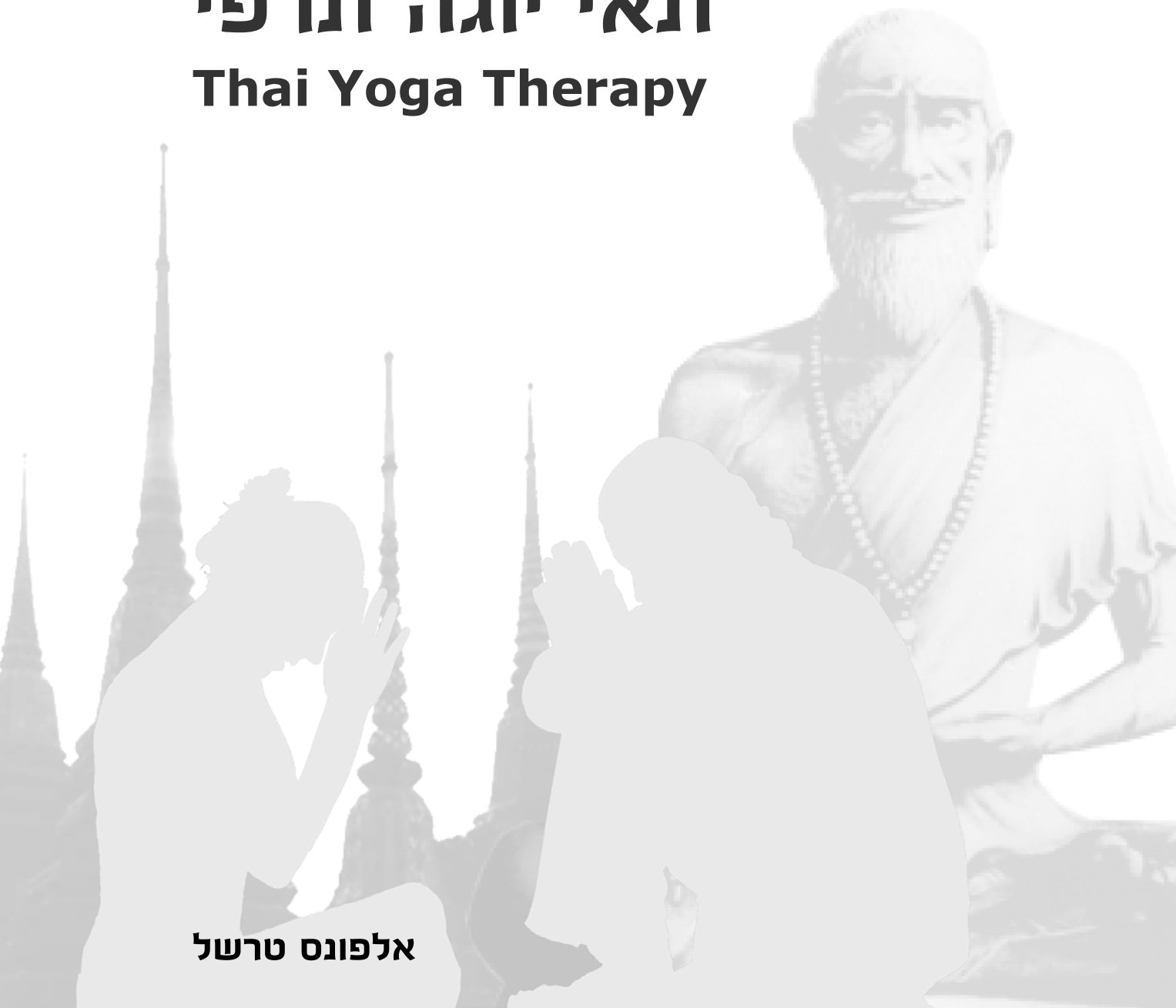


# תאי יוגה תרפי

## Thai Yoga Therapy

אלפונס טרשל



# תוכן

8	הקדמת המחבר
14	השימוש בספר
16	הרפואה התאילנדית המסורתית
25	שלושת מרכיבי הרפואה התאילנדית
29	קוי אנרגיה
34	סנים ברפואה התאילנדית המסורתית
40	השפעות העיסוי על מערכות הגוף
43	מתודיקה ומכאניקה של גוף המטפל
44	מנחים בעת מתן טיפול
45	טכניקות עיסוי, גוף המטפל ככלי עבודה
49	נשימה, תיזמון, מרכז, כוונה
51	הכנה לקראת טיפול ודף תשאול
56	מפה אנטומית של הגוף
57	מנח קדמי
67	א. קידה
68	א. כפות רגליים [טכניקות 2-9]
78	ב. קוי אנרגיה ("סנים") [טכניקות 10-16]
86	ג. הרגליים [טכניקות 17-50]
117	ד. בטן [טכניקות 51-56]
123	ה. חזה [טכניקות 57-58]
125	ו. ידיים [טכניקות 59-79]
142	ז. צוואר [טכניקות 80-86]

147	.....	<b>מנח צד</b>
152	..... [טכניקות 101-87]	<b>א. רגליים</b>
166	..... [טכניקות 105-102]	<b>ב. ישבן</b>
171	..... [טכניקות 108-106]	<b>ג. גב</b>
175	..... [טכניקות 124-109]	<b>ד. יד ורצועת כתפיים</b>
191	.....	<b>מנח אחורי</b>
196	..... [טכניקות 139-125]	<b>א. רגליים</b>
208	..... [טכניקות 152-140]	<b>ב. גב</b>
221	..... [טכניקות 156-153]	<b>ג. כירופרקטיקה תאילנדית</b>
226	..... [טכניקה 157]	<b>לחיצות (palm press) לסיום</b>
227	..... [טכניקות 176-158]	<b>תנועות מעבר</b>
251	..... [טכניקות 197-177]	<b>ישיבה</b>
278	.....	<b>קידת סיום</b>
279	.....	<b>פתולוגיות נפוצות</b>
301	.....	<b>בתי ספר לתאי יוגה תרפי בתאילנד</b>
302	.....	<b>ביבליוגרפיה</b>

# השימוש בספר

מנחי הטיפול שבספר עוצבו בצורה גרפית עשירה ומגוונת כדי לאפשר לך לימוד ושימוש יעילים ומהירים. להבנה עמוקה יותר מצורף בראש הספר פרק מבוא על הרפואה התאילנדית המסורתית, קוי אנרגיה, השפעות העיסוי, מתודיקת גוף המטפל, הכנה לטיפול, דף תשאלו ועוד. בסוף הספר רשימת פתולוגיות נפוצות.

בספר נעשה שימוש בסמלים, זמנים לתמונות בתוך עיגולים, איורים לנקודות החשובות בטיפולים, קישור גרפי לתנחות יוגה (אסנות) הדומות בצורתן או בהשפעתן לזו של הטיפול.

טכניקות הטיפול שבספר ערוכות לפי 5 מנחים: קדמי, צד, אחורי, מתיחות ושיבה. בראש כל מנח הסבר קצר וכן רצף מצולם של טכניקות הטיפולים שבפרק לתזכורת ויזואלית מהירה. בכל מנח חלוקה לאיזורי עבודה לפי איזורי הגוף: רגליים, ישבן, גב, ידיים, צוואר וכו'.

הטכניקות מופיעות במתכונת קבועה גם אם לעתים יש הבדלים גדולים בין אחת לשניה. שם הטכניקה: כל טכניקה עם מספר סידורי ברציפות לאורך כל הספר. המספר על רקע סמל ולצידו שם הטכניקה

טכניקה: ההסברים קצרים ומסתמכים על התמונות, החצים והאיורים שלצידם. בתחילת כל שלב מסומן חץ קטן למראה על כך.

כאשר יש צורך להישאר במצב מסויים למשך זמן, יופיע הסימן עם ציון הזמן הנדרש.

אפשרות נוספת: בטכניקות מסוימות ישנן כמה אפשרויות לביצוע הטיפול, ואז ניתן לבחור את המתאימה יותר, או לבצע את כולן.



48 **חצי שפנט**



Supta Paddangosphasana II

**טכניקה** שחרר את רגל המטופל ופתח אותה הצידה. ישנן שתי אפשרויות לאחיזה ברגל:  
א- הנח את כף רגלו על ירכך. כף הרגל שלך נמצאת קרוב לרגלו השנייה ומקבעת אותה. פתח בהדרגה את רגלו של המטופל הצידה על מנת לקבל מתיחה.



ב- בעזרת ירך תמוך בעקב כף הרגל, כך שתרפקך נשען על ירכך (למטופלים גמישים).  
כף הרגל שלך נמצאת קרוב לרגלו השנייה ומקבעת אותה. פתח בהדרגה את רגלו של המטופל הצידה על מנת לקבל מתיחה.



48 **אפשרות נוספת**

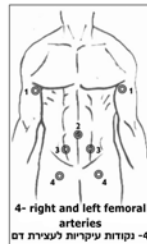
**טכניקה** כ- שב לצד גוף המטופל, הנער את רגלו לפיסוק בעזרת רגלך כשאתה תומך באזור מפרק הירך. בעזרת גב כף רגלך השנייה תמוך באזור גיד האכילס של המטופל ופתח את רגלו לפיסוק בהתאם למגישות.



**אפקט** מתיחה לקבוצת שרירי הירך הפנימיים והאחוריים - קבוצת מקרבי הירך והשרירים החבליים (hip adductors, hamstrings). תנועתיות של מפרק הירך.  
**הערות** שים לב שאין המטופל מונח על המזרן לכל אורך המתיחה. רגלו המתחת נמצאת בזווית של כשלושים עד ארבעים מעלות יחסית למזרן, על מנת שהאגן ישאר סולו על המזרן.



49 **עצירת דם**



4- right and left femoral arteries  
4- נקודות עיקריות לעצירת דם

**טכניקה** בחצי ברך. שחרר את המתיחה והבא את רגל המטופל לפיסוק קל ללא מתח שרירי. הנח את שורש כף ירך על כלי הדם הנמצא באזור המפשעה (femoral artery).



הישען בהדרגה עם משקל גוף כן שחקן עוצר את הדם למשך 60 שניות. שחרר את הלחץ בהדרגה.



**אפקט** עוצר את זרימת הדם לרגל. שחרור עצירת הדם מביא לתחושת התפשטות גל חום ברגל. לפי המסורת התאילנדית, עצירת הדם ושחרורו גורמת לניקוי כלי הדם. עושה גירוי למערכת הלימפה (עוזר לניקוז לימפטי). האטת קצב פעימות הלב ע"י כך גורם להרענה.

**הערות** טכניקה זו לא מתאימה לנשים הרות ולאנשים הסובלים מבעיות קרדיו-וסקולאריות (high blood pressure, thrombosis, varicose veins). אזור המפשעה הוא רגיש, ולכן בלחיצה עם כף ירך, השתמש בשטח גדול ולא נקודתי.



X-112

**112** לחיצות (palm press) ו-"סנים"

**א- לחיצות כף יד:** עמוד בחצי ברך כשפניך בכיוון רגלי המטופל. ירכך תומכת בגבו, הנח את ידו לצדי גופו כשידך מייצבת את ידו ועיי תמיכה על כף ידו.  
 ירך השניה מבצעת לחיצות כף יד, לאורך ידו הלך-חזור 3 פעמים  
**ב- לחיצות אגודלים:** לאחר מכן, בצע לחיצות על יחסך. עבור לשיבה על ברכיך, מול יד המטופל. לחץ בעזרת אגודליך, אחד דוחף, אחד מושך, על יחסך אשר עובר בגב היד. **באמה:** במרכז האמה. **בזרוע:** בין התלת ראשי זרועי לרו ראשי זרועי (biceps brachii ל-triceps brachii).



אפקט: שחרור שרירי היד. מעודד זרימת אנרגיה. מטפל במרפק טניס (tennis elbow).

**הערות:** בלחיצות כף היד, כיוון הלחץ הוא כלפי המזרן ולכיוון גופו, לכן יש חשיבות לתמיכת הירך המייצבת את גוף המטופל.

**קוי אנרגיה:** מצוירים בקו מרוסק על התמונה ובאיור לידה, או ליד קבוצת הטכניקות הקשורה.

**אפקט:** מסביר את השפעת הטכניקה תוך שימוש במושגים אנאטומיים. כל אפקט מסומן ב-■.

**חזרה:** שנדרשת מספר פעמים על פעולה מסויימת תסומן ב-⤴.

**הערות:** מתייחסות לצורת ביצוע הטכניקה וכוללות גם אזהרות ובאיזה מצבים יש להימנע מביצוע הטכניקה. כל הערה מסומנת ב-●.

**חזרה על סדרת טיפולים:** נדרשת לעתים, לדוגמה, כאשר הטיפול ברגל אחת יש לבצע גם ברגל השניה ולצורך כך יש לחזור ולבצע כמה טיפולים. הוראת חזרה תסומן באופן הבא:



**טכניקה במספר שלבים:** כל שלב לביצוע יסומן באות לפי הסדר: א, ב, ג, ..., בד"כ תיתלווה תמונה לכל שלב.

**חצים**

החצים שעל התמונות מציגים את צורת התנועה לטיפול או כיוון הלחץ או המתיחות וכו'. גודלם וצורתם של החצים קשורים לצורת התנועה, לאורכה ולעוצמתה.

**תנועה:** בזמן ביצוע הטכניקה ביחס לגוף המטפל ו/או המטופל: או וכו', החץ בכיוון התנועה.

**תמיכה סטאטית:** הסימן בכיוון התמיכה.

**לישה:** הסימן בכיוון הלישה.

**לחיצות כף יד - palm press, או לחיצות אגודלים:** בשתי הידיים לסירוגין.

**טלטולים:** הסימן בכיוון התנועה. **תנועה סיבובית:** החץ בכיוון התנועה.

**לחיצה ממושכת עם כניסות לסירוגין:** **חבטות:** החצים בכיוון החבטות.



במשך שש שנים חי סידהארתה חיים סגפניים לחלוטין, תוך למידה שקדנית של שיטות התבוננות שונות. בשלב זה, הבין שאין בידיו מספיק תשובות, החליט להתיישב תחת עץ, והכריז שאיננו מתכוון לזוז ממקומו עד שיגיע להארה. סידהארתה נכנס למדיטציה עמוקה, בעוד כוחות היצר והמוות נשלחים אליו כדי להסיטו. סידהארתה לא נכנע והמשיך בישיבתו עד שהגיע להארה, לבודההוד.

את ארבעים וחמש השנים הבאות הקדיש סדהארתה למסעות, בהם הפיץ את הידע אותו רכש בדרך להארה. שיטת ההוראה שלו נקראה ה"דארמה" והתבססה על האמונה בארבע אמיתות אציליות, דרכן אפשר להגיע להבנה גבוהה יותר ולהתקרב להארה.

### ארבע האמיתות האצילות

- כולם חווים ייסורים, הייסורים הינם חלק בלתי נמנע מהחיים.
- הבורות והתשוקות שלנו יוצרים את הסבל והייסורים.
- יש דרך לצאת מהייסורים.
- הדרך לצאת מהייסורים בנויה על שמונה עקרונות: נקודת מבט נכונה, מחשבה נכונה, דיבור נכון, פעילות נכונה, דרך חיים נכונה, מאמץ נכון, מודעות נכונה והרהור נכון.



שיטת הוראה זו נשתמרה בעזרת ה"סאנגאה" - קהילת נזירים ונזירות, אשר מלמדים את ה"דארמה" של בודהה. ה"תראבדה" - יצירה משותפת של ה"זקנים", היא פרשנות ל"דארמה" אשר באמצעותה שומרים בקפידה על התורה הבודהיסטית כפי שהיא מופיעה בדברי בודהה. כ-95% מאוכלוסיית תאילנד דבקים ומתאמנים ב"תארבדה".

המרפא התאילנדי רוחש כבוד רב כלפי בודהה, ה"דארמה" וה"סאנגאה" ובכל יום נאמרת לכבודם תפילה מיוחדת.



## התפילה לבודהה דארמה וסאנגה:

(התפילה נאמרת ע"י מוביל התפילה והקהל).

כבוד לו לאחד המבורך, האחד האציל, האחד שבשלמות הוא מואר.  
 כבוד לו לאחד המבורך, האחד האציל, האחד שבשלמות הוא מואר.  
 כבוד לו לאחד המבורך, האחד האציל, האחד שבשלמות הוא מואר.  
 אל הבודהה אני מתקרב ומוצא מפלט. אל הדארמה אני מתקרב ומוצא מפלט. אל  
 הסאנגה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שניה אל הבודהה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שניה אל הדארמה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שניה אל הסאנגה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שלישית אל הבודהה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שלישית אל הדארמה אני מתקרב ומוצא מפלט.

פעם שלישית אל הסאנגה אני מתקרב ומוצא מפלט.

מוביל התפילה: השלמנו את שלושת הדרכים לעבר המפלט.

קהל המתפללים עונה: כן אדון נכבד (נערץ).

אום, שלום, שלום, שלום.

### Going to the tree refuges:

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Buddham saranam gacchaami

Dhamman saranam gacchaami

Sangham saranam gacchaami

Dutiyānpi Buddham saranam gacchaami

Dutiyānpi dhamman saranam gacchaami

Dutiyānpi sangham saranam gacchaami

Tatīyanpi Buddham saranam gacchaami

Tatīyanpi dhamman saranam gacchaami

Tatīyanpi sangham saranam gacchaami

Tisaranagamanam nitthitam

Ama bhante

Om, shanti shanti shanti



## שלושת מרכיבי הרפואה התאילנדית

במסגרת הרפואה התאית המסורתית המטפל, "מונואדי", שפירושו ד"ר לטיפול גוף, משלב כמה אלמנטים בטיפוּלו - רפואה בצמחים, טיפול פסיכו רוחני ועיסוי.

### רפואת הצמחים - "יא פו בוראן" (תרופה מסורתית)

בטיפול הפרמקולוגי המסורתי קיים שימוש בצמחי מרפא בעיקר, קיים שימוש מזערי גם במרכיבים מעולם החי ומעולם המינרלים. תרופות אלה ניתן היה למצוא בחנויות לממכר תרופות מסורתיות. כיום הן מצויות גם בבתי המרקחת המודרניים, בעיקר בצפון תאילנד. במטבח התאילנדי יש שימוש רב בצמחים, במטרה לשפר את הטעם והבריאות, מכך יוצא שהתזונה מהווה גם היא אמצעי חשוב לריפוי.

במקדש וואט פו המפורסם ניתן למצוא חוברות הדרכה בנושא, ובהן משפט פתיחה האומר "כל המחלות מגיעות מתזונה לקויה".

### ריפוי "פסיכו-רוחני" - "קאי קאם קאל" (תיקון קארמה ישנה)

טיפול זה כולל שיטות מדיטציה שונות, להתבוננות פנימית והדמיה (דמיון מודרך), אותן מבצע המטופל בכוחות עצמו. ישנם טקסים מאגיים אותם מבצע אך ורק מרפא בעל ותק וניסיון בתחום.

הטיפול הפסיכו-רוחני משלב גם הוא את האלמנטים האחרים לריפוי, אך משתמשים בו בעיקר כאשר שיטות טיפול אחרות לא עלו בהצלחה, או כאשר לא נמצאה בעיה שניתן להסבירה באופן פיזי.

טיפול זה משמש בעיקר כהגנה, לדוגמה: קשירה של חוט סביב היד (כצמיד), סמל לקשירת 32 רוחות ההגנה, כשלכל אחת מהן יש קשר אל אחד מאיברי הגוף. טקס זה מתבצע כאשר בן משפחה יוצא לשליחות הרחק מהבית, לשמירתו והגנתו.



המסטר פי צ'יט בטקס קשירת חוט להגנה ושמירת הבריאות.



## 102 לחיצות palm press

**טכניקה**  
החזר את ברך המטופל לתשעים מעלות. ← עבור לישיבה על ברכיך, מאחורי המטופל, כשקו האמצע של גופך מול האגן שלו. ← בצע לחיצות כשורשי כפות ידיך סביב מפרק ירכו (greater trochanter), ואצבעותיך פונות לכיוון שלך.

**אפקט**  
משחרר מתח בשרירי הישבן - שרירי העכוז הגדול, הבינוני והקטן (gluteus maximus, medius and minimus).

■ עובד על רצועת הירך החיצונית - מסלול כסל שוקה (iliotibial tract). ■ מכין לעבודה יותר עמוקה על מסובבי הירך. ■ מטפל בתסמונת השריר האגסי (piriformis syndrome). ■ עוזר במקרים של כאבי גב תחתון.

**הערות**  
היזהר בלחיצות על רצועת הירך החיצונית (iliotibial tract) שם האזור יותר רגיש.



102





## לחיצות אגודלים

103

טכניקה

הצלב את אגודליך, לחץ באופן הדרגתי ועמוק סביב מפרק ירך המטופל (greater trochanter), שריר האגסי (piriformis) ומפרק החיבור שבין האגן לעצם העצה (sacroiliac joint).

עצם הירך העליונה (greater trochanter), זהו איזור בו מתחברים כל שרירי העכוז, לכן העיסוי ישחרר את השרירים ויעזור לטיפול בגב תחתון. ■ שחרור השריר האגסי (piriformis) ומפרק עצם העצה (sacroiliac joint).

אפקט



103



הכניסה חייבת להיות הדרגתית על מנת לא לגרום לספזם הגנתי של השרירים. • העצב הסכיאיטי (sciatic nerve) עובר מתחת השריר האגסי (piriformis), (אצל 20% מהאוכלוסיה הוא עובר בתוך השריר - piriformis), לכן, מתח בשריר יגרום ללחץ על העצב והקרנה למטה בדומה לבעיות גב תחתון כמו פריצת דיסק.

הערות





## "פלאייר"

104

טכניקה

התרחק מעט מגוף המטופל, על מנת להיות בזווית נוחה לטכניקה זו. ◀ ידך אוחזת את ירכו הקדמית או את עצם האגן (anterior iliac crest), בו זמנית אמת ידך השניה עובדת על שרירי הישבן בלחיצות, כך שנוצרת סגירה בין היד לאמה, בדומה לתנועת "פלאייר".

**אפשרות:** ניתן להיכנס בעזרת היד שמושכת מעבר לעצם האגן הקדמי, לכיוון הבטן, וכך לעבוד על שרירי הבטן העמוקים - שרירי המותן כסל (iliacus ובאופן עקיף גם על ה-psoas).



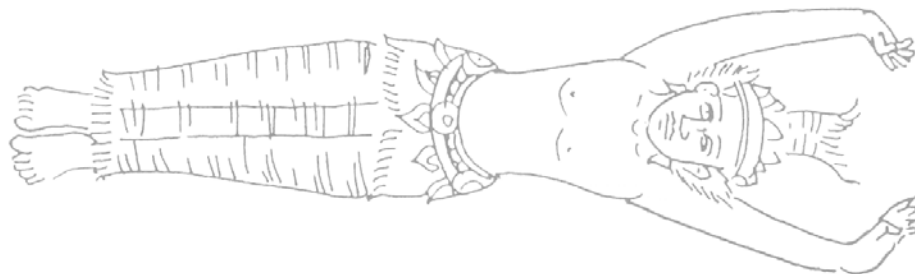
104

שיחרור לשרירי העכוז. ■ מסייע בטיפול בגב התחתון. ■ שחרור השריר האגסי ומפרק עצם העצה.

אפקט

לכניסה יותר עמוקה וממוקדת השתמש במרפק במקום באמה.

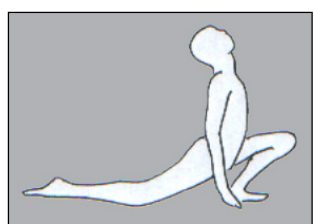
הערות





### מתיחה ל-psoas

105 טכניקה



*Eka pāda Rājapōtāsana II*



א-105

א- רגלך הקרובה לראש המטופל, תומכת מעל עמוד השדרה המותני (לא על הצלעות). הבא את רגל המטופל אליך ואחוז את ברכו מלמטה. זוויית גופך לכיוון רגליו. משקל גופך נשען אחורנית ומושך את רגלו, תוך כדי תמיכה של ברכך באזור מותנו, כך שנוצרת מתיחה.

טכניקה



ב-105

ב- אחרי טכניקה זו, ניתן גם לעבור בעזרת ברכך על הישבן ושרירי הירך האחוריים של המטופל, כשירכו משמשת כמנוף, (ידיך עוטפות ומושכות אותה וע"י כך ברכך נכנסת בין שרירי ירכו האחוריים).

בצע פעולה זו 3 פעמים, תוך כדי החלקת ברכך מהישבן לכיוון ברכו.





## 105 אפשרות נוספת

ג- במקרה ורגל המטופל כבדה, ניתן לעמוד ולבצע את אותה טכניקה כשידיך תומכות בקרסולו, רגלך תומכת באזור המותן.

מתיחה לשרירים הקדמיים בירך ובבטן - שרירי המותן כסל וראש ישר ירכי illiopsoas ול-rectus femoris). ■ תנועתיות של חוליות גב תחתון ומפרק הירך. ■ עיסוי למותן, ישבן וירך אחורית.

אפקט



ג-105

טכניקה זו לא מתאימה למטופלים הסובלים מגלישה קדמית של חוליות גב תחתון (spondylolysis ו-spondylolisthesis). • מיקום ברכך חשוב, בכדי להימנע מלהכאיב (לא למקמו על עמוד שידרה, צלעות או עצמות האגן). • זווית כניסת הברך חשובה בטכניקה זו (המטפל ממקם את גופו בכיוון העבודה - לכיוון רגלי המטופל).

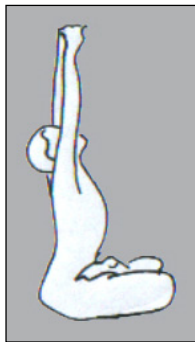
הערות



פרפר

190

טכניקה



Parvatāsana

א- מאותה תנוחה ישר את גוף המטופל. † השאר את ידיו על עורפו ופתח את מרפקיו כלפי חוץ. † עטוף את ידיו מלמעלה ומשוך אותן אחורנית תוך שאתה תומך בו בעזרת בית החזה שלך, כך נוצרת פתיחה בבית החזה של המטופל.  
 ב- מאותה תנוחה, משוך את המטופל אחורנית כשאתה נשען לאחור.



א-190



ב-190



ג-190

190 אפשרות נוספת

ג- עמוד מאחורי המטופל, † בקש ממנו שישלב את אצבעותיו. † אחוז בלולאה שיצרו ידיו ומשוך תוך העברת משקל גופך אחורה. † רגלך תומכת בעמוד השדרה.

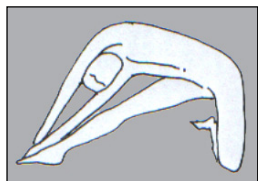


## אפקט

הרחבת נפח בית החזה. ■ מתיחה לשרירי החזה, החזה הגדול והקטן (pectoralis major and minor). ■ עוזר במקרה של לחץ שרירי החזה על עצבי היד (pectoralis minor syndrome). ■ מהווה אבחון לתסמונת שריר החזה הקטן (pectoralis minor syndrome). ■ תנועתיות של מפרקי רצועות הכתפיים ואזור בית החזה. ■ במשיכה, גם מתיחה של עמוד השדרה.

## הערות

משיכה חזקה מידי של ידי המטופל, תגרום לספזם הגנתי של שרירי החזה. ● טכניקה זו אינה מתאימה למטופלים בעלי טווח תנועה מוגבל במפרק הכתף, לדוגמא: כתף קפואה (adhesive capsulitis), קרע או דלקת בגידי ושרירי מסובבי הכתף (rotator cuff injury).



Parighāsana



א-191

## כיפוף הצידה

191

## טכניקה

**שלב א -** שב על ברכך, כשברך אחת על ירך המטופל באזור הצידי של מותנו, וכופף אותו הצידה. ◀ הכנס את ירך מתחת לבית השחי שלו, יצב אותו, בצד אחד בעזרת גופך ובצד השני בעזרת ירך, כשירך השניה תומכת באזור האגן. ◀ בצע מתיחה בהתאם לגמישות המטופל.

## הערות

ברך הנמצאת על ירך המטופל רק תומכת, ללא משקל. ● נסה לקבל כיפוף הצידה, כלומר ללא פיתול.