



אסנת כהן M.A

פסיכותרפסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

הצעה לסדנה:

מהשתוקקות לאכילת יתר – התשובה המדיטטיבית.

תהליך ההשתוקקות שלנו ל"הנאה", מתחיל במגע בין החושים לסביבה. זהו תהליך המתואר כרצף מופעים של התרחשויות גומלין.

אובייקט מהסביבה החיצונית או הפנימית (הגוף) יוצר תחושה.

מהתחושה נובעת השתוקקות.

וזו הופכת להיאחזות.

על ההיאחזות נאמר- שהיא מצב תודעתי המביא ל"הנאה", במובן של סיפוק- בין אם הוא נחוה כעונג או בין אם נחוה כסבל.

התהוות ה"הנאה" או "לידה" של דבר מה, קורית מתוך בלבול או אי- בהירות תודעתית ותמיד קשורה בסבל.

זהו תהליך המתאפיין על ידי רצף ההתרחשויות, המסופר במילים כאלה ואחרות על-ידי המטופל בקליניקה, המתקשה לווסת את התנהגות האכילה.

ראיה בהירה של תהליך זה, הנקרא בתפיסה הבודהיסטית "**חמשת המצרפים**", מתחילתו ועד סופו- תצור סדקים בתהליך שהמניע לו הוא ההשתוקקות, ובסופו אנו עדים לתגובות חוזרות ונשנות - הרי היא אכילת יתר.

בסדנה אציג את רצף ההתרחשויות. נתבונן בתודעה פתוחה ורחבה בקלט החושי ה'רשום בגוף'.

נדון בתפקידה של ההבנייה המנטלית והשפעתה על תוצאות התהליך. כמו כן אציג את התשובה המדיטטיבית ליצירת סדקים בתהליך ההשתוקקות שסופו המוכר הוא אכילת יתר.

התרגולים מדיטטיביים בסדנה וכן הבנת רצף האירועים יסייעו לדיאטניות והדיאטנים לקדם את התהליך עבור מטופליהם.

המשתתפות והמשתתפים בסדנה יקבלו הקלטה קולית של התרגולים.

מנחה: אסנת כהן

דיאטנית קלינית ופסיכותרפסטית גוף נפש רוח.

M.A בהנחיית קבוצות בשילוב אומנויות.

הפטל 6, אבן יהודה | 054-6741185 | osnatc65@gmail.com