

גאלה אוזן: טיפול אנרגטי מהיר ומדוייק למגוון בעיות פיזיות ונפשיות

מאת: יובל פוגל

בשנת 2019, בלב העיר העתיקה של באר שבע, במבנה אבנים חומות, חזקות וספוגות ניחוח היסטוריה, פגשתי את גאלה אוזן. באותה התקופה חשתי תקיעות, והייתי בגודש אדיר של אירועים, מחשבות ורגשות, אשר היוו חומת ענק ביני לבין מימוש הפוטנציאל שלי. גם אני, כמו רבים אחרים, חשבתי שאצטרך טיפול פסיכולוגי מסורתי, ושום דבר לא הכין אותי לפגישה ייחודית של טיפול אנרגטי.

אספר קצת עליי. הייתי אז בן 35, עבדתי כפרילנסר בתחום כתיבת תוכן וחיפשתי עבודה במשרה מלאה. אחד הדברים שהובילו אותי לתקיעות הייתה נפש גדושה וצל טראומה מדורות קודמים. אחד המוזיקאים האהובים עליי, יהודה פוליקר, היטיב לתאר זאת, ובדיוק באותו ההקשר: "הצל שלי ואני יצאנו לדרך". אם אתם מכירים את השיר ואת היצירה של פוליקר, אתם לבטח יודעים כי מדובר על השואה.

כשפגשתי את גאלה לראשונה, ראיתי את החיוך המזמין שלה והרגשתי את חום ליבה ואת ההזמנה להיכנס לחדר הטיפולים. באותו הרגע כבר לא הייתי ספקן במיוחד, כיוון שאני אדם אינטואיטיבי, והרגשתי שאוכל לקבל כאן קודם כל אמפתיה, שהיא אחד הדברים החשובים, ומניסיוני גם פחות נפוצים, של מטפלים.

גאלה קיבלה אותי, ובמרחב בו התערבבו העבר וההווה, שוחחנו וגלשנו אל עומק הרגש והנפש. לאחר השיחה, גאלה ביקשה שאשכב על המזרון כדי להתחיל בביצוע טיפול אנרגטי. היא חיפשה את האנרגיות הלכודות בי, ואני בטוח שזה לא היה פשוט, כי היו אלו סימפטומים של חיים שלמים ושורשים.

כשסיימנו, גאלה ביקשה ממני לחזור ולשבת בכיסא, ושאלה אותי האם אני קרוי על שם מישהו. עניתי שכן, שאני קרוי על שם סבתי זכרונה לברכה מצד האבא, יולנדה (יורצה) רייך. גאלה הסבירה שאני נושא עמוק בליבי את הטראומות שלה מהשואה, וזה הסביר הרבה. סבתי שרדה את מחנה ההשמדה אושוויץ-בירקנאו, ולאחר מכן, את מצעד המוות, בטמפרטורה הקפואה, בצידי ליבם הקפוא של חיילי הצורר הנאצי.

הופתעתי. איך היא ידעה לזהות את הנקודה הכל-כך רגישה הזו שלי? במשך כל שנה אני חש כאב עמוק ביום הזיכרון לשואה ולגבורה, וזכור לי עד כמה היה לי חשוב לעמוד בשעת הצפירה גם כשהייתי חייל קרבי בשטחים, אי שם באינתיפאדה השנייה, שליוותה את כל שירתי הצבאי.

גאלה, ברגישותה ובחוכמתה, זיהתה את הכאב העצום שנטמע בי מילדות, שיחררה אותי בעדינות והעניקה לי אפשרות לחוות את יום השואה בצורה מאוזנת יותר. מלבד כך, היא פעלה על אנרגיות אחרות ושיחררה גם אותן. לאחר טיפול של ארבעה מפגשים, הייתי כבר במקום אחר, ואפילו מצאתי את העבודה שחיפשתי.

נוכחתי לדעת, שיש דרכים מהירות לשחרר תקיעות, אנרגיות תקועות, כאבים, טראומות ועוד. הטיפול של גאלה היווה עבורי נקודת מפנה, והוא אינו מהווה רק עדות לכוחו של טיפול אנרגטי, אלא גם משעול חשוב, ובמקרים רבים, גם הכרחי, במסע האישי של שחרור ושלווה. בחיבור העמוק הזה שבין העבר המשפחתי לבין הרצון להתמודד, להמשיך, להגשים חלומות ולשמוח, מצאתי מקור מדהים לעשות זאת.

מי זו גאלה אוזון?

גאלה אוזון היא פרא-פסיכולוגית ופסיכותרפיסטית הוליסטית המטפלת באנשים החווים חולי פיזי וקשיים נוספים המעכבים אותם ומפריעים להם לחיות חיים מאושרים. כשאנו משוחחים, תמיד בולטת בעיניה התשוקה לעשייתה.

כשגאלה נולדה, היא קיבלה במתנה יכולת ייחודית המאפשרת לה להתחבר לאנשים ולראות את מקור כאביהם, בין אם הם פיזיים או רגשיים. יכולת זו מלווה אותה במשך כל חייה ומשתלבת באופן טבעי עם משיכתה לתחום עיסוקה. טיפול אנרגטי מהווה את אחד האמצעים של גאלה לסייע לאנשים ולהגשים את ייעודה.

"לטפל באנשים ולעזור להם להשתחרר מחולי, קשיים ועכבות בחייהם – זה הייעוד שלי. במשך כל חיי אני רוכשת ידע, מתמקצעת ולומדת דברים חדשים במטרה להעניק טיפול איכותי למטופלים שלי. כדי לטפל בבעיה שאני רואה בעזרת חושיי, אני משתמשת בכל הכלים המקצועיים שלמדתי במהלך השנים", אומרת גאלה.

בשנים האחרונות גאלה מציעה מגוון טיפולים קונבנציונליים ולא קונבנציונליים. יכולתה המולדת מעניקה לה יתרון רב במהלך הטיפולים, לרבות כאשר מדובר על טיפול אנרגטי. "אני ממוקדת ומגיעה לבעיה במהירות, ויחד עם ניסיון רב שנים והידע המקצועי שצברתי ורכשתי, אני מבטיחה טיפול איכותי המשלב כלים רבים", מסכמת גאלה.

איך הגיעה גאלה לתחום של טיפול אנרגטי?

כשהייתה ילדה קטנה, ראתה גאלה אנשים בצבעים שונים. יום אחד, כשחשפה זאת בפני סבתה, היא אסרה עליה לדבר על כך מחשש שיאשפזו אותה בבית חולים לבריאות הנפש. כתוצאה מכך חששה גאלה במשך שנים רבות, ותשוקתה, המשמשת כיום בסיס לביצועי טיפול אנרגטי, דוכאה. גאלה מספרת שהיא ניסתה כל הזמן להסיח את דעתה.

עם ההגעה לארץ, בדומה לעולים חדשים רבים באותה התקופה, נאלצה גאלה לעבוד בתחומים שונים, אבל רצונה לפתח את כישרונה הטבעי היה חזק מספיק כדי להוביל אותה לבחור בייעוד שלה. היא נרשמה ללימודים והייתה מחוייבת לתהליך. "אני מאמינה שלכל אדם יש כישרון כלשהו, שניתן לו במתנה, ועליו להשתמש בו כדי לעשות טוב בעולם. אני מוקירה תודה על מה שניתן לי ועל האפשרות לעזור לאחרים", אומרת גאלה.

רקע השכלתי מרשים בתחום הפסיכותרפיה מאוניברסיטת קליפורניה

גאלה אוזון היא בעלת תואר מאסטר בפסיכותרפיה הוליסטית מאוניברסיטת קליפורניה ומתמחה במגוון רחב של שיטות טיפול. היא מטפלת מוסמכת באומנות, פסיכודרמה וצ'י קונג רפואי. בנוסף לכך, היא מטפלת הוליסטית בפרחי באך, אנרגיה ותטא הילינג. כיום גאלה ממשיכה לחקור וללמוד קורסים באנטומיה, פסיכולוגיה ופיזיולוגיה, המספקים לה בסיס מדעי וכלים נוספים לשיפור איכות ויעילות הטיפולים.

המקצועיות והתשוקה שלה לעזור לאנשים מובילות לשינוי בחיי מטופליה, ורבים מהם מעידים על חיים מאוזנים ושלווים יותר. כפי שכבר הבנתם, אני דוגמה ממקור ראשון, והשיחות איתה עזרו לי בתקופת התקיעות אותה חוויתי. כשישבת עם עצמי ועיבדתי את הטיפולים, הגעתי לתובנות ומצאתי תשובות לשאלות כדוגמת [איך להתקדם בחיים](#).

כיצד הידע והכלים של גאלה מתחברים?

בהיותה פרא-פסיכולוגית ופסיכותרפסטית הוליסטית, גאלה נוקטת בטיפולים גישה רב-תחומית שבמרכזה האדם והשלמות שלו. היא מתמקדת לא רק בטיפול במחלות פיזיות או בקשיים נפשיים, אלא גם **בחיבור האלמנטים האלו לתמונה ההוליסטית של החיים**. המפגש בין הפסיכולוגיה להוליסם מאפשר לה להעניק טיפול הנובע מתוך הבנה עמוקה של המכלול האנושי תוך התייחסות לגוף, לנפש ולרוח כיחידה אחת.

כך למשל, הגישה ההוליסטית של גאלה משלבת כלים מהעולם הפרא-פסיכולוגי והפסיכותרפיה כדוגמת טיפול אנרגטי ותרפיה. הטיפולים אותם היא מעניקה למטופליה מתחשבים במכלול השלם של האדם הכולל חוויות אישיות, היסטוריה משפחתית וקשיים נפשיים וגופניים.

ראוי להדגיש, כי תחומים אלו אינם נפרדים זה מזה, אלא משתלבים למערך טיפולי מורכב שמטרתו להוביל את המטופל להבנה ולשחרור ממקורות הכאב והקושי. לצד זאת, גאלה עובדת על פיתוח כוחות חיוביים המאפשרים למטופל לפתח אמונה עצמית והיבטים פסיכולוגיים נוספים כדוגמת **ביטחון עצמי**. גישתה הייחודית פותחת פתח לשינוי המבוסס על הבנה עמוקה של המורכבות האנושית והצורך בחיבור עמוק לעצמו ולעולמו.

טיפול אנרגטי: הוכחות מדעיות לפוטנציאל

בעידן בו המדע מציג את כללי החיים ומבין את הכוחות הפיזיקליים המעצבים את היקום, טיפול אנרגטי עדיין נראה לרבים כמשהו המגיע מהעולם המיתולוגי. ביקורות וסקפולציות מתעוררות לעיתים קרובות מתוך התנגדות פילוסופית או חוסר נוחות מפני הלא מוכר והבלתי ניתן למדידה. יחד עם זאת, מספר גובר של מחקרים מצביע על תועלת הקיימת בביצוע טיפול אנרגטי.

כך למשל, סקירה שיטתית ומטה-אנליזה שנמצאה בכתב העת "Medicines", מציינת כי לפרקטיקות סיניות כמו טאי צ'י וצ'י קונג עשויה להיות השפעה חיובית על המערכת החיסונית ועל תגובתה לדלקת – דבר המצביע על יתרונות פיזיולוגיים שהם מעבר להשפעות פלצבו בלבד. המטה-אנליזה שהוצגה כאן הראתה השפעה קטנה אך משמעותית בהגדלת רמות תאי החיסון*. למען ההבהרה, טאי צ'י וצ'י קונג מתמקדות בזרימת האנרגיה בגוף ובהרמוניזציה שלו. הרעיון הבסיסי שלהן הוא שקיימת אנרגיה בגוף, המכונה "צ'י", והיא אחראית לבריאות הפיזית והנפשית של האדם. האמונה הרווחת היא כי שיטות אלו מאזנות ומשפרות את זרימת האנרגיה בתוך הגוף ובאמצעות כך תומכות ביכולת הריפוי הטבעית שלו.

ניתן לראות כי לגישה של טיפול אנרגטי יש יסוד רציונלי, וחוקרים מתייחסים לאנרגיה כאל כוח המשפיע על הבריאות. אמנם חסרים עדיין עקרונות פיזיקליים קונקרטיים שסיבירו כיצד האנרגיה נעה ומשפיעה במדויק על בריאות האדם, אבל ההוכחות הקליניות מקבלות הכרה רפואית ומדעית ומספקות בסיס נוסף למחקר. הבנה זו מעניקה לתחום של טיפול אנרגטי מקום מוצדק בסל הטיפולים המודרני, במיוחד לאנשים החווים תקיעות ומחפשים דרכים חדשות לטיפול בטרומות עבר ושחרור פוטנציאל החיים המלא שלהם.

טיפול אנרגטי מרחוק: האנרגיה לא מוגבלת במרחב

טיפול אנרגטי מרחוק מבוסס על ההנחה שהאנרגיה לא מוגבלת במרחב, ולכן ניתן לשלוח ולקבל אותה בלי קשר למרחק הפיזי שבין המטפל לבין המטופל. גאלה אוזן, המספקת למטופליה גם טיפול אנרגטי מרחוק, מאפשרת לאנשים מכל העולם ליהנות מיכולותיה המיוחדות. היכולת לבצע טיפול אנרגטי מרחוק מדגימה את הגמישות הכללית בגישה של טיפול אנרגטי, ואת הפוטנציאל הרב של טיפול זה לסייע ולתמוך באנשים.

טיפול אנרגטי רגשי: מסע אישי להכרת העצמי

טיפול אנרגטי רגשי הוא חוויה ייחודית המשלבת טכניקות עתיקות וחדשניות במטרה להגיע לאיזון רגשי עמוק. גאלה, בעלת ניסיון רב וידע מקצועי, מציעה טיפול אנרגטי רגשי מותאם אישית המאפשר למטופליה לחוות שחרור רגשי. היא מדגישה את הכוח האדיר של האנרגיה הרגשית ואת הדרך בה שינויים קטנים בזרימת האנרגיה יכולים להוביל לשיפור משמעותי באיכות החיים. למעשה, מדובר על מסע אישי להכרת העצמי ולשחרור הפוטנציאל הרגשי והאינסופי הקיים בכל אחד מאיתנו.

טיפול אנרגטי ויהדות: האם יש מכנה משותף בין השניים?

היהדות, בתחבירה העשיר והמורכב, מלאה בפיתולים רבים, בפרט בהקשר ההלכה והטקסטים הדתיים. היא כוללת מערכת מחשבתית מתחכמת ובעלת שכבות רבות של פרשנות, מהפשוטה ועד לאלגורית והמיסטית. כל שכבה כזו מעניקה מימד נוסף של משמעות ואפשרות ליישום ההלכה והמסורת במגוון רחב של נסיבות ומצבים.

משיחותיי עם גאלה, הבנתי כי קיים סימן שאלה בכל הנוגע ללגיטימיות טיפול אנרגטי ביהדות, ואנשים רבים מהעולם הדתי אינם בטוחים כי טיפול אנרגטי מותר מבחינה הלכתית. במטרה לפשט את הדברים ולהסבירם בצורה ראויה, וכאדם מאמין העוסק בין היתר בתחום [כתיבת תוכן](#), ביצעתי מחקר יסודי בנושא, והוא ריתק ואיתגר אותי.

התשובה לשאלה האם טיפול אנרגטי מותר ביהדות אינה חד-משמעית, ובדומה לסוגיות רבות ביהדות, ישנן מגוון דעות ופרשנויות. היהדות מעלה שאלות על כל דבר חדש וחיצוני, וכך גם בנושא של טיפול אנרגטי. יחד עם זאת, מצאתי לנכון לציין את הנושא של **התייחסות לאנרגיות רוחניות באמצעות כתבי הקבלה.**

היהדות, באמצעות כתבי הקבלה, מתייחסת לאנרגיות רוחניות ולעולמות נסתרים. הקבלה, המהווה את תורת הסוד (תורת הנסתר) והמיסטיקה היהודית, מתעמקת בקשר שבין האדם לבין בוראו והעולם. היא מנסה לחשוף את האנרגיות והדינמיקות הרוחניות השולטות ביקום ומהוות מימד נוסף שאינו ניתן להסבר רציונלי.

לסיכומי של דבר, ישנן גישות שונות בדבר השאלה האם טיפול אנרגטי מותר ביהדות, אך **כתבי הקבלה יכולים להוות גשר המקשר בין השניים.** חשוב להדגיש, כי איני מתיימר לענות על שאלת הלגיטימיות ההלכתית של טיפול אנרגטי ביהדות, אלא רק לציין את הקשר בין השניים, וכל אדם מוזמן לחקור את הנושא ולהתעמק בו באופן אישי.

מושגים מהעולם של טיפול אנרגטי ורוחני

בעולם של טיפול אנרגטי ורוחני, מושגים כמו "ראיית אנרגיות", "טיהור", ו-"הרמוניה" מקבלים משמעות מיוחדת. ראיית אנרגיות היא היכולת לחוש ולזהות אנרגיות שונות, אשר אינן נראות לעין, בגוף ובמרחב. זוהי תכונה המאפשרת למטפל להבין את מצב המטופל ברמה עמוקה, לזהות חסימות ולהעניק לו טיפול מדויק יותר.

טיהור מהווה פעמים רבות כלי בתוך טיפול אנרגטי. למעשה, מדובר בתהליך שמטרתו לנקות את הגוף והנפש מאנרגיות שליליות, חסימות וטראומות, לאפשר זרימה חופשית יותר של אנרגיה חיובית ולייצר הרמוניה. התהליך יכול לכלול שיטות שונות כדוגמת תרגולי נשימה, **מדיטציה**, שימוש בקריסטלים ועוד.

הרמוניה היא מצב של איזון ושלווה המתקבל מהזרמה חופשית ומאוזנת של אנרגיות בגוף ובנפש. היא מביאה להרגשה של רוגע, שלמות ואושר, ומהווה את המטרה הסופית של טיפול אנרגטי ורוחני. טיפולים אלו חשובים במיוחד לאנשים המרגישים תקועים או סובלים מטראומות עבר, כיוון שהם מסייעים לשחרר מכשולים אנרגטיים, מעודדים ריפוי ומאפשרים התחדשות רוחנית ונפשית. הכוח שבטיפולים אלו מאפשר לנו לחזור ולהתחבר לעצמנו ולסביבה בדרך הרבה יותר בריאה ומאוזנת.

חדר הטיפולים: מרחב של רוגע והרמוניה

חדר הטיפולים של גאלה, בו היא מבצעת בין היתר טיפול אנרגטי, משרה אווירה של רוגע והרמוניה. גווניו עדינים עם נגיעה קלאסית - דבר היוצר אווירה של מגע אישי ומכון. רצפת החדר מבריקה, נקייה ומשתלבת בהרמוניה עם הקירות. החלון, מוסתר מעט, מאפשר חדירת אור טבעי עדין המפזר חמימות ומעודד התחדשות. מזרן הטיפולים, מצופה בסדין לבן ונקי, מזמין תחושות שחרור והרפיה עמוקה.

בצד החדר עומדת שידת עץ עם מנורת מלח עדינה המוסיפה חום וחמימות ומאירה נקודות של עוצמה. הכיסא הכחול, הממוקם בפינה, משרה אווירת נגישות ופתיחות לשיחה והאזנה. השקט המלווה את החדר, בתיבול צלילים מרגיעים, תומך ביצירת מקום מפלט ומרחב של טיפול אנרגטי.

חדר הטיפולים מכון אותנו לחוויה תרפויטית המאפשרת לטיפול להתרחש במרחב של אינטימיות והתמסרות. הוא מעניק תחושה של מקלט נפשי, ומהווה מקום בו ניתן להיפתח לתהליך עמוק ומשמעותי. במרחב זה תקיעות וטראומות עבר יכולות להיפתח ולקבל תשומת לב, ואנו יכולים להתחבר מחדש אל עצמנו ואל חווית ההתחדשות.

סיפור מרגש על תינוקת שעברה טיפול אנרגטי לילדים

בתוך עולם של תקווה ונסים, מתרחשים סיפורים שהם מעבר לכל דמיון, המלמדים אותנו על הכוחות של אמונה וריפוי. הסיפור המרגש הזה, של תינוקת בת שנה שהגיעה לטיפול אצל גאלה, הוא עוד הוכחה לכך.

"בשמונה מפגשים בלבד, התרחש נס אמיתי", גאלה פותחת את הסיפור בהתרגשות, "מתוך מצב שנראה כאוטיזם, התינוקת הפכה לרגילה לגמרי".

סבתה של התינוקת, עובדת סוציאלית במקצועה, החליטה לפנות לגאלה לקבלת טיפול אנרגטי לילדים. זוהי תינוקת מדהימה ביופיה, אשר לא הגיבה לגירויים חיצוניים, לא הסתכלה בעיניים, ונראתה אדישה לכל דבר.

"סבתא לא דואגת סתם", אומרת גאלה באינסטיקט אימהי, ואני יכול רק להסכים ולהזדהות איתה.

"סטיות פיזיולוגיות הן תסמינים שקשורים לקארמה. נכנסתי ללב הבעיה, ביצתי תיקון קארמי והארתי את הדרך לשחרור התינוקת מהחסמים שעכבו אותה. התינוקת הקטנה והיפה הזו הפכה לערנית וסקרנית. פתאום היא נהייתה גחמנית, מלאת רצונות, ואפילו חיקתה קולות של בעלי חיים, בדיוק מה שילדה קטנה צריכה לעשות", מסכמת גאלה.

אבל זה לא הכל...התפעלות האב, רופא במקצועו, מהשינוי הקיצוני בבתו, מדגישה את הנס שהתרחש. התזמון היה שותף לנס, כיוון שהם הספיקו להגיע כאשר המוח עדיין היה גמיש ואיפשר את התיקון.

סיפורה של התינוקת, שחוותה תהליך מרתק של שינוי והתעוררות, נותן לרבים מאיתנו תקווה. "עכשיו זה הזמן שלה לחיות חיים מלאים ונהדרים", אומרת גאלה בנימה של אופטימיות ואמונה.

טיפול אנרגטי פותח בפנינו הזדמנויות חדשות ומרגשות לחיים הרמוניים

גאלה מזמינה את כולנו לחוות מקרוב את הטיפול שלה בחולי פיזי, נפשי או כל קושי אחר המעכב ומונע תחושות אושר ושלווה וגם מקיימת סדנאות קבוצתיות.

"אם יש משהו שמונע ממך לחיות חיים נהדרים ומאושרים, זו ההזדמנות שלך לשחרר אותו. האדם, כמו העץ, הוא חלק מעולם גדול יותר, והוא מושפע מתנודות בחייו ואפילו מאלו שחלפו עוד לפני קיומו ומהעצים שעמדו לפניו. בנוסף לכך, אנו מושפעים בחיינו גם מקארמה ועיוותים הקיימים בה ונגרמים כתוצאה משבר בשרשרת הדורית. עכבות ומחסומים, חרדות וקשיים, חולי פיזי, חולי רגשי, טראומות ועוד, הם רק תסמינים של בעיה לא פתורה, והם ניתנים לתיקון", מסכמת גאלה. העדות האישית שלי תומכת במילים אלו.

גאלה מאמינה שלכל אדם יש את הכוח להירפא ולחיות חיים מאושרים ומאוזנים יותר, והיא מעניקה את הכלים לפתח את הכוח הזה תוך ביצוע טיפול אנרגטי מהיר, המקצר את הדרך בהשוואה לדרכים הקונבנציונליות והמסורתיות. גאלה מקבלת מטופלים בבאר שבע, ברחוב ד"ר וילהלמינה כהן 6, שכונת כלניות, ובתל אביב, ברחוב דרך מנחם בגין 150, מגדל "We TLV". אתם מוזמנים להיכנס אל העמוד העסקי שלה, [גאלה אוזן - מטפלת הוליסטית לילדים ומבוגרים](#), וליצור עימה קשר ישיר.

References

*-"The Effects of Tai Chi and Qigong on Immune Responses: A Systematic Review and Meta-Analysis", Byeongsang, O. et al, Medicines, MDPI