על 'מרכוז' ועל 'פניה ישירה'

סדנת סוף שנה בסמינר נוכחות וחיוניות

'כשארבעת הגפיים נכונים, הדם והצ'י שלווים, אחוז את ההתכוונות ורכז את הלב'

מתוך 'המעשה הפנימי', גואן דזה, פרק 49

חלקו השני של הסמינר השנתי, המתקיים בזום, התמקד במבט מפרספקטיבות שונות על דיכאון. בחרנו לשאול שאלות יסודיות על עצם ההמשגה של דיכאון, להתבונן על התופעות של כיווץ וצמצום במונחים של נוכחות וחיוניות, ומתוך כך לקיים מבט וחקירה של מגוון המקורות המביאים לדלדול משאבי החיים.

במהלך הסמינר קראנו, עיינו ודנו:

* במפגש עם סופיות, כיליון, חוסר-תוחלת, ועם השאלות המתעוררות מתוך מפגש זה לגבי משמעות-החיים, לגבי מקורות וביטויים של יצירתיות, ולגבי סופיות החיים ומוות.
* באיכות והתנועה של צמצום החיוניות והמרחב הפנימי, ובלב כאתר בו תנועת וחווית החיים מתרחשות.
* ברגשות, בהתרחבות ובהצטמצמות: ביכולת לחוות תנועה שלמה של רגש המביאה לכדי פורקן ושחרור מחדש של האנרגיה שהרגש טומן בחובו; ובהעדרה של תנועה כזו - על הדרך בה עולמו של האדם מצטמצם ומתכנס.

מתוך מודעות למגבלות המפגש בזום, ורצון לעגן את הלימוד בהתנסות חווייתית, אנו מציעים בתום הסמסטר סדנה רחבה, שתאפשר התנסות פנים אל פנים כפי שהיא מתקיימת בקליניקה, בהתייחס לתכנים אלו.

הסדנה תכלול תרגול בקבוצות קטנות, שילווה בשיתוף ובהמשגה תיאורטית.

בהמשך ללימודים על חרדה בסמסטר הקודם, הסדנה בת היומיים תוקדש לשאלת ההתמודדות בקליניקה עם מצבי דיכאון**. היום הראשון, בהנחיית איתי, יתמקד ב'מרכוז' (Centering) והיום השני, בהנחיית יורי, יתמקד ב'פניה ישירה' (Facing)**, כאיכויות יסודיות המאפשרות הכלה של דיכאון.

**'מרכוז' ו'פניה ישירה' הן צמתים של חוויה או התרחשות בגוף, המונחות על-ידי התודעה. זהו שיתוף-פעולה בו שני המשאבים, התודעה ונוכחות הגוף, מזינים זה את זה.**

**בסדנה נחקור ונתרגל את הזיקה ביניהם, ואת האפשרות לטפח איכויות אלה באופן מכוון.**

**בחלקו האחרון של היום השני לסדנא יצטרפו להנחיה איתי ונעמי לדיון מסכם משותף.**

**הסדנא מיועדת:**

**למשתתפי הסמינר השנה ובשנים קודמות, וכן לבוגרי תוכנית ההכשרה התלת-שנתית של מכון דמו"ת לדורותיהם, ולמשתתפים בקבוצות קריאה שלנו.**

**הסדנא תתקיים:**

**בימים חמישי ושישי 28-29.7 במושב מטע.**

**יום חמישי בשעות 20:30 – 15:30 ויום שישי בשעות 15:30 – 09:30.**

**הוראות הגעה ישלחו לנרשמים לקראת המועד.**

**עלות הסדנא:**

**680 ₪ + מע"מ**

**הרשמה:**

[**אנא הרשמו בקישור המצורף**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdaHH-IqQ3TbSSd_afkyNBmBREA-Jgj2AQi7Z4SkFgVhwD1g/viewform)