

חמש תחנות רוח

חמש תחנות רוח

ד"ר נמרוד שיינמן הוא מייסד ומנהל המרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש, ד"ר ברפואה נטורופתית, מומחה בתהליכי גוף-נפש ודמיון מונחה, ובטיפול משולב לחולי סרטן.

המסע אל העולם

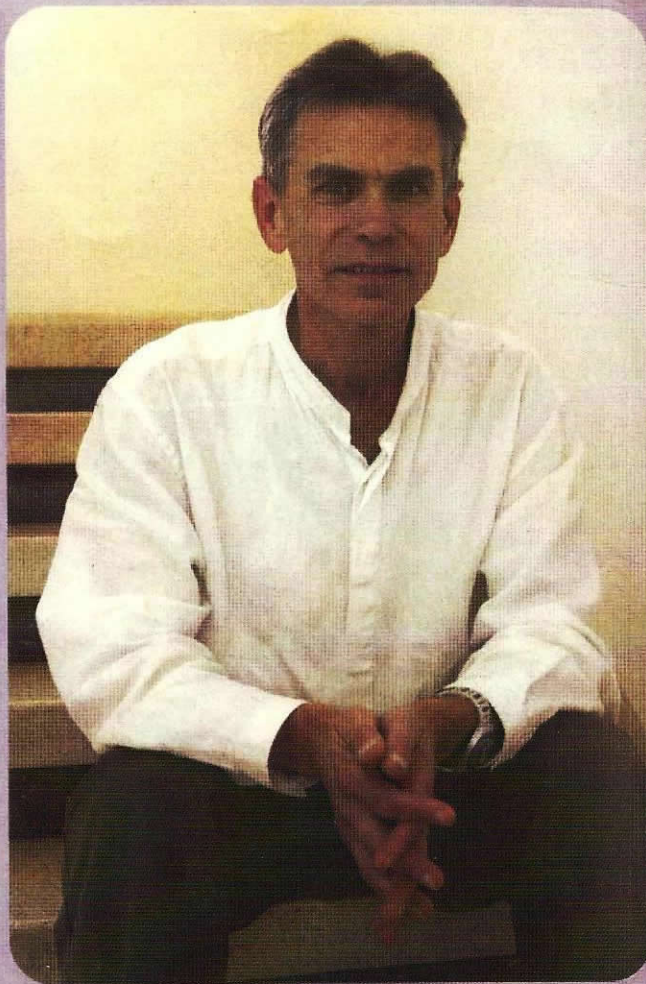
הייתי בן 28, בוגר הסניורן. חמש שנים כקצין פרויקטים בחיל האוויר הבהירו לי מה אני לא רוצה להיות. מה כן - לא ידעתי. יצאתי לעולם, לניו זילנד, לחפש את הכיוון. חודשים של מפגשים עם טבע פראי ואנשים לימדו אותי להיפתח אל עצמי ולעולם באופנים שלא הכרתי. פגשתי שמחה, עצמאות, ידידותיות וחופש. באחד הערבים, בהליכה בין הרים, לחש לי קול פנימי: "אתה הולך להיות צמחוני". התהליך הביא אותי למזון הטבעי, לחדוות היצירה במאפייה בריאה ו"רוחניות", לצום הראשון שלי ולגילוי עולם הבריאות האחרת. יצאתי אקדמאי ומהנדס, שלא ממש יודע מה הוא רוצה. חזרתי מהעולם היפי-צמחוני, מגודל שיער, שאוהב ביסול טבעי ומחפש התפתחות.

לבשל וללמד בריאות

חזרתי לארץ והיפשתי חיבור ל"משהו" בתחום. התחלתי למלצר במסעדה הצמחונית הראשונה, "בננה". כשהטבח יום אחד ברת, הפכתי "בעל כורחי" לשף... יצרתי גם קשר עם מאפייה בשוק הכרמל, ובקמח מחנות הטבע הסמוכה הכנתי והפצתי את הפיתות המלאות הראשונות בארץ. מרכז שיוונדה ליוגה, בו התחלתי בלימודי יוגה ראשוניים, שמע על ניסיוני "העשיר" במזון טבעי, ולחץ עלי לפתוח שם קורס לביסול. כך החלה התפתחותי כמורה, יחד עם הצורך להעמיק דעת. הסיכומים לחומר המקצועי שקראתי הפכו ברבות השנים לספר "מזון למחשבה", המהווה בסיס לתזונה ודרך חיים לאנשים רבים. פעם התעניינתי במה שאנשים אוכלים. היום אני מתעניין במה שאוכל אותם...

לגלות את כוחות הריפוי

הקולג' הלאומי לרפואה נטורופתית בארצות הברית של שנות השמונים. השנים הגדולות של התפתחות הוליסטית, מחקר גוף-נפש והטיפול "באדם השלם". חמש שנים אינטנסיביות של לימוד וחקר: "איך



צילום: נא דובין

לינר-שיינמן (מפתחת "הוכמת הגוף"), כיום אשתי. ענת לקחה אותי, לראשונה בחיי, לסדנת ויפאסאנה בצרפת (וכך נמנעה ממני היכולת לברוח...) החוויות היו מחזרות וקיצוניות, ונעו בין דאגה מאובדן שפיות לשלווה עמוקה, ובין התקפי חרדה לאהבה עצומה. השבועה שלא אחזור יותר ל"משהו" כזה לא עמדה במבחן המציאות... עם השנים רק העמקתי בחקר הפסיכולוגיה הבודהיסטית ומשמעותה בתהליכי טיפול, ריפוי ושינוי. הזוגיות והאבהות שנולדו מהמפגש עם ענת, המשיכו מאז ועד היום לספק "עבודה" לתרגול

האישי.

ובשורה התחתונה: "אנחנו מלמדים הכי טוב, את מה שבעצם אנחנו הכי זקוקים ללמוד באמת..."

המרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש

שנות התשעים. אני מטפל בשתי קליניקות, מרכז קורסים באוניברסיטאות תל אביב וחיפה ומרצה ברחבי הארץ. בשקט של "מדיטציית תובנה", אצל ד"ר סטיבן פולרד בכליל שבגליל, אני מבין שחסר לי ציר מרכזי ומחליט להקים מרכז. נסעתי לארצות הברית, לקבל השראה מפרויקטים דומים ולגייס שיתוף פעולה. ד"ר פול אפסטיין, חבר ותיק מימי לימודי הנטורופתיה, מחליט להצטרף. יחד אנחנו מקימים את המרכז לרפואת גוף-נפש, ומחפשים מצטרפים ל"חזון עם נשמה" - מרכז שיחיה את השאלות "איך לראות את המחלה כהזדמנות וכמסר", "איך לפגוש את הסבל אחרת" ו"כיצד והיכן מתרחש הריפוי". במשך השנים, הפכנו ל"מקום שבו הגוף והנפש נפגשים" עבור מאות מטפלים, מטופלים, מנחים ותלמידים.

לפגוש את האדם החולה ולהפעיל בו את כוחות הריפוי!" אני פוגש את רוב הדמויות החשובות בעיצוב עולמי כמטפל ומורה. ביניהם, המנתח ד"ר ברני סיגל, החוקר ד"ר דין אורניש, הרופא-ליצן ד"ר פאול אדאמס והרופא-פנימאי ד"ר מרטין רוסקין, מייסד האקדמיה הקלינית לדמיון מונחה. אני מתמחה בדמיון המונחה ככלי טיפולי - שימוש בכוחות הנפש והתודעה להתמודדות בריאה עם מציאות חיינו. ברבות השנים אני מעביר סדנאות בנושא לאנשי מקצוע ברחבי העולם. ובקיצור - ממרשמים תזונתיים לחיים בריאים, אל המודעות למחשבות, רגשות ואמונות ככוח מרפא.

ישראל

חברתי לצוות "המכון לאקולוגיה אנושית", כנראה המרכז ההוליסטי הראשון בארץ. עם השנים הפך הצוות לבכירי הטיפול וההוראה בארץ. ד"ר יאיר מימון ברפואה סינית, הפסיכולוג יורי סלע בפסיכולוגיות מזרח-מערב, שמואל זידל ברפלקסולוגיה אינטגרטיבית ועוד. שם גם הכרתי את האוסטיאופתית ענת