וברחם. רגיש ללחות ולדגדוגים.

<u>מרידיאני הכבד וכיס המרה</u>

שני המרידיאנים הללו שייכים למעבר העץ, והם אחראים על חלוקת האנרגיה וחומרי ההזנה בגוף, ועל הבחירה בכיוון לחיים והוצאתה לפועל. הכבד נחשב לאיבר חיוני, ותפקידו לשמור על האדם מלא אנרגיה וחיוניות. הוא מאחסן את האנרגיה וחומרי ההזנה, וקובע מתי והיכן לשחרר אותם על מנת להבטיח אספקה חיונית של אנרגיה על-פי הצורך. כלומר, יש לו תפקיד בהחלטת החלטות לגבי הפניית האנרגיה, ובכלל לגבי הכיוון הכללי של החיים. לכן ברפואה הסינית הוא משול לגנרל שמתכנן אסטרטגיה כללית. בנוסף, הוא מגדיל את אספקת הדם ומפרק ומנטרל חומרים מזיקים. מבחינת המסלול שלו, מרידיאן הכבד עובר באיזור הגניטלי ומכאן השפעתו על איברי המין.

מרידיאן כיס המרה מסייע לכבד בתפקידי האחסון וההפצה, כאשר הוא שולט לא רק בשחרור של מיץ מרה, אלא בשחרור ואיזון של מיצי עיכול בכלל, ושל הורמונים בין אלו כלולים רוק, מיץ לבלב, מיץ מרה, אנזימי מעיים והורמוני בלוטת התריס. בעוד שהכבד משול לגנרל, ברפואה הסינית כיס המרה משול למפקד בשטח, שלמעשה מוציא אל הפועל את האסטרטגיה הכללית של הגנרל, ועליו מוטל התפקיד של החלטה מיידית על תגובה או על כיוון פעולה בזמן אמת. כדי להוציא לפועל בצורה מהימנה את התוכנית של הכבד, עליו להיות חסר פניות ולא מושפע מהסחות סביבתיות (כמו למשל רגשות).

במסורת הרפואה הסינית, מצב הצ"י במרידיאני הכבד וכיס המרה מתבטא בעיניים ובציפורניים. מסוגה מוסיף שלעיתים קרובות כשהם בחוסר איזון הדבר משתקף

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

גם באיזור של צדי הגוף (שם הם עוברים, ושם יש להם משמעות רבה בבחירת כיוון). בנוסף, המרידיאנים האלו קשורים לקשתית העין ולראייה, לגידים, במיוחד לגיד אכילס ולתנועתם של חלק מהמפרקים בגוף. הם קשורים גם לאיברי המין ולתגובה מינית.

<u>דפוסים רגשיים ופיזיולוגיים של חוסר איזון</u>

- **מרידיאן הכבד בקיו:**
אובדן הדחף הבסיסי והסיבולת, כך שגם אם יש לאדם מוטיבציה אין לו מספיק אנרגיה כדי להתמיד. מאגר חומרי ההזנה בגוף מצטמצם והפונקציה של סילוק הרעלים נפגעת. חוסר התמדה ונטיה להשתעמם מהר, חוסר סבלנות ועצבנות, מזג חם והתפרצויות פתאומיות של שחרור רגש, שאחריהן מגיעה אכזבה. האדם מתעצבן בקלות בגלל רעש, דואג שלא לצורך. חוסר החלטיות, וחוסר עקביות. מפרקים חלשים, תחושה רעועה במפרקים כשעושים תנועות מאומצות, תשישות מוחלטת, נטיה לסחרחורות או למעוד וליפול, נוקשות בגיד אכילס. עיניים עייפות, חסרות ברק, הכל מקבל גוון צהבהב. נטיה לחטוף הרעלת מזון עם בחילות והקאות בגלל ירידה בתפקוד של ניקוי הגוף מרעלים, חוסר תיאבון, חוסר יכולת להעלות במשקל, חום נמוך שנמשך זמן רב, חום גבוה ללא סיבה ידועה, נוקשות בשרירים שגורמת לתנועה מגושמת, אובדן הדחף המיני ואימפוטנציה.

- **מרידיאן הכבד בג'יטסו:**
האדם עובד קשה, מתרכז, עקשן, לא מוותר לעולם, עובד מתוך חוסר סבלנות ובצורה אימפולסיבית, עד שהוא מותש. מושפע מאוד מרגשות, לפעמים צועק בקול רם, מראה רגש מסוים ואז שולט בו ומסתיר אותו, אכלן טוב. עייפות מצטברת כתוצאה מדחף שלא נגמר אף פעם, שתייה מופרזת, נפיחות בחזה ובקיבה, כאבי ראש וכבדות בראש, בעיות עיכול וגזים, חוסר פעילות גופנית, סחרחורת כתוצאה מחוסר דם, חום גבוה בלי סיבה, צמרמורות, שיעול, כשל בתפקוד איבר הכבד, טחורים, בעיות בערמונית, כאב באשכים, דלקות באיברי הרבייה הנשיים, צריכה מוגזמת של סוכר ואלכוהול, תנועות חדות, כאב בסקרום ובעצם הזנב. נוקשות מוחלטת. מתח באיזור צדי הגוף.

- **מרידיאן כיס המרה בקיו:**
חוסר החלטיות לגבי הכיוון אליו יש למקד את האנרגיה, נטיה להתחבטות לאן לפנות. ביישנות. אובדן של חיוניות אחרי אכזבה גדולה. עייפות אחרי עוררות רגשית ארוכה, עייפות אחרי שהאדם היה חייב להחליט החלטה, עייפות מהצורך להתמודד עם פרטים רבים, נטיה לעצבנות ומתח, עצבים שחוקים, חוסר כוח רצון, מוטיבציה נמוכה בגלל עייפות. שינה מאוד קלה. חלוקה לא מאוזנת של חומרי הזנה בגוף, סימפטומים של עייפות באיזורים ספציפיים, במיוחד בעיניים, עייפות

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

וכאבי ראש כתוצאה ממאמץ של העיניים, מוגלה בעיניים וראייה מטושטשת, הידרדרות בראייה. חוסר במיץ מרה ועיכול לקוי של שומנים מוביל לעצירות, שלשול או לצואה בצבע משונה. נטיה לאנמיה, גוון פנים צהבהב, נטיה לעלות במשקל למרות צמצום בצריכת שומנים, העדפה לאוכל עם טעם עדין, הימנעות מאוכל שמנוני, חומציות יתר. נוקשות וכאבים במפרקים.

- **מרידיאן כיס המרה בג'יטסו:**

האדם לוקח על עצמו יותר מדי אחריות. עייף ונוטה לאמץ את עצמו מדי בעבודה, שם לב לפרטים קטנים, מתעצבן בקלות, חסר סבלנות, תמיד ממהר בלי סיבה, עיניים עייפות, מתרכז יותר מדי. חוסר שינה, קיבה נפוחה, אובדן תיאבון, עיניים זגוגיתיות, צהבהבות בחלק הלבן של העין ובעור, כאב, העיניים דומעות ויש בהן לחץ גדול. נטיה למצמץ הרבה, נוקשות בקצוות הגוף, נוקשות בשרירים, כאב בכלוב הצלעות, טעם מר בפה, תחושה של בעירה בחזה, אבנים במרה ועוויתות בכיס המרה, כאב בכתפיים, כובד בראש, מיגרנות, עצירות, תקיעות של ליחה, תחושה מגרדת באיזור השקדים, שיעול, צריכה מוגברת של מתוקים, חוסר צריכה של מזון חמוץ. אכילה מהירה שמובילה לשחרור מועט מדי של מיץ מרה.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

סיכום

לאחר כתיבת עבודה זו גילינו שלמרות שבתחילה היה נדמה לנו שאיננו יודעות מספיק על זן שיאצו, למעשה המהות של הדברים כבר טבועה בנו מתוך ההתנסות החווייתית של הלימודים בבית הספר. גילינו שבשבילנו זן שיאצו הוא מעבר לפילוסופיה ולפיזיולוגיה של התיאוריה, והמשמעות שלו היא הנוכחות, האחדות והכוונה שבלב.

אנחנו שמחות שבחרנו לכתוב על משנתו של מסונגה. כתיבת העבודה העמיקה והרחיבה את הידע שלנו. אנחנו מרגישות עכשיו שהדברים יותר מסודרים ובהירים, והיה כיף לגלות את מסונגה. דווקא מתוך מקום זה מצאנו כי הידע התיאורטי הזה אינו הכרחי בשביל לעשות זן שיאצו. רוח הזן שיאצו של מסונגה קיימת בלימודים ובאווירה בבית הספר, ונטמעת בתלמידים מאליה. העיקר לעשות שיאצו בשמחה ובאהבה.

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il

רשימת מקורות

זן שיאצו / שיזוטו מסונגה יחד עם ווטרו אוהשי

תרגילי מרידיאנים / שיזוטו מסונגה

Shiatsu Theory and Practice / Carola Beresford-Cooke

שיחה עם יורי סלע והרצאותיו על מסונגה

בית ספר מגע להכשרת מטפלי שיאצו, דרך בית לחם 18, ירושלים 93109
טלפון: 02-5611933 דוא"ל: maga@maga.org.il אתר: www.maga.org.il