



# הקורס השנתי בבודותרפיה

הלימודים מתקיימים בימי ו' אחת לשבועיים, מנחה: גבו וייס

עם סיום הלימודים תוענק למסיימים תעודה מטעם אוניברסיטת בר-אילן

קורס שנתי בפיתוח בריאות נפשית מתוך החוכמה של אמנויות הלחימה: החיבור שבין דרך הלוחם, זן בודהיזם, ותרפיה ממוקדת מיינדפולנס וחמלה.

מכיוון שכולנו נלחמים בקשיים של החיים, הבודותרפיה מביאה את החוכמה של אמנויות הלחימה יחד עם הזן בודהיזם, אל כלל אוכלוסיית המטפלים והמטופלים. זו גישה אפקטיבית לכולם, ובשום אופן אינה שייכת רק לעוסקים באמנויות הלחימה.

לאמנויות הלחימה ולמקצועות הסיוע הנפשי מטרות משותפות, אליהן ניתן להגיע בדרכים שונות. המטרה באמנות הלחימה הנה היכרות והתמודדות עם 'האויבים הפנימיים' הנמצאים בתוך כל אחד מאתנו, חוסמים את התפתחותנו, פוגעים בשמחה, בקשרים הבין אישיים, ביכולת לפתח קשרי אהבה ולממש את עצמנו. אמנויות הלחימה המסורתיות מציעות תהליך גופני-נפשי אשר מטרתו הנה פיתוחן של איכויות החמלה – אומץ לב, עוצמה פנימית שלווה, Wisdom, Caring עיניים טובות, יצירתיות, רוח ולב חם. במילותיו של פונקושי, מייסד הקראטה: " אמנויות הלחימה אינן עוסקות בניצחון או הפסד בקרב, אלא בהתפתחות האופי של המתאמן, וחיזוק איכות פנימית של שלווה-אמיצה וכנות במפגש עם המציאות והאתגרים שהיא מעמידה בפנינו".

תאריך אחרון לרישום לשנה"ל: יום ג' 14/9/21

פרטים והרשמה בדף הקורס

היחידה ללימודי המשך  
ביה"ס לעבודה סוציאלית  
ע"ש לואיס וגבי וייספלד  
הפקולטה למדעי החברה  
אוניברסיטת בר-אילן



## סדנת פתיחה והתנסות למתעניינים בקורס השנתי בבודותרפיה: "אמנות הקשת, זן וריפוי"

יום ו' 10/9/21 בבר-אילן 8:30-13:30

- התנסות אישית בעבודה חווייתית דרך קשתות מסורתית – ירייה בקשת.
- לימוד מתוך קטעים נבחרים מהספר "זן באמנות הקשת"
- לימוד מתוך המאמר "טיפול קבוצתי בקשתות מסורתית"
- תרגול מדיטציית מיינדפולנס בישיבה ובתנועה

הסדנא פתוחה לכולם בעלות של 200 ש"ח  
\*לנרשמים לקורס המלא, עלות הסדנא תקוזז משכר הלימוד

לחץ/י להרשמה לסדנה

לנרשמים ישלח קישור לתשלום באשראי