

יצחק גואטה הוא מורה ומטפל בשיטת גוף־נפש, בעל ניסיון של עשרות שנים בטיפול, בהנחיית קבוצות ובהכשרת מטפלים. מפתח שיטת "תודעת הגוף" הכוללת ריפוי דרך התבוננות, נשימה, קול, תנועה מודעת מרפאת, מגע, וליווי תהליכים רגשיים ונפשיים. ממייסדי הפסיכותרפיה הגופנית בישראל, לימד במכללת "רידמן", במכון "אבולעפיה" בירושלים ובמרכז "מעיינות" בראש פינה שהקים ועמד בראשו.

להזמנת ספר: 050/052-3548496

הספר **"תודעת הגוף"** מבקש להציג שיטה טיפולית והתפתחותית אשר שואפת להביא ריפוי דרך מפגש עם מהות ושורש הדברים. הספר נועד הן למטפלים והן לכל אדם המעוניין לפגוש את פנימיותו לעומק ולהיות בקשר מהותי עם עצמו ועם סביבתו.

הטיפול המהותי עיקרו יצירת קשר, מתוך נוכחות והיפתחות אל מקום עמוק שמעבר לתודעה המצומצמת. מטרתו לסייע בהמסת החסימות שנוצרות במהלך החיים, לצורך גילוי ה"אני" הרחב והאותנטי של האדם. השאיפה היא לאחדות של כל חלקי ההוויה והנפש, ובתוך כך יש תהליך מתמיד של צמיחה, שעטוף בקבלה בלתי מותנית ובאהבה. שיטת **"תודעת הגוף"** מלמדת נוכחות, חישה אנרגטית ואת משמעות הנשימה; מתארת את פעימת החיים המתמדת שבין רצון להרפיה; ומלמדת על אופן היווצרות החסימות בגוף ובנפש ועל הדרך לשחרורן.

את הפרקים בספר מלווים קישורים לסרטונים של **תרגילים** גופניים־אנרגטיים בשיטת **"תודעת הגוף"**: תרגילי תנועה ומדיטציה, תרגילים למרכזים ולאיברים השונים בגוף, תרגילים לריפוי סימפטומים נפוצים כגון: כאבי גב, כאבי ראש, דיכאון, חרדה, פחדים ועוד, תרגילי שחרור רגשי ותרגילים לפתיחת ראייה פנימית וחוויית החיים בפשטותם ובמהותם. התרגילים נועדו לסייע בהפנמת הלימוד, שבמהותו הינו לימוד חוויתי שאינו פונה לשכל בלבד אלא למרחב החיים האינסופי הכולל את כל רבדי האדם.

"ספר זה מהווה אחד האבנים היקרות ביותר בתחום של החיבור הכל כך נחוץ בימינו בין רוח ונפש, בין שפה שהיא כולה זרימה מול האין סוף לשפה של הנכחה וחוויה נפשית וגופנית."

ד"ר מיכאל אבולעפיה, פסיכיאטר ילדים ונוער,
מנהל מכון "אבולעפיה" לפסיכותרפיה יהודית

"המחבר ר' יצחק גואטה היקר מיטיב להמחיש בבהירות ובדקדוק רב את כל המערכות על כל אופני החיבור ביניהן, וביחד עם זאת נותן מפתחות ודרכי עבודה ותרגול על מנת להפעיל את כל כוחות הגוף באופן נשמתי ראוי. באשר על כן באה תפילתי: יהי רצון שיהיה הספר הזה נחלת כלל ישראל לתועלת הבריות ושמחתם אמן כן יהי רצון".

הרב דניאל סטבסקי שליט"א
בית הבעל שם טוב

0 8002410116 7
דאנאקוד 800-2410116

יצחק גואטה | תודעת הגוף

תודעת הגוף

מדריך להתפתחות וטיפול מהותי



יצחק גואטה

"מִן־הַמֵּצַר
קָרָאתִי יָהּ
עָנָנִי בַמֶּרְחָב יָהּ"
(תהילים קיח, ה)