

סדרת מדריכים למטפלים באומנות

שרה טרנטו



4 יסודות

בעולם

באדם

ובטיפול באומנות.

**הרמוניה טיפולית המשלבת
אדמה, מים, אוויר, אש.**

**במקום לשאול
איזה סוג מחלה / בעיה
יש לאדם**

**ננסה לראות
לאיזה סוג אדם
יש מחלה / בעיה
(היפוקרטס)**

מאת: שרה טרנטו
מאבחנת ומרפאה באמצעות אומנויות וצבעים.
© כל הזכויות שמורות
אין להעתיק, לצלם או לפרסם ללא אישור
מפורש מהמו"ל

פרק 1 9

4 היסודות בבריאה ובטיפול

מפתח מרובע ועוצמתי לטיפול מוצלח 9

4 היסודות בבריאה על פי שבע קטגוריות 12

4 היסודות באדם-מאפייני אישיות ורגשות 16

ארבע סודות התקשורת המתואמת 18

פרק 2 21

ארבע טיפוסים בחדר הטיפול -

והם זקוקים לגישות וחומרים שונים 21

4 יסודות ב-4 הסקאלות איזון באמצעות טיפול באומנות 23

איזה יסוד אני?

תרגול לחיזוק ואיזון היסוד האישי בטיפול באומנות 25

הרביעיה - תרגיל אתגרי בקולאז' חומרים 27

ארמון - ההרמוניה והספירלה הטיפולית 29

שלושה מעגלים

טעימה אומנותית מהספירלה הטיפולית- הרמונית 31

פרק 3 33

מבוא לארבעת המדריכים למטפלים אפקטיביים 33

מדריך 2 על כנפי החומר 33

מדריך 2 נהר החיים וריפוי במים 33

מדריך 3 להדליק את האש 34

מדריך 4 אדמת ליבי 34

**כל דבר המצוי כאן על
כדור הארץ**

**מורכב מארבע יסודות
אלה**

**והם מרכיבים את
העולם הגדול -**

כמו את העולם הקטן



4 היסודות בבריאה ובטיפול מפתח מרובע ועוצמתי לטיפול מוצלח

תפיסת ארבעת היסודות מהווה בסיס ידע המכוון ומפעיל מערכות ריפוי שונות.

דרך כלי ריפוי עתיקים וחדשניים כמו דיקור, שיאצו, טווינה, רפלקסולוגיה, טיפול באומנות ועוד.

הטיפול מכוון להשגת איזון של האלמנטים ויצירת הרמוניה ביניהם.

משום שהם משמשים בגופנפש האנושי כמפתח לבריאות ואושר.

שילוב נכון ומאוזן - יבנה בריאות והרמוניה.

מצב של חסר או השתלטות של האחד על השני - יביא לדיסהרמוניה ולמחלה.

עלינו לתת את הדעת לכך כי תפקידנו כמטפלים לאפיין את היסוד הדומיננטי של המטופל שלנו, ולהביאו לאיזון.

אולם לא די בכך, אלא מוטל עלינו להפגישו עם כל מגוון היסודות הקיימים כדי להשריש ולקיים את כולם בתוכו ולהפעילם יחד מתוך הרמוניה ושיתופי פעולה.

שימו לב לדוגמא הבאה -

טיפוס מים מגיע לטיפול, והוא רגשן ומרבה 'לשפוך' את ליבו בגואש, הוא מביע את רגשותיו בצבע ובמצב צבירה נוזלי.

בטיפול עלינו להניח 'עפרון' או 'לורד' בידו ולהנחותו - להנחות מתוך שליטה את הלך רוחו.

ובמקרה אחר -

את טיפוס האש השאפתנים והמהירים - עלינו להפגיש עם אדמת החומר היציבה, ולסייע להם להתמתן ולהתקרקע.

לאחר מלאכת האיון המרתקת תיפתח בפני המטופל שלכם הדלת לארמון - ההרמוניה.

זה המקום בו כולם חיים יחד בשלום ובאינטראקציה.

4 יסודות ואחדות אחת.

הפעילות בארמון ההרמוניה עשויה להראות כך -

המטופל רוצה, יוזם, יוצר (=אש)

מפסל בחומר (=אדמה)

צובע בגואש את פיסולו (=מים)

מתכנס, מרפה, ממריא, על כנפי דמיונו ורואה את הדימוי שלו מתרחב, ומתבהר, כעת המטופל גם מספר (=רוח).

והוקל לו, ונרפא לו, ויצא אל עולמו שמחוץ לחדר הטיפול ליצירת חייו - ביצירתיות חדשה (אש).

ואני מקווה שהמידע במדריך זה ייתן לכם בטחון ויציבות (אדמה).

ועם זאת יאפשר לכם לזרום עם האינטואיציות שלכם (מים).

יאיץ בכם להתלהב עם המטופל שלכם כאשר התשוקה לחיים חזרה ונעורה בו (אש).

וכאות הערכה תוכלו להצמיד לו כנפי-דמיון לעולם עוד יותר טוב (רוח).

מוקפת בארבע קירות

ספוגי יסודות

מחמר.

גואש.

פעולה.

חשיבה.

ומאחלת לכם -

איון והרמוניה.

"והארץ לעולם עומדת" - זה יסוד אדמה.
"וזרח השמש ובא השמש" - זה יסוד אש.
"סובב סובב הולך הרוח" - זה יסוד רוח.
"כל הנחלים הולכים אל הים" - זה יסוד מים.

4 היסודות בבריאה על פי שבע קטגוריות

כל דבר הקיים בעולם שלנו מורכב משילוב מסוים של היסודות
אש, מים, אויר, אדמה.

1. ארבע היסודות ואיכויות שונות.

- יסוד האש - מביא אתו רצון יוזמה ויצירה.
- יסוד המים - מביא אתו את כל עולם הרגש.
- יסוד האויר - מביא אתו את החשיבה והרוח.
- יסוד האדמה - מביא את המסגרות והקרקוע.

2. כל יסוד מאופיין בצבע אחר:

- יסוד האש - אדום וסגול.
- המים - כחול שחור.
- האויר - חסר צבע.
- האדמה - חום צהוב, כתום וזהוב.

3. ארבע היסודות באסטרולוגיה:

האדמה- הגוף הפיזי

היחס כלפי החומר המוצק, אוכל, כסף ורכוש.
האדמה, הבית והעץ.

המזלות: גדי, שור, בתולה.

המים- עולם הרגשות

עדין, אינסטינקטיבי, חי ומתחלף תדיר.
עובד בצורה אסוציאטיבית ואינטואיטיבית.

המזלות: עקרב, דגים, סרטן.

האוויר- תקשורת,

חשיבה והפצת ידע.
דיבור, תרבות, כללי נימוס, וחוקי תרבות.

המזלות: תאומים, מאזניים, דלי.

האש- כח החיים וכח הבריאה

הכח המניע לחפש, להתפתח, לחקור ולגלות.
חוויית חדשות התנסות והנאה.

הכח המביא לפעולה ושליטה.
המזלות: טלה, אריה, קשת.

4. ארבע היסודות והאני:

האדמה - אני צריך

המים - אני מרגיש

האש - אני רוצה.

האוויר - אני חושב.

5. ארבע יסודות – וארבע דרגות בבריאה

הדומם - האדמה.

הצומח - המים.

החי - האוויר.

המדבר - האש.

6. ארבע היסודות בעולם הרוחני

האדמה - החומר והמצווה.

האש - עליה והתרוממות.

המים - ירידה /משיכה מטה.

האוויר - חיבור רוחני.

7. ארבע היסודות בארבע ערי הקודש בארץ

האדמה - חברון, מקום קבורת האבות והאימהות.

האש - ירושלים, באש עתידה להיבנות.

המים - טבריה, באר מרים.

האוויר - צפת, חיי נשמות.

"מי עלה שמים וירד"

(אש).

"מי אסף רוח בחופניו"

(רוח).

"מי צרר מים בשמלה"

(מים).

"מי הקים כל אפסי ארץ"

(אדמה).

"מה שמו... כי תדע".

(משלי, ל, ד).

4 היסודות באדם- מאפייני אישיות ורגשות

האדם הוא חלק

מהווית העולם המורכב מארבעת היסודות

ומכיל אותם בתוכו.

הטיפול	מאפיינים אישיותיים	רגש מאפיין
טיפול אש	טיפוסים דינמיים מלאי חיות ושמחת חיים. עוסקים בתקשורת עם קהל, פועלים לרוב על פי רגשותיהם והלך ליבם במרץ ובלהיטות תוך סחיפתם של הסובבים אותם. אנשים מאוד כריזמטיים, חמים, פתוחים, מלאי חיות והתלהבות, בולטים מאוד בסביבתם. ויצירתיים!	שמחה או עצב. הקושי - יהירות.
טיפול מים	אנשים שקטים וסגורים ונחשבים אף למסתוריים. סתגלנים ביישנים רגישים, מחפשי אמת, חוקרי נפש ומחפשי תשובות.	רגישות או פחד. הקושי - תאוה.
טיפול אדמה	טיפוסים אימהיים, אמפתיים, תומכים, אנשי משפחה חמים. צורכי חום - אהבה - מגע - יציבות ותמיכה. רצון להיות עם רגליים על הקרקע. הענקה ללא תנאי	חמלה או דאגה הקושי - עצלות
טיפול אוויר	טיפוסים חושבים, בעלי כושר ארגון, אינטליגנטים, תקשורתיים, בעלי מעוף ומגיעים לכל מקום. נוטים לחוסר ענין בעולם הגשמי. עשויים להיות רוחניים ואידיאליסטים, שואפים להפצת מידע. עסוקים בתאוריות, פילוסופיות ולמידה.	רוחניות או ניתוק הקושי - הסברה ויח"צנות

ארבע סודות התקשורת המתואמת

המתאם (רוח) - צריך קשר רגשי תמידי.

הוא תובע מקרוביו הכרה ברגשותיו, ושיתוף ברגשותיהם.
נרתע מאטימות, ומהתמקדות בתוצאות טכניות על חשבון האוירה החיובית.

הוא מצפה להערכה לרצונו הטוב (גם אם מעשיו לא הוכיחו זאת)
קשה לו להעריך דאגה כלפיו אם אינה מלווה ברגשות חיוביים,
הארת פנים והתלהבות.

קשה לו מאוד לכבד אנשים שאינם מתחשבים ברגשות הזולת
ומתנהלים בקור רוח, ביקורתיים או כעסנים.

המברר (מים) - צריך קשר מוחשי תמידי.

הוא תובע מקרוביו כנות, שקיפות מלאה והכרה במסירותו.
נרתע מאוד מהסתרה, רגשנות יתר, פילוסופיה וצביעות.

הוא מצפה לסבלנות עקבית כלפי התנהלותו המדוקדקת גם אם
היא מאטה את קצב ההתנהלות.

קשה לו להעריך דאגה כלפיו אם אינה מלווה במילוי צרכיו לפרטי-פרטים.

קשה לו לכבד אנשים המשדרים מסר סותר, אינטרסנטים, חשאים,
וחסרי סבלנות.

המציאותי (עפר) - צריך קשר מוצדק ומובן בעיניו.

הוא תובע מקרוביו שותפות, הדדיות, אחריות למעשיהם, הכרה באחריותו ובמאמציו למנוע נזקים עתידיים, התנהלות מובנית, עקבית ומובנת. נרתע מרגשנות, שקר, ניצול, בזבז וליצנות.

מצפה לסבלנות עקבית כלפי התנהלותו המחושבת, דעותיו הייחודיות ועצמאותו.

קשה לו להעריך דאגה כלפיו אם אינה מלווה בהסבר המובן לפי ההיגיון שלו ובהרגשת שוויון וצדק תמידיים.

קשה לו מאוד לכבד אנשים שאינם ממוקדי מטרה ודואגים לעצמם, הגורמים סבל לסביבה ומתמקדים בטפל.

המשפיע (אש) – צריך קשר מקסימלי ודרמטי עם מרווחי נשימה.

הוא תובע מקרוביו שיתוף מוחלט, התמסרות ללא תנאים, הערצה ליכולותיו ורגישות לצרכיו, נרתע מאוד מגבולות, מאחריות ארוכת טווח, חוסר וודאות וחולשה.

הוא מצפה להבנה תמידית, ריגושים מתחדשים והרגשת מחויבות עקב נתינתו או מעמדו.

קשה לו מאוד להעריך דאגה כלפיו אם אינה מלווה בוודאות מוחלטת לגבי התוצאה, הבעת רצון מוחלט להיטיב אתו ובמתן חופש בחירה.

קשה לו מאוד לכבד אנשים שמגבילים את זולתם, או שהם עצמם מוגבלים ביכולותיהם.

//

"ותמת שרה בקרית ארבע"

עשתה ייחוד של ארבע היסודות
וביחוד עליון זה נפטרה.

באהלה ענן קשור - מים ורוח

ונר דלוק - אש

וברכה בעיסה - תיקון הקללה -
בזיעת אפך תאכל לחם,

תיקון חטא עץ הדעת, תיקון
החיטה,

תיקון **האדמה** - שבמקום עץ
ודרדר -

תצמיח ברכה".

(הזוה"ק)

//



פרק 2

ארבע טיפוסים בחדר הטיפול - והם זקוקים לגישות וחומרים שונים

האדמה - בסיס להכל.

התמצאות והתקדמות
קבלת גבולות והגבלות
יצירת מקום.
זקוקים להנעה תמריץ ותנועה.

המים - מינימום חומר.

מקסימום פוטנציאל.
זרמים, מכילים, מקבלים.
מתאימים את עצמם למיכל.
זקוקים למיכלים להכלה ואימון.

האש - כל הזמן צריך עוד.

אש מכלה חומר.

זקוקים למרכז כדי שלא להתפזר (אדמה)

לאישור ורגישות מהסובבים (מים)

ולהפוגות (חמצן)

זקוקים ל'אקשן' וריגושים תמידיים - חידושים ואתגרים.

האוויר - רוצים בעיקר לדבר.

החומר נראה להם מיותר, כבד, 'חומרני'.

זקוקים להעמקה של עולם הדימויים הפנימי שלהם,

וישמחו לעשות זאת באמצעות קלפים, תמונות קולאז' וכדו'.

4 יסודות

ב-4 הסקאלות

איזון באמצעות טיפול באומנות

הסקאלות שלי משמשות את עולם המטפלים
לתצפית באדם ובעבודת האומנות שלו.

כאשר רכיבי האיזון וחוסר האיזון
יוטמעו בתורת - ההתבוננות שלנו בעבודה הטיפולית
נוכל לכוון לאיזון.

כאשר יושג האיזון
דעו כי השגתם מרגוע ושלמות.



אדמה



מים



אש



אוויר



איזה יסוד אני? תרגול לחיזוק ואיזון היסוד האישי בטיפול באומנות.

סדנא

הציוד על השולחן:

בר חומרים, המחולק לארבע קבוצות וארבע יסודות.

היסוד	אדמה	מים	אש	אוויר
החומרים	חימר בוץ גבס עיסת נייר. חומרי בניה מאסיביים לפיסולים.	צבעי מים צבעי גואש עבודות רטובות ומטאפורות מים	כל החומרים בצבעי אש. כל יצירה היא הצתה להנעה והפקה.	חומרים קלים באפקט תנועה: צמר לליבוד בלונים פונפונים נוצות כדורי קלקר פילטרים חוטי צמר חוטי ניילון
הצבעים	חום צהוב כתום	כחול תכול, טורקיז שחור	אדום סגול	לבן שקוף

המשימה:

בחר תחום אחד מבין הארבעה: אדמה, מים, אש, רוח,
יתכן ואתה נימשך אל יסוד זה או שזהו היסוד הדומיננטי בך.

קח חומרים או צבעים השייכים ליסוד שבחרת.

טפל בחומר זמן מה.

ההתבוננות:

בחן את עבודתך:

מהו היסוד הדומיננטי שלך? מה זה מספר עליך?

- מה תרצה להוסיף - להשלים - בחיך מתוך שלושת היסודות
האחרים?

- כלפי איזה מין היסודות חשת התנגדות?

פיתוח והרחבה:

ליסוד אדמה - נכוון אותו לחיזוקים - ביצירת מקום, תחושת חיבור,
כח ושליטה. נציע גישות מאוזנות לחומר, בכמות, בטכניקות וביציבות.

ליסוד המים - נסייע לו לגעת ברגשות, להזרים אותם, לרוקן פסולת
(העומס) ולהזרים חדש (החיובי).

ליסוד האש - נסייע לו להפיק את שאיפותיו הגדולות, נאפשר שפע
חומר. נווסת אימפולסיביות, נמרכז, וניתן קצב.

ליסוד אויר - נעודד אותו לעוף עם הדמיונות שלו ונפתח אתו דימויים
חדשים, מחוברים וְכִנִּים. נחזק מודעות וקשרים פנימיים וחיצוניים.

הרביעיה - תרגיל אתגרי בקולאז' חומרים

המשימה:

צור 4 תמונות קולאז' מתוך מגזינים, עיתונים וכו'.

תמונה 1 - אוסף תמונות בתחומי וצבעי אש.

תמונה 2 - אוסף תמונות בתחומי וצבעי מים.

תמונה 3 - אוסף תמונות בתחומי וצבעי אדמה.

תמונה 4 - אוסף תמונות בתחומי וצבעי אויר.

התבוננות ראשונה: התבונן בסדרה שנוצרה.

עם איזו תמונה מהתמונות הינך מזדהה, מרגיש בנוח, מתחבר?

מה העדפה זו מספרת עליך - על חייך - על הליכותיך?

התבוננות שניה: התבונן ב-3 העבודות האחרות, הפחות דומיננטיות בחייך.

כעת ראה את המערכת הפנימית שלך מתחלקת באחוזים.

אילו אחוזים - אוחזים כל אחד מהיסודות בחייך?

הצב בתוך דיאגרמה - כמה מקום תופסים יתר היסודות במערכת של חייך.

התבוננות שלישית: הסדרה לפרטיה -

- התבונן בתמונת האש שלך - האם ישנם חומרי בערה?
האם ישנה הפצת האור והחם?
- התבונן בתמונת האדמה שלך - האם היא מאוזנת ומבוססת?
- התבונן בתמונת המים שלך - האם הם זורמים? גלויים? צלולים?
- התבונן בתמונת האויר שלך - האם הוא קל? מאפשר מעוף?

ארמון - ההרמוניה והספירלה הטיפולית

הגישה ההרמונית רואה בכל אדם שילוב של כל ארבעת היסודות.

על מנת לחזק את כולם, בפרט את אלו הפחות דומיננטיים וליצור אינטגרציה - ביניהם, אני ממליצה לכוון את המטופל שלכם לעבודה בכל היסודות באמצעות האומנות.

אני מציגה כאן גישה כללית ומאפשרת, לעבודה טיפולית עם כל אחד מהיסודות.

כאשר תסיימו רביעייה אחת, תעברו לרביעייה הבאה, ואח"כ לזו שאחריה.

סיגרו מעגל ופיתחו אחר, חדש.

זוהי העבודה הספירלית.

השלמת מעגל איננה סוף הדרך הטיפולית
אם כי יופייה במקומה מונח

אלא סגירת מעגל ופתיחת חדש - גבוה יותר.

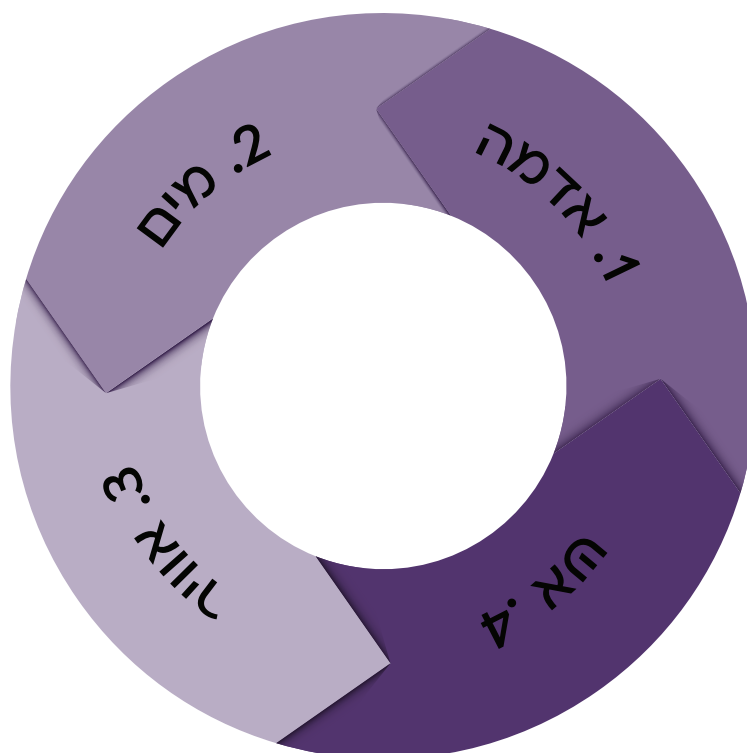
המעגל הראשון - מעגל הריקון.

המעגל השני - מעגל המודעות.

המעגל השלישי - מעגל ההגשמה.

המעגל הטיפולי השלם

בכל מעגל טיפולי שלם ננגיש חומר ואיכויות של 4 היסודות



בתהליך ספירלי

סיום מעגל טיפולי אחד

הוא תחילתו של המעגל הטיפולי הבא.



הרחבה והנחיות מעשיות לסכמות בפרק הבא.

שלושה מעגלים טעימה אומנותית מהספירלה הטיפולית- הרמונית.

הנחיות:

הקדישו לכל מעגל מספר מפגשי טיפול בהתאמה לצרכים, לקצב, ולאישיותו של המטופל שלכם.

תנו את הדעת בעיקר לסדרם של הדברים על פי עקרונות ארבע היסודות:

האדמה - תחילה, ממנה מתחיל הכל.

המים - בשנית, לזרום ולהרגיש.

האוויר - לחשיבה ודיבור.

והאש - לעשייה חדשה.

המעגלים מופיעים בסדר עולה ברמת הקושי ממתחילים למתקדמים.

מעגל 1 - ריקון

המטרה: ריקון עומס קדמון

כדי לאפשר 'יצירה חדשה'.

- **יסוד האדמה** - להתקרקע, 'למצוא מקום', עבודת חימר להתייצבות וחיבור.

- **יסוד המים** - לשחרור עומס רגשי, עבודות חופשיות בגואש לריקון והקלה.

- **יסוד האויר** - להרחיב את הדמוי שעלה. תרגול בדמיון מודרך להבנת הדימוי הפנימי.

- **יסוד האש** - לחיות, לפעול וליצור. עשיה ממוקדת ממקום אמיתי - בוחר - רוצה - ויוצר שלאחר ההקלה בעומס הרגשי.

מעגל 2 - מודעות

המטרה: יצירת מודעות פנימית.

הרחבת המודעות והעמקתה.

- **יסוד האדמה** - להעמיק בחימר. עיסוק בסוגיות תת-המודע העולות מתוך העבודה בחימר.

- **יסוד המים** - ריקון עם משמעות, מסעות בשכבות הרגש. הכרה ברגשות וסילוק ה'פסולת'.

- **יסוד האויר** - פיתוח הדמיות, עם אלמנטים של תנועה, ציר הזמן, ריבוי מסכים, וחדר הפיקוד במוח.

- **יסוד האש** - איזון האש. מיתון אימפולסיביות או הצתה למצבי חסר. תפקוד מווסת ממקום בוחר ובשליטה.

מעגל 3 - הגשמה

המטרה: הגדרת זהות. ריפוי פצעי-ילדות,

וניתוב אנרגיות להגשמה.

- **יסוד האדמה** - בניית דימוי חדש לעצמי.

- **יסוד המים** - הרחבת הדימוי שעלה, לאפשר לו גדילה, השבחה, התרחבות.

- **יסוד האויר** - פיתוח הדימוי בעזרת הדמיות ריפוי, שינוי, הארה, מבט אופטימלי.

- **יסוד האש** - תיעול אנרגיות משאיפה למימוש עצמי בצעדים מעשיים.



פרק 3

מבוא לארבעת המדריכים למטפלים אפקטיביים

כל יסוד - הוא סוד.

כל אדם - הוא עולם סודות וכל היסודות.

מגישה לכם

4 מדריכים

על הרוח - חלמתי בראשונה -

וכתבתי מדריך בשם - "על כנפי החומר".

ובו נלמד כיצד התוצר האומנותי

עובר תהליכי חקירה וריפוי

באמצעות דמיון מודרך.

אהבתי, אהבו אותו המטפלות, וכתבתי מדריך נוסף.

על המים-

קראתי לו "נהר החיים והטיפול במים"

על חסימת רגשות וזרימה

בגואש בתנועה ובהדמיה.

ראיתי ולא האמנתי, נולדו לי 2 יסודות

מתוך הארבעה הכל-כך אהובים עלי.

ומי נשאר?

האש!

איתה אני הכי מזדהה.

ולכן כתבתי מדריך על האש.

קראתי לו "להדליק את האש".

על טכניקות הנעה ליצירה

ומיתון אימפולסיביות באומנות.

והאש המכלה - זקוקה להאכלה בחומרים

והאש העולה - זקוקה לקרקע הגונה,

ולכן יש מדריך על האדמה.

ומכיוון ש'החומר הנבחר' שלי בארון השפע

הוא החימר

קראתי לו "אדמת ליבי"

וכן הוא בעבורי.

החימר הוא אמא אדמה,

ואדם, ואדמה לעליון.

כל מדריך נותן חתך רחב טיפולי ברמת האבחנה וברמת הטיפול תוך
התמקדות ביסוד אחד מבוקש מתוך הארבעה.

מהו היסוד המבוקש?

ובכן, אין יסוד מבוקש. משום שכל היסודות מבוקשים.

בכל אדם ישנם כל ארבעת היסודות ויש לחזק, לאזן, ולתקשר בין
כולם.

עם זאת, יש לדעת, כי בכל אדם ישנו יסוד מסוים דומיננטי וכדאי
להכיר בו כדי להביא יסוד זה לאיזון והגשמה.

ואז, כמו בספירלה שלי להשיק את כולם בכולם ולחגוג הרמוניה פעם
אחר פעם!

לומדים את התאוריות

ומיישמים את ההנחיות

בכל אחד מארבעת המדריכים,

ע"פ הצורך הטיפולי בקליניקה שלכם

ועם האינטואיציות היפות שלכם).

שלם אני
כל הנחוץ לי בתוכי הוא.
על כן בוטח אני.
שלם אני, **כמים**.
זורם אני במחול החיים.
כאדמה מוצק אני.
כאש בוער אני
וכרוח משתנה אני.
כל היסודות מצויים בי,
הכל בתוכי.
אני הכל.
כל הצבעים,
כל הצלילים,
כל המקצבים,
כל הברואים.
בכל מאודי, ובכל ישותי.
שלם אני.

(טובי בראונינג / עוצמת הרכות)



קרמבל
הבית לאמנות הטיפול

krambel.co.il