



TAT

לגוף ולנפש

דביר יצחק

מטפל מוסמך בשיטת ט.א.ט



לצאת מהלופ בב 3 דקות של שקט

המדריך המעשי לאידון רגשי,
שחרור מתחים
וחיבור לכוחות הריפוי
הטבעיים שלך.

תוכן המדריך: המפה שלך לשקט פנימי

- 3----- **הקדמה:** למה הראש שלי לא מפסיק לעבוד?
- 4----- **פרק 1:** המתנה שהבורא הפקיד בידיים שלך.
- 6----- **פרק 2:** הרגע שבו הבנתי שיש דרך אחרת
- 9----- **פרק 3:** הסוד של TAT: לדבר עם הגוף בשפה שלו
- 10----- **פרק 4:** המפתח לשלווה: לימוד "התנוחה" (הלכה למעשה)
- 12----- **פרק 5:** עזרה ראשונה לנפש: תרגיל 3 הדקות לשחרור לחץ.
- 15----- **סיכום** ומתנה עבורך.

הקדמה:

"למה הראש שלי לא מפסיק לעבוד?"

אם הורדת את המדריך הזה, כנראה שאתה מכיר את התחושה הזו: הרגע הזה שבו אתה נשכב במיטה, או יושב מול המחשב, והמחשבות פשוט לא עוצרות. דאגות על העתיד, כעסים מהעבר, או סתם תחושת מועקה בחזה שלא ברור מאיפה היא הגיעה.

אנחנו מנסים להילחם בזה עם ההיגיון ("אין סיבה להיות בלחץ"), אבל הגוף לא מקשיב. הדופק מהיר, הבטן מתהפכת, והשרירים מכווצים.

החדשות הטובות? זה לא באשמתך. המוח שלנו בנוי להיכנס למגננה. אבל לפעמים המנגנון הזה נתקע. המדריך הזה לא הולך לחפור לך בנפש עם שיחות ארוכות. המטרה שלו היא לתת לך כלי של "עזרה ראשונה". טכניקה פשוטה, עדינה להפליא, שעוקפת את המילים ומדברת ישירות למערכת העצבים שלך.

קוראים לזה TAT, ובעוד 5 דקות מעכשיו, כבר תדע איך להשתמש בזה כדי להכניס שקט למערכת.



פרק 1:

המתנה שהבורא הפקיד בידיים שלך.



רגע לפני שאנחנו צוללים לטכניקה עצמה, אני רוצה לשאול אותך שאלה כנה. תעצור רגע ותחשוב:

מה היית אומר, אילו היית מגלה שהקב"ה הוריד אותך לעולם הזה לא רק עם התמודדויות וקשיים, אלא גם עם היכולת המדויקת לעזור לעצמך?

מה היית נותן, אם היו מגלים לך שהמפתח לשחרור ממועקות, לפתיחת חסימות ולמציאת רוגע פנימי עמוק – לא נמצא אי שם רחוק, מעבר לים, אצל מומחים גדולים או בתרופות יקרות – אלא נמצא ממש עכשיו, ברגע זה, בין כפות הידיים שלך?

אנחנו רגילים לחפש את הישועה בחוץ. אנחנו מחכים שמישהו יבוא ויפתור לנו את הבעיות, שהמציאות תשתנה, או שהקושי פשוט יחלוף מעצמו. אבל האמת היא, שהבורא יתברך, שהוא "רופא כל בשר ומפליא לעשות", הקדים רפואה למכה. הוא טבע בתוך הגוף והנפש שלנו מנגנונים טבעיים של ריפוי והתחדשות. הוא נתן לנו את הכלים – אנחנו רק צריכים ללמוד איך להשתמש בהם.



שיטת TAT היא בדיוק זה. היא לא המצאה של משהו חדש, אלא גילוי של מתנה קיימת. היא הדרך שלנו להשתמש בקצות האצבעות ובכוח הכוונה שה' נתן לנו, כדי לאותת למערכת העצבים: "אפשר לשחרר. אפשר להירפא. מותר להיות בשמחה!". בפרקים הבאים אתה הולך לגלות איך להשתמש במתנה הזו. זה בידיים שלך. פשוטו כמשמעו.



פרק 2:

הרגע שבו הבנתי שיש דרך אחרת.



המפגש הראשון שלי עם שיטת TAT היה כמעט "במקרה", כשלמדתי בישיבה הגבוהה. אליעזר ספטר, האיש שהביא את השיטה לארץ, הגיע לישיבה שלנו וערך בה סדנה סגורה ליסודות השיטה. לצערי, באותו זמן לא הייתי מאלה שהשתתפו בה, אבל אחד מחבריי שיצא משם, הגיע אליי עם עיניים בורקות.

הוא סיפר לי דברים שהיו נשמעים אז דמיוניים: על בחור שהשתחרר מאלרגיה חריפה תוך דקות, ועל אחר שנפטר מ'פחד קהל' משתק. "תקשיב", הוא אמר לי, "המטופל רק מניח ידיים על הראש, מקשיב למשפטים, והדברים פשוט משתחררים מהתת-מודע. בלי לחפור, בלי לנבור בכאב".

הרגשתי ישר שזה מדבר אליי. חיפשתי בדיוק את זה: טיפול שלא דורש ממך "להתפשט" נפשית ולספר את כל ההיסטוריה שלך, אלא כלי יעיל שחודר ישר ולעניין ומסדר את הדברים מבפנים.

עברו שנים, ושמעתי על השיטה שוב ושוב, אבל עדיין לא הלכתי לטיפול בעצמי. עד שיום אחד, קיבלתי במייל הודעה על סדנה נוספת של אליעזר. ההודעה הזו תפסה אותי בתקופה לא פשוטה. הרגשתי "תקוע" בחיים, הביטחון העצמי שלי היה פגוע, וחוויתי קושי אמיתי ליצור קשר רגשי עמוק. ידעתי שאני צריך את זה. אבל אז נתקלתי בבעיה טכנית: אני גר בצפת, והמטפלים כולם במרכז. חיפשתי בגוגל מטפל בצפון – וגיליתי שאין אפילו אחד.



באותו רגע החלטתי לעשות מעשה. פניתי לאליעזר ושאלתי: "אם אארגן קבוצה, תבוא להכשיר מטפלים בצפת?". הוא הסכים מיד. לקחתי את המושכות לידיים, ארגנתי מקום, פרסמתי מודעות, וברוך ה' – הקורס יצא לדרך.

ואז הגיע הרגע ששינה את חיי.

במפגש הראשון, אליעזר ביקש מכל אחד לבחור זיכרון לא נעים מהעבר. נכנסנו לתנוחת ה-TAT, והוא התחיל להנחות אותנו. מה שחוויתי באותן דקות ספורות היה מטלטל. גל של שחרור הציף אותי. הרגשתי כאילו משא כבד יורד לי מהכתפיים פיזית. האדרנלין וההתרגשות היו בשיא, אבל גם כשהם נרגעו בהמשך היום – תחושת השחרור והשקט הפנימי נשארה איתי. הבנתי שיש כאן משהו אחר.

מאז, זכיתי לטפל בעשרות אנשים בקליניקה שהקמתי בצפת. ראיתי מטופלים שהגיעו עם חרדות קשות וטראומות ישנות, ואחרי מספר מפגשים קצרים – הפנים שלהם פשוט השתנו.

למשל חיים (שם בדוי), בחור צעיר בן 18, שפחד לצאת מפתח הבית לבדו. לכל טיפול הוא הגיע כשאמו מלווה אותו ומחכה לו מחוץ לדלת. אחרי 5-6 טיפולים בלבד, משהו בו נפתח. הביטחון חזר. בכל פעם שאני פוגש אותו היום מסתובב לבדו ברחובות צפת, רגוע ושמה, הלב שלי מתמלא מחדש.

היום אני רוצה לתת לך טעימה מהכלי העוצמתי הזה, כדי שגם אתה תוכל לחוות את השקט הזה.



פרק 3:

הסוד של TAT: לדבר עם הגוף בשפה שלו

אז מה זה בעצם TAT?
שיטת (Tapas Acupressure Technique) היא שיטה עדינה ועוצמתית לשחרור טראומות, אמונות מגבילות ומתחים רגשיים.

הרעיון המרכזי הוא שילוב בין שני דברים:

1. **מגע עדין** (ללא לחיצות) בנקודות ספציפיות בראש, הקשורות למערכת האנרגטית של הגוף ומרגיעות את מרכזי הלחץ במוח.
2. **מיקוד מנטלי** (קשב) לנושא מסוים שאנחנו רוצים לשחרר.

למה זה עובד איפה ששיחות לפעמים נכשלות? כי כשאנחנו בלחץ, החלק ההגיוני במוח "נכבה", והחלק ההישרדותי והרגשי משתלט. לדבר אל ההיגיון במצב כזה זה כמו לנסות לשכנע אדם שטובע להירגע. תנוחת ה-TAT עוקפת את השכל. המגע העדין משדר למערכת העצבים איתות פיזי של ביטחון ומוגנות: "הכל בסדר, הסכנה חלפה, אפשר להפסיק את מצב החירום".

כשמערכת העצבים רגועה, הריפוי יכול להתרחש באופן טבעי.

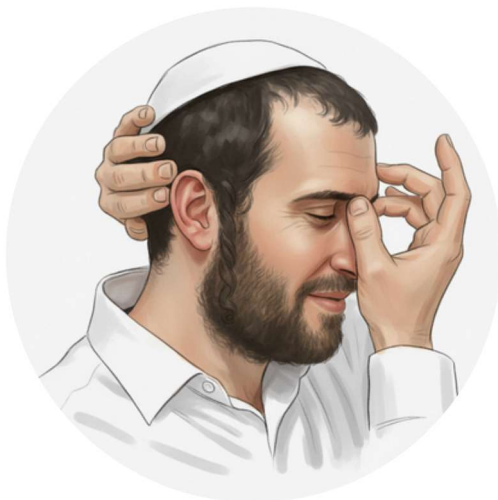


פרק 4:

המפתח לשלווה: לימוד "התנוחה" (הלכה למעשה)



זהו הלב של השיטה. התנוחה הזו היא ה"כלי" שלנו. אפשר לעשות אותה בישיבה נוחה או בשכיבה. קראו את ההוראות בקפידה, והיעזרו בתמונה.



הוראות לביצוע התנוחה:

יד אחת על **המצח** (יד דומיננטית בדרך כלל):

האגודל והקמיצה (האצבע הרביעית) נוגעים בעדינות בפניות הפנימיות של העיניים, ממש בחיבור עם גשר האף.
האמה (האצבע האמצעית) מונחת במרכז המצח (באזור המכונה "העין השלישית").

שאר האצבעות נחות בנוחות.



היד השנייה על העורף:

הניחו את כף היד השנייה לרוחב העורף, בבסיס הגולגולת (באזור השקע שבו הראש מתחבר לצוואר). היד פשוט "עוטפת" את האזור. דגש חשוב: המגע הוא עדין מאוד. אין צורך ללחוץ או להפעיל כוח. פשוט להניח את הידיים.

התנסות ראשונית: לפני שנעשה את התרגיל המלא, פשוט היכנסו לתנוחה הזו עכשיו. עצמו עיניים, ונסו להישאר כך חצי דקה. שימו לב: האם אתם מרגישים שינוי קל בנשימה? תחושה של "החזקה" או עטיפה?

רק המגע הזה לבדו כבר מתחיל להרגיע את המערכת.

פרק 5:

עזרה ראשונה לנפש: תרגיל 3 הדקות לשחרור לחץ

עכשיו, כשיש לכם את התנוחה, בואו נעשה תרגיל קצר לשחרור "לופ" מחשבתי או מתח עכשווי. זהו תרגיל מקוצר לשימוש עצמי ("עזרה ראשונה").

הכנה: שבו בנוח, קחו נשימה עמוקה, והיכנסו לתנוחת ה-TAT שלמדתם. מומלץ לעצום עיניים במהלך התרגיל.



שלב 1: התמקדות בבעיה (כדקה אחת)

הישארו בתנוחה. חשבו על הדבר שמטריד אתכם כרגע. זה יכול להיות אירוע לא נעים שקרה היום, דאגה ממשהו שעומד לקרות, או סתם תחושה פיזית של לחץ בגוף. אל תנסו "לפתור" את הבעיה או להתווכח איתה. פשוט תהיו נוכחים איתה, כאילו אתם מתבוננים בה מהצד, בזמן שאתם מחזיקים את התנוחה.

אמרו לעצמכם בלב: "זה מה שקרה" או "זו ההרגשה שלי כרגע". הישארו כך כדקה, עד שתרגישו אולי שינוי קל, נשימה עמוקה יותר, או שהמחשבה קצת פחות "צועקת".



שלב 2: התמקדות בפתרון/ברצוי (כדקה אחת)



הישארו בתנוחה, אבל עכשיו החליפו את המחשבה בראש. דמיינו את ההפך. איך הייתם רוצים להרגיש במקום הלחץ? אולי שלושה? ביטחון? אמונה שהכל לטובה? אולי פשוט תחושת ניטרליות ואדישות כלפי מה שקרה? דמיינו שהמצב הרצוי הזה כבר כאן. אמרו לעצמכם בלב: "זה מה שאני בוחרת/להרגיש עכשיו".



שלב 3: סיום והודיה (כחצי דקה)



לסיום, בעודכם בתנוחה, פשוט הרפו את המחשבות. הרגישו את הגוף שלכם נתמך ורגוע. אתם יכולים לומר בלב מילה של הודיה לבורא עולם על הרגע הזה של השקט, או פשוט להרגיש הכרת תודה על היכולת להירגע. לאט לאט, הורידו את הידיים ופקחו עיניים.

איך אתם מרגישים עכשיו לעומת לפני 3 דקות?



סיכום:

מעבר ל"פלסטר": איך לעקור את הבעיה מהשורש?

זה עבד? הרגשתם הקלה? מצוין. התרגיל שעשיתם כרגע הוא כלי נהדר ליומיום. הוא כמו "פלסטר" איכותי או "אקמול" לנפש – הוא מרגיע את הגל כשהוא עולה, ונותן אוויר לנשימה. אתם מוזמנים להשתמש בו בכל פעם שהלחץ עולה.

אבל... מה עושים עם הדברים שלא עוברים?

אם אתם מרגישים שיש בחיים שלכם דפוס שחוזר על עצמו שוב ושוב – חרדה שמשתקת אתכם בסיטואציות מסוימות, כעסים שמתפרצים, קושי בזוגיות, או תחושת תקיעות וחוסר ביטחון שלא משתחררת – ה"פלסטר" לא יספיק.

הבעיות האלו שאתם חווים היום, הן בדרך כלל רק "הקש שבר את גב הגמל". הן יושבות על שורשים עמוקים יותר: זיכרונות ישנים, אמונות מגבילות שספגנו בילדות, ואפילו חוויות מתקופת ההריון והלידה שנצרבו בגוף.

כדי ליצור שינוי אמיתי, שלא יחזור, צריך לגשת לשורש ולנקות אותו.



ההזמנה שלי אליך:

"אל מי שאנו באמת"

בטיפול TAT מקצועי בקליניקה, אנחנו לא רק "נרגעים". אנחנו עושים תהליך יסודי של ניקוי עמוק. אני מזמין אתכם לסדרת טיפולים מובנית, שבה נעבור כמו "סריקת מערכות" על ציר החיים שלכם – מהשורשים המוקדמים ביותר ועד לבעיה הנוכחית – ונשחרר את המטענים המיותרים שצברתם בדרך.

המטרה היא לאפשר לכם לחיות מתוך מקום נקי, משוחרר ובוטח יותר.

רוצים לבדוק אם התהליך הזה מתאים לכם?

מתנה ממני - אני מזמין אתכם לשיחת ייעוץ והתאמה קצרה (כ-15 דקות) ללא עלות וללא התחייבות. בשיחה אשמע מה האתגר שלכם, ואגיד לכם בכנות האם ואיך שיטת TAT יכולה לעזור במקרה הספציפי שלכם.

לקביעת פגישת ייעוץ - חינם

מחכה לשמוע מכם, ולהיות שליח לשינוי שלכם.

ברכה, דביר יצחק מטפל מוסמך בשיטת TAT

054 - 5314030

~15~

המדריך הינו לידע כללי ולהקלה עצמית, ואינו מהווה תחליף לייעוץ, אבחון או טיפול רפואי או פסיכולוגי מקצועי