

בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים



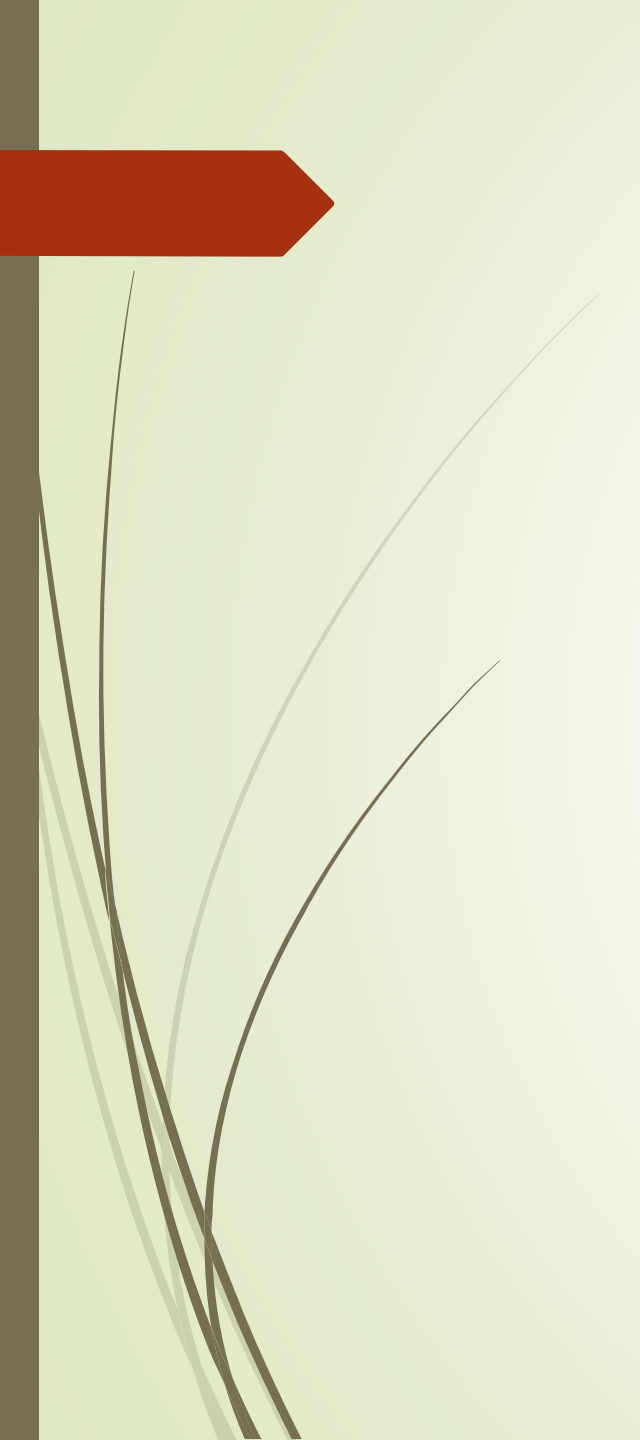
מבשרי אחזה

בית הספר לרפואה שלמה
על פי מישנת הבעל שם טוב

עם הרב סטבסקי ועם ד"ר חיים רוזנטל

17:00–20:00

מבשרי אחזה - הגב
דר' חיים רוזנטל - 12.4.22



ג ב

גב בתנ"ך ובמדרש

❖ "וְאַלֶּה מִדּוֹת הַמִּזְבֵּחַ בְּאַמּוֹת אִמָּה וְטַפַּח וְחִיק הָאִמָּה וְאַמָּה רַחֲב וּגְבוּלָהּ אֶל שְׂפָתֶיהָ סָבִיב זֶרֶת הָאֶחָד וְזֶה גֵב הַמִּזְבֵּחַ." (יחזקאל)

❖ "וַתִּבְנֵי לָךְ גֵּב וַתַּעֲשִׂי לָךְ רָמָה בְּכָל רְחוֹב." (יחזקאל)

❖ "אָמַר רַבִּי שְׁמוּאֵל בֶּר נַחֲמָן : בְּשַׁעָה שֶׁבָרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת אָדָם הָרֹאשׁוֹן, דּוּפְרָצוּפִים בָּרָאוּ, וְנִסְרוּ וַעֲשָׂאוּ גְבִים, גֵּב לְכָאן וְגֵב לְכָאן." (בראשית רבה, פרשה ח, סימן א)



חלוקת השלד על פי 4 היסודות

❖ עצם - עפר - מבנה

❖ סחוס - מים - לחלוחית גמישות זרימה

❖ גיד - רוח - התמתחות, אפשרות התנועה של המפרק

❖ שריר - אש - שורש ההפעלה של הפרק או איבר



הגב: בסיס חיינו (שגיא מנדלבאום)

- כפי שהגב ועמוד השדרה תומכים בגוף ואחראים על היציבות שלנו, כך סימבול הגב בחלום מייצג את תחושת ה**ביטחון** שלנו ואת התחושה שיש לנו ב**סיס** מספיק יציב שממנו נוכל להתקדם.
- הגב גם קשור עם אחד הארכיטיפים החשובים בחיינו - **דמות האב**. כך, גב כואב או תפוס בחלום יכול לייצג אצל החולם בזמן ערות תחושה של הזנחה מצד האבא. האב, דמות שאמורה להיות משענת ולהעניק תחושת יציבות, "נכשל", והשאיר את החולם בתחושת חוסר ביטחון ופחד לקחת סיכון, ליזום ולעשות.



הגב - החלק האחורי הלא נראה



בעיות בגב עלולות להיווצר כאשר אנו "זורקים" בעיות שונות אחורנית לאזור הלא נראה שלנו. המקום הזה נקרא – ה"צל" - תת המודע. לשם אנו מעבירים את המצוקות, הקונפליקטים וכאבים שונים. הרגשות ה"לא פתורים" בהקשר של גב שהועברו ל"צל", יבואו לידי ביטוי דרך בעיות שונות בגב.



עמוד שדרה

❖ תמיכה גמישה בהתמודדות עם החיים.

❖ עמידה בקומה זקופה מול האתגרים.

❖ עמוד השדרה אחראי על יציבותנו הפיזית והינו סמל למידת יציבותנו המנטלית, עמידותינו בקשיים ויכולתנו להתגמש ולהסתגל לשינויים.

❖ **עקמת:** חוסר יכולת לזרום עם תמיכת החיים פחד מהעתיד

וניסיון להיאחז ברעיונות ישנים, חוסר אמון בחיים.

❖ העדר יושר פנימי העדר שכנוע עמוק בדרך.

❖ נשיאת עול החיים, חוסר אונים וחוסר תקווה.



❖ **קדמת הגוף :** מייצג תקופה עכשווית

❖ **אחורי הגוף :** מייצג בעיה מהעבר

❖ **גב :** מייצג את מערכת התמיכה, התמיכה שאני מרגיש בחיים - עפר

❖ **גב עליון:** חוסר תמיכה רגשית צורך בתמיכה - אלמנט אש

❖ **גב מרכזי :** רגשי אשם על משהו מהעבר - אלמנט מים (מתכופף)

❖ **גב תחתון :** אלמנט עפר - דאגה בנושאים כספיים קבלת אחריות כבדה,

עול, בעיקר כשלא סומכים על אחרים ולא יודעים להאציל סמכויות

בעיות גב עליון

❖ **הגב העליון** – הגב העליון מייצג את הכבוד והערך העצמי שלנו ואת הדרך שבה אנו עומדים ומציגים את עצמנו מול העולם. זהו המקום בו אנו מרכזים רגשות מודחקים של מבוכה, דחייה ובושה. כאבי גב עליון קשורים פעמים רבות לניתוק מהרצונות הפנימיים שלנו, קשיים בביטוי עצמי מול אחרים ותרנות וצורך בריצוי קשור כמו כל הגב לבעיות עם תמיכה משפחתית, תמיכה בעבודתנו ובבני הזוג שלנו.

❖ העדר תמיכה רגשית תחושה של העדר אהבה, מניעת אהבה.

❖ בעלי – אשתי – אהובי – מעסיקי – אינם מבינים אותי או אינם תומכים בי.

❖ בעיות גב בדרך כלל מורות על כי אנו חשים שאיננו זוכים לתמיכה.

גב מרכזי :

- ❖ חלקו האמצעי של הגב, מאחורי מקלעת השמש, הוא האזור המסמל את היחס שלנו לעצמנו. כאן מרוכזים תחושות שליליות שלנו כלפי עצמנו כמו אשמה, כעס, בושה, תסכול ואכזבה.
- ❖ יש עיסוק מוגזם וכפייתי בנושאים שלילים מה**עבר** "רד לי מהגב".
- ❖ יש קשר לרגשות שלילים ש"זרקנו" לאחור. יש לעיתים חשש להתעמת עם הרגשות הללו.
- ❖ עקב חולשה בתחושת "עמוד שדרה תקין - חוסר הערכה עצמית, עלולים להתעורר קשיים בקבלת החלטות, ריצוי ייתר והימנעות מעימותים גם כשיש צורך בכך.



גב תחתון:

מסמל יציבות, ערכים בסיסים, ביטחון בסיסי בעולם,

בעיה בגב תחתון עלולה להעיד על פחדים וקשיים קיומיים:
מצב כלכלי גרוע, חוסר תמיכה מהמשפחה והסביבה,
תחושה של חוסר באהבה ואכפתיות ממשפחה וחברים.

כאב גב תחתון - מעיד על כאב נפשי פנימי בנושאים הללו.

דלקת – עלולה להעיד על כעס מודחק בנושאים הללו.



כאב גב תחתון (אריאן לב)

כאבים ולחץ בגב התחתון יכולים להיגרם כתוצאה ממחסור וקושי באזור האיד האחראי על הצרכים הבסיסיים, צרכי ההישרדות והמקום מול העולם. אזור זה קשור גם לביטחון, לתמיכה עצמית, ואחריות על פרנסה. מחשבות כמו:

"לא תומכים בי", "מניחים לי ליפול", לחץ כלכלי, ותחושת קריסה מתקרבת, יכולות ליצור כאבים באזור זה של עמוד השדרה.

הגב התחתון יכול לבטא את כל המשקל והאחריות של היותנו בני אדם. אם אין בנמצא תחושה של תמיכה, יכולה להיווצר פגיעה בגב.



כאבים בגב עליון (אריאן לב)

הגב העליון משקף את חלק האגו ותפיסת העצמי. איך אני תופס את עצמי, וכמה מקום יש לי בסביבה. וכן הוא משקף את צד האחורי של הלב. זהו המקום שבו נמצא את הצד האחורי של האהבה. כאן נפגוש רגשות שלא קבלו דרך ביטוי כמו שאיפות מודחקות, או שלא הוגשמו בפועל. אלו יכולים לעקם את השרירים ואת העצמות. שרירים לחוצים עלולים לסבול ממטען יתר של כעס או געגועים.



קובי נחושתן

עמוד שדרה מותני

5 החוליות של עמוד השדרה המותני - קשורות להישרדות

L1 - הגישה הבסיסית להישרדות

L3 L4 - איך השפיעו האב והאם (בעיקר חסרונם) על יכולת ההישרדות

L2 - מה הכלים והמשאבים שיש לנו להישרדות

L5 - אופן הפעולה כדי לשרוד.



12 חוליות החזה (קובי נחושתן)

כל חוליה מסמלת אספקט (נקודות מבט) אחרת של חווית האני.

מכל חוליה יוצא עצב המעצבב איבר אחר. מהות האיברים הללו מעידה על האספקט של האני אליו קשורה החולייה.

T12 - עיקרון ההגנה העצמית דרך ההתבררות של מה ייכנס ומה ייחדה.

T11 - עיקרון ההולדה, היכולת להוליד, ליצור - יצירה ברמה גובהה.

אספקט נוסף: היכולת של האדם לייצר לעצמו את התנאים והאקלים שהוא זקוק להם, המתאימים לאופייה של ייחודיותו.

T10 - עיקרון ה"יש מאין". היכולת לקחת מעט וממנו לעשות הרבה. היכולת

ליצור את התנאים והאקלים ההכרחיים לקיומו של האדם, לייצר אותם יש מאין.

T9 - עיקרון חציית הגבולות, פריצת הגבולות ויצירת יכולות שאינן טבעיות לאדם.

היכולת לצעוד את ה"extra mile"

T8 - עיקרון הבנייה של האדם את עצמו דרך התנסויות החיים. כיצד התנסויות

מוסיפות לאדם קומות נוספות במבנה הכללי שכבר קיים לו (דרך התנסויות)

T7 - עיקרון העונג וההנאה – כיצד אדם מוצא טעם בדברים שהוא עוסק עימם – טעם החיים.

T6 - עיקרון העיבוד של נושאים, חוויות, יכולת ההמרה והתמרה של כל דבר לשפה הפנימית של האדם.

T5 - עיקרון העיסוק והעיבוד של רגש נגטיבי. יכולת להתמודדות עם ממצבים או רגשות קשים ונגטיביים (מאבקים, קונפליקטים וכו')

T4 - עיקרון התנועה: השמירה של האדם על זהותו בתוך מציאות משתנה, אופן התנועה של האדם בתוך המציאות המשתנה.

T3 - עיקרון ההגנה העצמית, שמירה על גבולות – דבר שידוע לאדם, אם קיימת בו תחושת "עצמי" מגובשת שהיא נותנת לאדם את הידיעה והפרמטרים על מה יש להגן – ומפני מה יש להגן. מערכת ההגנה אם כן, תלויה בדרגת הידיעה העצמית.

T2 - עיקרון ה"לב" – מקום משכן הנשמה. ידיעת ה"עצמי".

T1 - עיקרון הביטוי של האדם את עצמו: קומוניקציה מילולית, ומעשית (מעשים המבטאים את ה"עצמי")



מילות מפתח הקשורות בגב.

❖ זקיפות

❖ תמיכה

❖ גיבוי

❖ חוזק

❖ הבסיס **מאחור** - מאחורי הגב

❖ החלק הלא נראה

❖ תמיכה של אבא