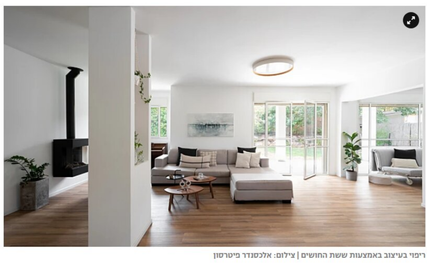
ריפוי בעיצוב - לרפא את הגוף והנפש באמצעות ששת החושים

מעצבת הפנים, מיכל אגם אליסון, עם שישה רעיונות לאיזון הגוף והנפש באמצעות ריפוי בעיצוב בהשראת ששת החושים

רשת 13 | פורסם: 19.10.2023



ריפוי בעיצוב באמצעות ששת החושים | צילום: אלכסנדר פיטרסון

מיכל אגם אליסון היא **מעצבת פנים וותלגישת בתים**, מרצה ומקיימת סדנאות ריפוי בעיצוב בהשראת ששת החושים.

ריפוי בעיצוב – עוסק בריפוי דרך עיצוב ודרך החושים שלנו.

כולנו נולדנו עם חמשת החושים הבסיסיים. עוד מהבטן אנחנו שומעים את הסביבה שלנו.

כשאנחנו נולדים מריחים את אימנו והסביבה הקרובה. טועמים את החלב שמסופק לנו.

אנחנו מרגישים וראים את סביבתנו. חלקנו הרגיש עם השנים את החוש השישי (מעבר, זה ששומר עלינו ואנחנו מרגישים אותו דרך האינטואיציה ותחושות הבטן שלנו.

החושים שלנו הם הכסיח שלנו ולכן ביום יום אנחנו רגישים אליהם. וכך גם במצבי קיצון. אנחנו מרגישים חוסר יציבות וכל החושים שלנו מתערערים.

את שיטת הריפוי בעיצוב יצרתי בזמן שהתמודדתי עם הפרעות אכילה של ביתי, לאחר מות אבי ובזמן הקורונה.

הצורך הקיומי לעזור לביתי הוציא ממני דברים שלא ידעתי שקיימים.

דרך הריפוי בעיצוב היא דרך מאוד משוטה - ככל שהבעיה גדולה יותר, חרדות , פחדים וכו', כך הפתרונות צריכים להיות פשוטים יותר.

כתבות נוספות בחזקים ביחד:

- **יזמות התנדבותיות בתחום בריאות הנפש ועזרה ראשונה נפשית**
- **כך תעזרו ליצירת תחושת הביטחון של הילדים בתוך חוסר הוודאות**
- **7 אתרים ואפליקציות לכל המשפחה המאפשרים פסק זמן**

הנה מספר הצעות לפעילויות מאזנות חושים:

1. חוש המישוש

לסדר מדף, לנקות ממנו אבק ולהעמיד את החפצים בסדר אחר. פעולה שמתחילה ונגמרת מעלה דופמין טבעי ויוצרת רגישה לגוף.

לשים כרבוליות נעימות על הספה ולהתכרבל, לחבק חיית מחמד או כל אדם אהוב. המגע מרגיע את הגוף ע"י הפרשת הורמונים מרגיעים. לייצר חפצים לבית כגון סלסלת עץ, סלסלה סרוגה ועוד:

לסדר מדף, לנקות ממנו אבק ולהעמיד את החפצים בסדר אחר | צילום: אלכסנדר פיטרסון

2. חוש השמיעה

כל מקום שנכנס אליו ונרצה להרגיע רגישה, ממליצה לשים שירים שאנחנו אוהבים.

ריפוי הנפש והגוף בימים קשים אלו יהיה בעזרת מוזיקה, צמצום מסכים וחדשות. ובמידה וניתן לעשות מדיטציות מרגיעות. אני מקשיבה לחן רמזון הראל.

מבחינת הבית אני ממליצה לנגן במידה וידעים ולהשתמש בכלי נגינה גם לעיצוב הבית.

לחדרי נוער ניתן לתלות תקליטים ישנים כחלק מעיצוב החדר.

3. חוש הטעם

ריפוי הגוף ע"י תזונה שמיטיבה עמנו. לאכול בכלים יפים, להנות מאכילה איטית. לשים פירות וירקות על השולחן כדי שהעין תראה שפע וצבעוניות נעימה, וכך גם יתכן שתאכלו בריא יותר.

לשים פירות וירקות על השולחן | צילום: אלכסנדר פיטרסון

4. חוש הריח

שימוש בשעבי תיבול כדי להרגיע את הגוף, קחו ביד נענע, לואיזה או לימון, תריחו אותם, שימו את העלים על השולחן והשתמשו בהם גם לתה, זה ירגיע אתכם.

הערן אוהבת לראות ירוק והשקיה של עציצים אף היא יכולה להרגיע את הנפש.

זהו צבע מרגיע והטריות של הצמחים משרה ניחוחות. אם אין גינה ניתן לקנות עציץ ולהשריש. נענע גדלה בקלות רבה ע"י השרשה באדמה. היא אוהבת מים ושמש כמו בני האדם.

5. חוש הראיה

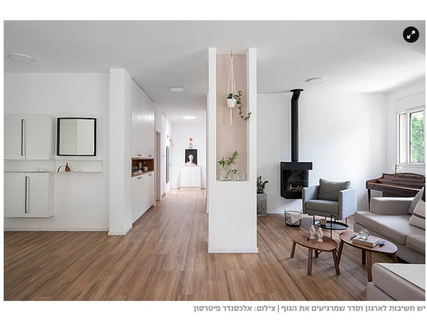
הוא החוש הכי דומיננטי בעיצוב, כך חושבים רוב האנשים, זה נכון ולכן יש חשיבות לארגון וסדר שמרגיעים את הגוף.

קחו על עצמכם פרויקטים קטנים, כמו סידור מגירה, והתרכזו בפעולה. זה יגרום לכם להיות פחות בטלוזיזיה ובחדשות וכך תחזירו לעצמכם את הביטחון. אני לא אומרת להתעלם מהמצב, אלא להפחית צריכה של חדשות שרק מייצרות לחץ לראש.

שיפוץ הרהיטים ישנים או ריפוש שלהם בצבע חדש יכול להעניק שמחה והנאה מיצירת מוצר חדש.

6. החוש השישי - אינטואיציה

תקשיבו ללב שלכם, תעשו מה שעושה לכם נעים , שחררו רגשות אשם ותנסו להתרכז בפעולות קטנות ובסיסיות.



יש חשיבות לארגון וסדר שמרגיעים את הגוף | צילום: אלכסנדר פיטרסון