

מאמר שנכתב במסגרת מטלות אישיות לסטודנט בקורס : תנועה – טיפולית.

המכללה האקדמית בוינגייט. בית הספר לרפואה משלימה Medi Win .

שם המאמר : "תנועה טיפולית בסגנון shin sen do בשימוש בתובנת zan- shin כדרך לויסות  
עצמי במקומות בהם אני נפגשת עם הצל שלי - החלק האפל באישיותי"

מחברת המאמר : חופית פורטוליוני

תעודת זהות : 201315322

שנה"ל : 2019/2020

מאמר וינגייט-"תנועה טיפולית בסגנון shin sen do בשימוש בתובנת zan-shin כדרך לויסות עצמי במקומות בהם אני נפגשת עם הצל שלי - החלק האפל באישיות"

מאת: חופית פורטוליוני  
בעלת עסק עצמאי לסיוע במימוש זכויות רפואיות, מאמנת אישית, סטודנטית לפסיכותרפיה במכללת טאותרפיה, בת 30.

zan-shin - התודעה הנשארת אך הלא כבולה  
תודעה כבולה בדרך כלל מעקבת את ההתנהלות שלי בחיים ויוצרת הרבה בלבול, התחפרות בעבר, תסכול, כעס וטינה.  
תובנה זו מלמדת אותי להשאיר את התודעה יחד עם הפעולה המוטורית, שכביכול הסתיימה. התודעה מלווה כצל את הפעילות שהסתיימה ומעמיקה את תוצאותיה.  
תובנה זו עוזרת לי לווסת את פעילותי ואת הכוונה בתרגול והכי חשוב מחוצה לו.  
העצמת הכוונה מעצימה גם את אפקט התנועה בתרגול.  
בנוסף, תובנה זו מעצימה את אפקט ה-maku-so "where the mind goes, the che goes"

ביום יום אני מתמודדת במקומות בהם אני נפגשת עם הצל שלי - החלק האפל באישיות. הצל הוא הצד ה"נחות" והלא רצוי באישיות, אותו אני מדחיקה משום שאני לא מוכנה להודות בקיומו.  
זהו ה"חלק האפל", המאכלס את היצרים והרגשות הפרימיטיביים הקיימים בי.  
לדוגמה, יש בי חלקים מאוד אלימים שלפעמים מאיימים להתפרץ, החלק הזה בתוכי מעורר בי חרדה (אופן לא מודע) ולכן אני מדחיקה את החלקים האלה בתוכי כאילו הם חלק ממני.  
כשאני נתקלת באנשים או במקרים של אלימות, אני פוגשת רגשות סוערים שמעוררים בי סלידה מאוד קשה, וקשה לי לראות או להרגיש אמפתיה מכיוון שהחלק הזה מודחק בתוכי. ולכן זה הצל שלי.

ויסות עצמי כולל את היכולת לבחור התנהגות בהתאם לשיקול דעת תוך שליטה בעוצמת התגובה, יכולת לתכנן את התגובה ואת ביטוייה המקובלים חברתית מתוך יכולת לשיח פנימי ובינאישי יעיל. הויסות העצמי הוא אחד הביטויים של יחסי גומלין בין רגש וקוגניציה. במקרים מסוימים הפעלה של ויסות עצמי יכולה להיות כרוכה במאמץ, אשר עלול להוביל לעייפות.

שליטה עצמית מאפשרת לאדם להתנהל במהלך חייו בצורה יעילה, גמישה ומסתגלת. היא כוללת התגברות על מצבים לא נעימים, ומציאת פתרון יעיל המסייע לאדם להתגבר כאשר הוא נתקל בבעיה מסוימת.

מניסיון אישי כשאני יוצאת מאיזון במקומות בהם אני פוגשת את הצל שלי, ולא מצליחה להשתלט על עצמי, כאשר זה מתבטא בתסכול, כעס, תחושות לא נעימות ברמה הפיזית, מסוגלת ממש להגיע לרמות של שנאה או סלידה כלפי אדם מסוים, בין אם אפילו בן משפחה או חבר קרוב, אשר מתנסח או מתנהל בצורה מזלזלת או חוסר כבוד והרגשתי שאני מגיעה למקומות הללו ללא שליטה עצמית או מכוונת, עד שהתחלתי לתרגל תנועה טיפולית בסגנון shin sen do. לפני שהתחלתי לתרגל ע"פ השיטה הייתי ממש מתאמצת ומתעייפת לווסת את התגובות שלי כלפי חוץ, מבפנים עדיין מרגישה תסכול, כעס והרבה טינה.

בתוך עמידת שלושת המשולשים - מנח יציבה מאוזן. התחלתי לנשום בעזרת המשמעות של יין והיאנג. הנשימה עוזרת לי לשחרר את הרגשות מהבטן החוצה, נותנת תחושת בטחון גם בהיבט הנפשי, דימוי עצמי נמוך, חרדות, פחדים ועוד.

שאיפה- מנח יאנג  
דרך האף בית החזה מתמלא, בטן כונסת פנימה ומשקל הגוף מופנה לכריות כף הרגל.

נשיפה- מנח יין  
דרך הפה בטן משתחררת, בית החזה מתרוקן ומשקל הגוף מופנה לעקבים.

בנוסף לנשימה תרגלתי תרגיל שאני מאוד מתחברת אליו - מתכת 3 פרישת כנפי העגור. זהו תרגיל שמשרה תחושת בטחון יחד עם התובנות:  
zan- shin - התודעה הנשארת, אך הלא כבולה.  
Maku-so – "אל תעשה דבר בכדי שהדברים ייעשו"

מתכת 3- פרישת כנפי העגור שלבים:

1. מנח יין – ידיים משני צידי האגן
2. מנח יאנג – בשאיפה ידיים עולות למעלה משני הצדדים יוצרות בניהן X שהאצבעות מופנות ללמעלה
3. מנח יין – בנשיפה ידיים יורדות לכיוון הבטן
4. מנח יאנג- בשאיפה ידיים עולות למעלה בצורת X שהאצבעות מופנות ללמעלה
5. מנח יין – בנשיפה ידיים יורדות לכיוון הבטן

לסיכום, מצבים מסוימים בחיים מביאים אותי, כמו את רבים מאיתנו, להיפגש עם הצל שלי, צדדים פחות רצויים אשר יוצאים החוצה בסיטואציות מסוימות ממצב של חוסר שליטה והתמודדות מול גורמים או מצבים המעוררים בי סלידה והדחקה. מטרתי הייתה למצוא את הגורם המסייע עבורי להפחתת השפעותיו וקיומו של הצל שלי. זאת הצלחתי לעשות דרך תנועה טיפולית בסגנון shin sen do בשימוש בתובנת zan- shin ובזכות תרגול של עמידת שלושת המשולשים ופרשת כנפי העגור. בעזרת תרגול זה אני מצליחה להגביר את תחושת הביטחון העצמי שלי תוך הגדלת תחושת הרוגע שמסביבי. בעזרת התרגול אני מצליחה להתמודד עם מצבים בהן אני נפגשת עם הצל המעייף והמתסכל שלי ולווסת אותו לרמה נורמטיבית. הויסות העצמי במקומות בהם אני פוגשת את הצל שלי מאפשר לי לקדם הרבה בעצמי תוך למידה ושיפור תמידיים.

בחרתי את התמונה כי מבחינתי התרגול של עמידת שלושת המשולשים ופרשת כנפי העגור עוזרת לי לקבל, להתבונן ולהתמודד מול הצל שלי.



Maya's Battle

Maya's Battle

Maya's Battle

