



נכתב על ידי הבלוגרית שוש חזן גרינברג

"כבלוגר מסעדות ואוכל, אנחנו מתאמצים מאד להגיע לכל מקום, לטעום, לצלם, ולהביא דיווחים מהשטח. עבודה קשה אבל מישהו צריך לעשות אותה, ואנחנו מקריבים את עצמנו (ובעיקר את גזרתנו) למען קוראנו. אבל מדי פעם צריך לנוח ולהרגע, ולכן ההזמנה לבוא ו"לטעום" ממה שנלמד בבית הספר לרפואה משלימה "מירב", היתה בהחלט בזמן. "מירב" הוא בית ספר לרפואה משלימה מבית לימודי החוץ של האוניברסיטה הפתוחה, בשיתוף "מכבי טבעי" ובו מכשירים מטפלים ברפואה משלימה בתחומים כמו רפואה סינית ונטורופטיה, שיאצו, טווינא, רפלקסולוגיה, סוגי עיסויים רפואיים, ארומתרפיה, ועוד. הלימודים הם ארבע שנים ואחריהם המטפלים יוצאים עם תעודות מוכרות של האוניברסיטה הפתוחה ומכבי טבעי, והכרה אקדמית כולל נקודות שיכולות לעזור בקיצור הדרך לתואר ראשון של האוניברסיטה הפתוחה. מסלולי הלימודים גמישים מאד, הן מבחינת המיקום (בתל אביב, בבאר שבע ובירושלים - "מעיינות" - למגזר הדתי), והן מבחינת שעות כשאפשר לצמצם את כל שעות הלימוד ליומיים מלאים בשבוע, או ללימודי בוקר, ערב או פריסה ארוכה יותר. מעבר ללימודים לתעודת מטפל, מתקיימים קורסי העשרה רבים לציבור הרחב כמו למשל מדיטציה ודמיון מודרך, תזונה וצמחי מרפא, רייקי, עיסוי שבדי הוליסטי, פרחי באך ועוד, וכדי לטעום ולבחור, יש לאורך חודש אוגוסט סדנאות חוויתיות ללא תשלום:

1/8/2011 - סדנת רפלקסולוגיה

3/8/2011 - סדנת נטורופתיה והרבליסט

7/8/2011 - סדנת עיסוי

11/8/2011 - סדנת קינסיולוגיה

17/8/2011 - סדנת טווינא.

ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש.

אז הגענו בשעות אחר הצהרים, אחרי יום עבודה ופקקים ולחץ והתכבדנו בעוגות בריאות תוך שענת שדה עמית, מנהלת "מירב", הסבירה לנו קצת על המקום, ואחר כך חלצנו נעלינו, סגרנו סלולרינו (אלוהים, איפה כפתור הכיבוי? מעולם לא השתמשתי בו!) ונכנסנו לסדנת מדיטציה.

עכשיו, להרגיע חבורת בלוגרים שרגילה לא לסתום את הפה ליותר מחמש דקות (אלא אם כן זה למטרות אכילה) זה פרוייקט, אבל המנחה - אייל נח, הצליח במשימה הלא פשוטה הזו. על רקע קטורת בניחוח לוטוס, שהיתה ממכרת במיוחד עבורי, לצלילי מוסיקת עולם, העביר לנו אייל תירגול מה שהוא קורא "מדיטציה ריקה" שבה יושבים באותה תנוחה (עוד משהו שמאד קשה לבלוגרים), מקשיבים למוסיקה, עוצמים עיניים ופשוט "צפים". האמת, אני לא בן אדם של מדיטציה, וחשבתי שהא 18 דקות שהוקדשו לכך בוודאי יהפכו לנמנום עד חרופ עמוק, אבל להפתעתי דווקא נשארתי ערה, אולי במצב של "כמעט שינה", והזמן עבר צ'יק צ'אק. אנשים דיווחו על תחושותיהם השונות, מעצב ועד רגיעה. אחר כך אייל הוסיף עוד חמש דקות "בונוס" של מוסיקה, הפעם בעמידה, כשכל אחד במרחב האינטימי שלו כך שהוא יכול להרגיש חופשי.

אייל הסביר שסוג המדיטציה הזו, שקרויה גם "מדיטציה פונקציונלית" נועדה לעזור לאדם למצוא מקום נקי בתוך עצמו כדי לשלוט על רגשות ולהשאר ממוקד ולבחור את הדרך הטובה ביותר עבורו באותה סיטואציה, מעין פגישה עם עצמך והפסקת הרצף האוטומטי של התנהגות האדם ביומיום, מצויינת במיוחד לאנשים עסוקים ולחוצים בזמן ובעבודה. אייל נוח הוא אחד מהמורים במקום, תרפיסט בעל נסיון של 20 שנה, מנחה סדנאות בארץ ובהודו, ומתמחה בעבודה עם חולי סרטן.

אחרי הפסקה קלה עברנו לחלק השני - שיאצו. אחרי הסבר קצר מהמורה פטריק, והופ - כל אחד מהבלוגרים קיבל מטפל (אני ישר ניכסתי לעצמי את המדריך) וטיפול מרגיע במיוחד של 25 דקות שיאצו, בדיוק מה שהרופא רושם לבלוגר העסוק. גם כאן, כמו במדיטציה, הזמן חלף במהירות והמטפלים העירו אותנו בעדינות מעגן השלווה שהקיף את כולנו.

בוגרי "מירב" משתלבים במרפאות, בתי חולים, קליניקות פרטיות ועוד.

מחירי קורסי ההעשרה (16-12 מפגשים, תלוי בקורס) נע בין 1700 ₪ ל-2600 ₪ וישנן הנחות לחברי מכבי, לנרשמים מוקדמים ולמשתתפים בסדנאות.

מידע נוסף ורב ניתן למצוא באתר: <http://www.openu.ac.il/merav/index.html>