עבודת גמר - יפה משרקי

<u>לגעת במערכת הפאראסימפטתית</u>

"ישר את גופך,אחד את הסתכלותך, וההרמוניה השמימית תגיע ; כנס את ידיעתך, אחד את מחשבתך, והרוחות יבואו למשכנך. הסגולה תהיה יופייך, והדרך תהיה לך בית. בוהה כמו עגל שרק נולד, לא תבקש לדעת למה" .
(מתוך הספר דרך הזן)

הדרך בה אדם מנסה להבין את דרכו של העולם
מלווה בשאלות ותהיות שלא תמיד יש להן תשובות.

הדרך בה אדם מנסה להבין את המחלה
מלווה בשאלות ותהיות שלא תמיד נדע לתת תשובה.

דרך הזן ,הדאו, מאפשר לנו לשאול ,לענות או להשאר בשאלה ולפעמים לא תהיה תשובה.

זרמים רבים יש לזן ,לאורך ההיסטוריה שמקורה החל בהודו(בודהיזים)הגיע לסין אחכ ליפן ועד לארצות המערב היום.

אחד הזרמים בהתפתחות הזן(איגיו ביפנית)מלמד **ב**שיטת "שאלה-תשובה"
"אם מישהו שואל אתכם, שואל על יש, תענו באין,שואל על אין,תענו ביש; שואל על ההמון, תענו בחכם,שואל על החכם,תענו בהמון; משתי הדרכים נולדת דרך האמצע, על כל שאלה תשובה.

זרם אחר נקרא (רינזאי ביפנית)מלמד בשיטת קואן- בה המורה שואל שאלה והתלמיד עונה בדרך אינטואטיבית(ספונטנית)-
שאלה:לכל אדם יש מקום לידה, מה מקום הלידה שלך?
תשובה: בבוקר אכלתי דייסה.בערב אני שוב רעב.

אלן ווטס מחבר הספר דרך הזן-חקר את שורשי הזן , ניסה להיות גם מהצד האובייקטיבי המשקיף וגם לחוות את הזן מהצד הסובייקטיבי ,הוא מתאר בצורה כנה כי זו הייתה דילמה.אין הוא מתיימר להיות תלמיד זן אך בכדי לחקור רצה לחוות ולחיות בדרך הזן.
"הזן היא בראש ובראשונה התנסות לא מילולית באופיה , אטומה לחלוטין בפני גישה מחקרית או ספרותית טהורה.הרוב המכריע של החלטותינו החשובות מבוסס על "תחושה"-במילים אחרות על "הראיה ההקיפית של התודעה מה שנקרא אינטואיציה כפי שיגידו חסידי הזן –שהוא בדאו."

הזן היא "הדרך" המשלבת שתי אסכולות ;
האחת קונפיציוס שמסמל את הררכיה עם מערכת ערכים ברורה שמגדירה את מקום הפרט בתוכה והשניה דאואיזים שמסמל את השיחרור הפנימי של דפוסים ומוסכמות שמגבילים את המחשבה.

אפשר להרחיב את היריעה ולומר שיש את התרבות המסורתית הישנה אל מול התרבות החדשה והמודרנית שעל פניו אולי נראית מנוגדת אך היא למעשה המשך שלה עם וריאציה שמתאימה לתקופה שבה היא חיה ובועטת.למשל,
תירגול שמונה יריעות של משי בצ'י קונג המורה מוביל ועושה את התנועות והתלמידים מחקים ועושים את התנועות ביחד עם המורה.
בתירגול פילטיס המדריך מכוון את המתרגלים לתנועות המלווה בשם של התרגיל והתלמידים מבצעים את התרגיל.

על פניו שני התירגולים רחוקים שנות אור בגישתם לחיים, אך עדין לטעמי שמהם מביאים כל אחד בדרך שלה את ה- ;

נשימה מהבטן
יציבות של הגוף
ההקשבה להוראות-ריכוז

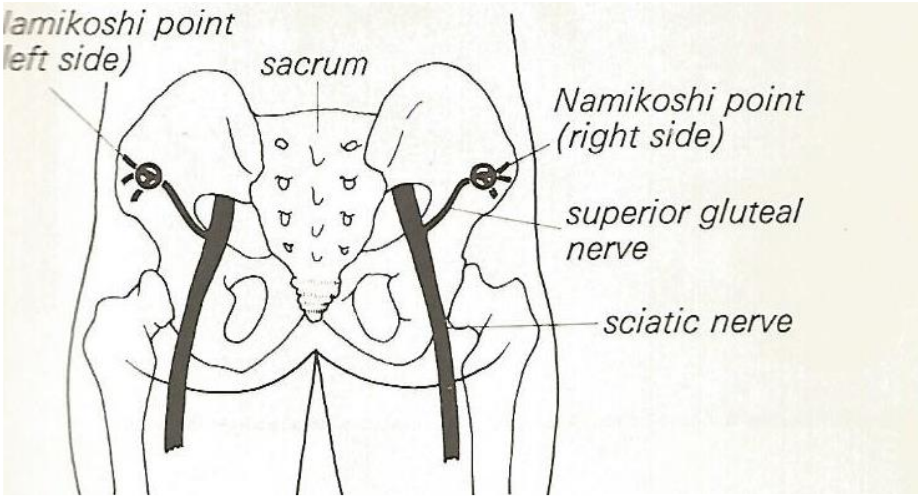
ובקיצור אני קוראת לזה נ.י.ר(נשימה יציבות ריכוז)

השילוב של הישן והחדש של סדר מול אי הסדר של האינטואיציה מול הסבר מדעי.
כמו גם בגישה הטיפולית שלי בזן שיאצו-יש את הצד -המסודר : רצף התנועות –הקאטה יחד עם הצד-הפחות מסודר האינטואיציה.

קטע מתיאור מקרה ראשון-
א.מ בן 45 הגיע עם תלונה ראשית של כאב , מצביע על איזור הסקרום, ההליכה של א.מ הייתה מאד איטית מלווה בקולות כאב עם נטיה של פלג גוף עליון (ימין) הצידה בזמן ההליכה.
מהלך הטיפול-
איבחון הארה :כיס מרה(GB) בעודף וכליות (KID) האיבר שמשחרר.
בתישאול א.מ תיאר שהכאב חד, יכול להופיע בפיתאומיות אחרי עמידה לא בהכרח ממושכת, וגם בשכיבה על הגב ללא תנועה.
תוכנית הטיפול שלי הייתה לעבוד על מרידיאן הכליות .
התחלתי במנח prone בעבודה רחבה ואח"כ אנרגתית לאורך צידי עמוד השדרה –
א.מ לא הפסיק להאנק מכאב .
עברתי לעבודה עם שורש כף היד (שתי הידים בצורה סימולטנית) בתנועות סיבוביות על איזור ה-iliac crest לצידי האגן מהאיזור המדיאלי לכיוון הלטרלי ,א.מ לא הפסיק להאנק מכאב.
בשלב זה (הפעלתי את האינטואיציה) ביקשתי מ- א.מ. להתהפך למנח supine ,למרות שזכרתי שמניפולציה ורוטציה של האגן לא מומלצות לכאב גב תחתון או שהתנועות צריכות להיעשות במשנה זהירות תוך שימת לב לכאב.
החלטתי להניף את הרגלים (תוך כדי אני שואלת את מ.א שזה בסדר) כשאני מחזיקה ומותחת אותם אחכ כופפתי את הרגליים ונשענתי אל הסקרום בתנועות סיבוביות עדינות א.מ עדין נאנק מכאב.
אחרי שהורדתי(כופפתי) את הרגליים מתחתי כל רגל הצידה וכנגד הסקרום, כל רגל בתורה.
ואז הגיע השקט, אין יותר אנקות של כאב.

בסיום הטיפול א.מ ציין שהוא מרגיש יותר טוב.למחרת כשהתקשרתי לשאול לשלומו סיפר שהלך לישון עם בקבוק מים חמים ובבוקר קם ללא כאב.

מה בעצם קרה?
בסיום הטיפול אחרי שא.מ הלך שיערתי שמדובר בכאב של העצב סכיאטי .חפשתי ברשת החברתית מידע שיחבר בין כאב של עצב סכיאטי לטיפול שיאצו כך גיליתי את Namikoshi Point ,נקודת נמיקושי .



תמונה מתוך ספר של נמיקושי

במהלך הטיפול האינטואיציה הובילה אותי ללחוץ ולכוון את התמיכה אל הנקודה של נמיקושי(GB30).

טורו נמיקושי Toru Namikoshi (הבן הבכור של נמיקושי המורה של שיזוטו מסונגה-ממציא שיטת הזן שיאצו) מאמין שטיפול שיאצו טוב יגיע רק אם המטפל יבין את האנטומיה כפי שהיא נלמדת בחוגים לביולוגיה נמיקושי חיבר את האנטומיה והפיזיולוגיה המערבית עם טיפול שיאצו.
בספרו The complete Book of Shiatsu Therapy מביא נמיקושי את הטכניקות של טיפול שיאצו הלכה למעשה.בנוסף, הספר מספק לקורא מידע לקורא בעל יידע בסיסי על מבנה ותיפקוד של גוף האדם כתנאי מקדים לשיאצו מועיל.
"הבנת האספקטים הפיזיולוגים של בריאות ומחלה היא הבסיס לחיבור התיפקודי בין לחיצה של נקודות שיאצו הממוקמות בכל הגוף ופיזיולוגיה של הגוף.
הספר מתאר את המיקומים הצמתים ונקודות תנועה של השרירים והעצבים.בנוסף מראה את הנתיבים דרכם כלי הדם ועצבים עוברים, המיקומים והתיפקודים של האיברים במע' האנדוקרינית, איזורי הריפלקס(reflex) שנמצאים על פני שטח העור והקשר שלהם לאיברים הפנימים ".(טורו נמיקושי)

קטע מתיאור מקרה שני-
מ.ג בת 34 רווקה
תלונה עיקרית-סובלת ממעי רגיז, כיחכוך בגרון- ללא ליחה.לוקחת כדורים בשם colotal,רוצה להימנע מלקיחת כדורים.
באיבחון הארה
טחול/ קיבה מרגיש תנועה פועמת
כליות/כיס שתן מרגיש תנועה פועמת
כבד הרגיש בעודף אנרגיה וגם הגיב לכליות
הכיחכוך בגרון מעיד על חוסר איזון של אנרגית הטחול שעולה למעלה.
בין הטיפולים מ.ג העלתה את המינון של הכדור ל-פעמיים ביום,ועדיין נשאר הכיחכוך בגרון.
במקביל הלכה למטפל בדיקור.

מ.ג עלתה לישראל כששאר בני המשפחה נשארו בקנדה ,סיימה תואר שלישי בביולוגיה שלווה בלא מעט לחצים. היום נמצאת בעבודה ניהולית שמלווה בלוחות זמנים מלחיצים.

IBS- Irritable Bowel Syndrome מה שנקרא בעבר מעי רגיז אני נוטה יותר לקרוא לתופעה מעי רגיש כשמה כן היא –תסמונת בה המעי רגיש.
מתוך שפע המידע שיש על התסמונת ,עולה שוב ושוב החיבור של גוף-נפש
יש כנראה קשר בין התסמונת למערכת העצבים הסימפטטית ומערכת העצבים הפאראסימפטית.
במצב של רוגע –מצב של שיגרה המע' הפאראסימפטית פועלת
ומשחררת אצטילכולין .
אצטילכולין- מאט את פעולת הלב, מגביר את פעולת הקיבה, המעיים שלפוחית השתן ושרירים רצוניים.
במצב של מתח - המערכת הסימפטתית פועלת
והמשחררת את הניירוטרנסמיטר אדרנלין מע' הפאראסימפטית-מושתקת.
אדרנלין-"מכין" את הגוף למצב של "הילחם או ברח", וזה אומר האטה במערכות בגוף , שכרגע "פחות חשובות" ותמיכה במערכות שצריכות יותר חיזוק-נראה האטה של פעולות מערכת העיכול, והשתן והאצה של מערכת הלב ,הנשימה ושרירי השלד.

שתי המערכות מסונכרנות.כשהאחת פועלת השניה מושתקת.

בתסמונת המעי הרגיש-בד"כ יש שילוב של שני מצבים-

1.עודף פעילות של מע' סימפטטית (למשל עודף מתח בחיים האישיים)←מופרש עודף של אדרנלין – הגוף במצב של "הילחם או ברח" מע' העיכול "מושתקת" כדי שמערכות מח ולב יקבלו יותר דם וחמצן ←שרירי העיכול פחות עובדים←עצירות.

2.עודף פעילות של מע' פאראסימפטטית (למשל במצב כרוני של סעיף הראשון או כשהגוף רוצה לאזן את העודף בסעיף 1)←מופרש עודף של אצטילכולין←שרירי העיכול כל הזמן עובדים (ומתכווצים) ← שילשול.

מה בעצם קרה?
המקרה של מ.ג חשף אותי לקשר שיש בין רגשות למערכת העצבים האוטונומית.
במקרה של מעי רגיש הקשר הוא פתולוגי ויש מצב הפכפך של עודף מתח.

כמובן שטיפול שיאצו יכול לעזור לגעת במערכת המרגיעה-המערכת הפאראסימפטית.
הזן שמלווה אותי שוב, נותן לי את היכולת להקשיב ולתמוך ,ללא שיפוט, לנסות לגעת ולהבין שטיפול במגע יכול להתאים רק שנוצר השילוב הנכון של סבלנות רצון והבנה.

הטיפול דרך הזן שיאצו,מכוון למצב של איזון . מצב בו הגוף רגוע← **<u>מצב בו המערכת הפאראסימפטטית</u>** משתלבת עם מערכת העצבים הסימפטטית .

כשהגוף-נפש רגועים המערכת הפאראסימפטטית פועלת ושומרת על המצב הקיים.

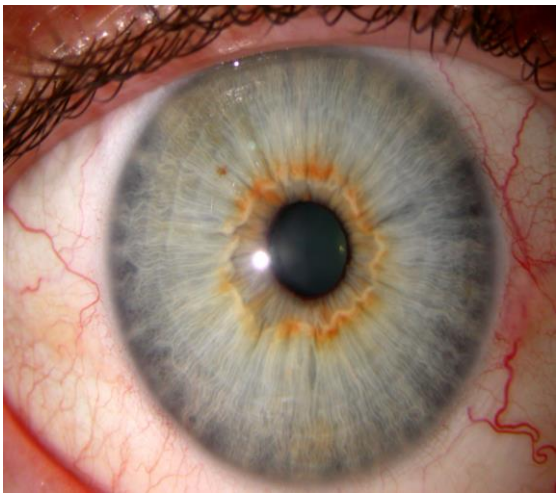
מ.ג החליטה לקחת כדור ציפרלקס להרגעת המעי הרגיש.
כעבור כ- 3 שנים פגשתי את מ.ג עם 2 ילדים שהביאה ללא בן זוג.

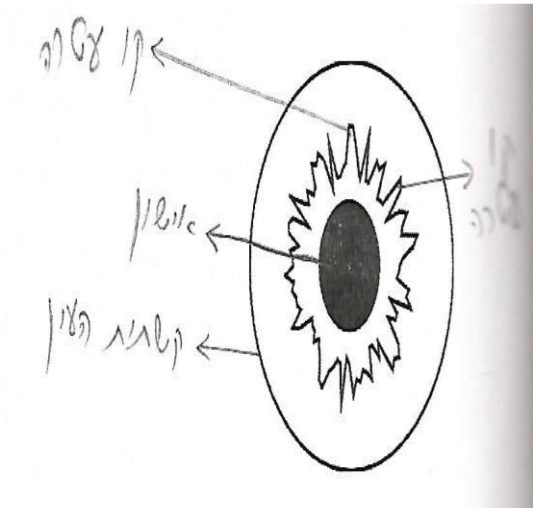
לאחרונה נחשפתי לתחום נוסף-

אירידולוגיה-מחבר בין גוף ולנפש ו-מערכת העצבים האוטונומית.

אירידולוגיה-איבחון מחלות (מדוייק להגיד איבחון חולשה של רקמת איבר) דרך קשתית העין.
הנטורופטיה ובכללה האירידולוגיה נותנת משקל ל-
הקשר בין תזונה ו-מחשבות או נפש האדם ← הקשר של גוף נפש .

אם נסתכל על גלגל העין נראה במרכזו את האישון -העיגול הבא אחרי האישון , נקרא קו העטרה .
קו העטרה מייצג את מערכת העצבים האוטונומית –כלומר את מערכת העצבים הסימפטטית ומערכת העצבים הפאראסימפטית.
קו העטרה בצורתו הנורמלית והמאוזנת הוא עגול ובמרחק סימטרי מהאישון.
אם הזכרתי קודם את המטופלת מ.ג עם המעי הרגיש (תסמונת IBS)נראה קו עטרה משונן ,כלומר מעיים שנמצאים בזיגזג, פעם הם במתכווצים (שילשול)ופעם רפויים(עצירות).





"התובנה האנושית בת אלפי השנים על הקשר ההדוק בין הגוף לנפש מקבלת בעידן המודרני חיזוק מדעי נרחב. תחום (המחקר המדעי העוסק בקשר שבין המוח ומערכת העצבים למערכת החיסון) מושך אליו עניין רב בשנים האחרונות, ואכן הצטברו עדויות מדעיות רבות על הקשר בין מצבים נפשיים שונים ובין התפרצותן והחמרתן של מחלות דלקתיות בכלל ומחלות מעי דלקתיות בפרט.

מערכת העיכול שלנו מכילה כמות עצומה של נוירונים (נירון-תא עצב) , שהיא למעשה גדולה מזו הנמצאת במוח, ונקראת מערכת העצבים האנטרית. מסיבה זו זכה המעי לכינוי "המוח השני". המונח תחושת בטן נגזר בדיוק מעובדה זו שמתארת את היכולת של אותו "מוח שני" לחוש את הסביבה ולהגיב אליה. " (מתוך הקשר בין חרדה ודיכאון למחלות מעי דלקתיים מאת ד"ר נעם דיאמנט)

וכך אני מוצאת את עצמי "נוגעת" במע' הפאראסימפטית דרך ההסתכלות בקשתית העין .
עוד מימד, עוד אינפורמציה שיכולה להשלים את התיאור הקליני של המטופל.

בשני המקרים שתארתי-האחד –בו הטיפול שיאצו הואיל והשני שאמנם לא פתר את בעיית המעי הרגיש(בחרה לקחת ציפרלקס)אך הביא אותה לתובנה שיש לה את ה"כח"להוליד ילדים ללא בן זוג, שייתכן שהמעי הרגיש הוא רק סיפטום אך הבעיה שלא תומללה(להקים משפחה) הוגשמה.

טכטס יפה שלדעתי מסכם את העבודה שלי .
נתקלתי בו לפני כמה חודשים מדבר על מלך או למך-מתחיל כך-
"שלושה איברים עיקריים ישנם בגוף האדם:
המוח, ובו מרכז העצבים של כל הגוף ; **הלב** המזרים את הדם לכל חלקי הגוף ; **והכבד** (יש כתבים שמדברים על הכליות),אשר תפקידו לטהר את הדם ולסייע בעיכול המזון.אלה הם שלושת האיברים החיוניים, אשר תפעולו התקין של הגוף ובריאותו התקינה של האדם תלויים בהם.אם קורה איזו תקלה באחד מהם, הרי שהגוף כולו נתון במצב קשה"
בהמשך יש תיאור יפה מתארים כי שלוש האיברים מח לב וכבד הם השליטים מבחינה פיזית ורוחנית.
כל עוד ה**מו**ח מעל(שולט על) ה**לב** והלב מעל(שולט על) ה**כב**ד(גם כליות) אזי האדם **מלך**.
אם הלב מעל(שולט על) המח והמח מעל הכבד אזי האדם **למך**.שכן הלב השתלט על המח.
ואם השתבש עוד יותר האיזון והכבד מעל(שולט על) הלב אז האדם **כלם** .
לכן מוטב הסדר הנכון
"העצבים שמרכזם במוח, מפעילים את הלב כך שהוא יוכל להתכווץ ולהתרחב ובצורה זו לשמש כ"משאבה" ולספק דם לכל חלקי הגוף. כך מגיע הדם מהלב אל הכבד, ומאפשר לו לפעול את פעילותם בצורה תקינה ומסודרת".

בדרך שלי אני לומדת את הישן ואת החדש

דרר הזן,
החמלה,
גוף-נפש.

והכי חשוב להכיר תודה למסונגה שפתח בפניי את הדרך.

ביבלוגרפיה
שיאצו תיאוריה ופרקטיקה –קרולה
דרך הזן-אלן ווטס
טיפול שיאצו-טורו נמיקושי
זן שיאצו-שיזוטו מסונגה
גוף האדם-ד"ר ערן תמיר
מה אומרות עיניך –שלומית תמיר
הקשר בין חרדה ודיכאון למחלות מעי דלקתיים-ד"ר נעם דיאמנט