



**4 טיפוסים קטנים**  
**מדריך מעשי לאבחון ילדים,**  
**על פי השונישין - הרפואה**  
**היפנית לילדים**

**כתב וערך:**  
**ערן לשם, מטפל בילדים ברפואה**  
**סינית ויפנית ומורה לשונישין**

**ערן לשם**  
טיפול | הדרכה | ייעוץ



## "4 הטיפוסים" – שיטת אבחון יפנית עם מקורות סינים

היי, כאן ערן לשם, מטפל ברפואה סינית ויפנית עם התמחות בטיפול בילדים ומורה לשיטת השונישין (שאותה למדו כבר מעל 1000 מטפלים).

הכוונה במדריך קצר זה היא לפתוח בפניך דלת לשיטת האבחון "4 הטיפוסים", המבוססת על כתבי הרפואה הסינית העתיקים ועל פיתוח יפני על בסיס כתבים אלה.

היפנים אוהבים לבדוק ולחקור, ולפני יותר מ-100 שנה התכנסו ביפן מאסטרים ברפואה יפנית על מנת לחקור את כתבי היסוד של הרפואה הסינית (שממנה נובעת היפנית) וליצור מהם פרוטוקולי טיפול אפקטיביים.

הם חקרו אפשרויות טיפול ואבחון, ערכו ניסויים קליניים ומתוך כך פיתחו שיטת אבחון המבוססת על 5 האלמנטים, בה כל אדם משתייך לאחד מ-4 טיפוסים, להם מאפיינים שונים כמו מבנה גוף, גוון עור, אופי-טמפרמנט, נטיות תזונתיות, מחלות אופייניות ועוד.

דרך האבחון הזאת פותחה עבור מבוגרים והותאמה לתינוקות וילדים, ואצלם דרך האבחון פשוטה יותר מאשר מבוגרים ומבוססת בעיקר על איסוף מידע מהגוף על ידי התבוננות ומישוש.

אבחון מדויק מביא כמובן לטיפול אפקטיבי, וכשמאבחנים את הטיפוס של הילד הצעד הבא הוא לווסת ולאזן (ולפעמים לחזק) אותו. לכן אבחון הטיפוסים הוא חלק חשוב בטיפול השונישין.

במדריך אני מביא דוגמאות מהשיטה ומזמין אותך לתרגל אותן על ילדים.

לימוד ותרגול נעימים!

## המאפיינים הייחודיים של ילדים: חוסר בשלות ויכולת ריפוי יוצאות דופן



- ילדים אינם מבוגרים קטנים, יש להם מאפיינים ייחודיים:
  - חוסר בשלות של מערכות פנימיות, בעיקר מערכות העיכול, הנשימה והחיסון, והמערכת המרידיאנית.
  - שפע של אנרגיית יאנג חמה שיוצאת מאיזון בקלות.
  - שינויים גדולים ומהירים - ילד צומח ומתפתח במהירות מה שגורם לחוסר יציבות ופגיעות.
  - תלות גבוהה בסביבתם, ובעיקר בהוריהם.
- ומצד שני, יש לתינוקות וילדים יכולת ריפוי יוצאת דופן!  
הם "דף חלק", תהליכי השינוי הדינמיים שלהם מאפשרים ריפוי מהיר, הם נוטים לצבור פחות סטרס וזקוקים לפחות טיפולים כדי להחלים.



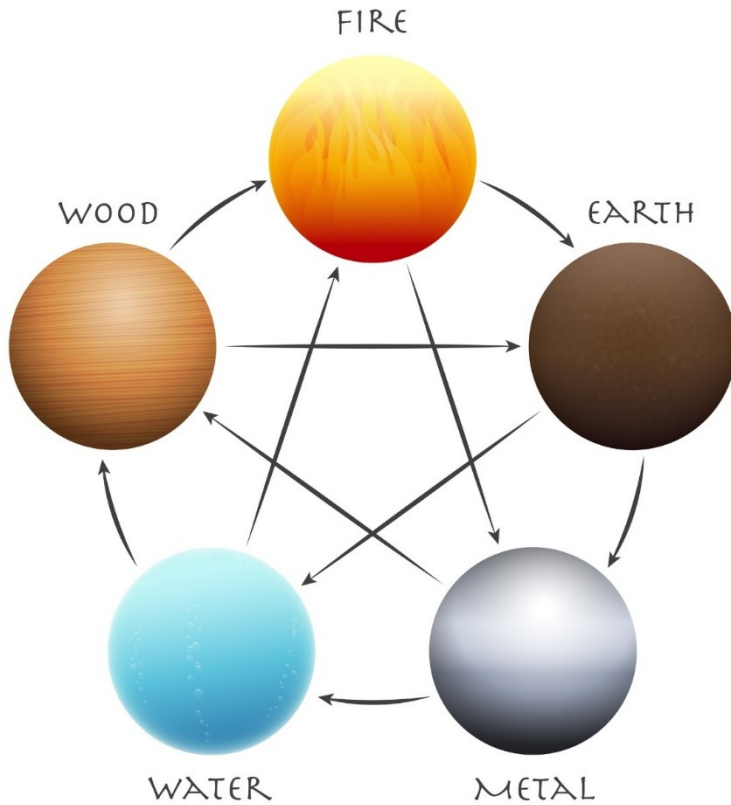
## אבחון 4 הטיפוסים

שיטת אבחון 4 הטיפוסים מבוססת על תיאוריית 5 האלמנטים הסינית, המתארת את כלל התופעות, מתוך תנועה ויחסי גומלין בין יסודות שונים בטבע.

מודל זה מתאר כמובן גם את התופעות בגוף האדם, כאשר לכל אלמנט מקושרים זוג איברים פנימיים ביחסי יין-יאנג.

אבחון 4 הטיפוסים מתאר את חוסר האיזון הבסיסי שקיים בכל אדם – כל אדם נולד עם חוסר איזון כזה, ואחד מאתגרי החיים הוא ללמוד לחיות בתוך חוסר האיזון הזה בשלמות ושלווה, ולמעשה, בטיפול השאיפה שלנו היא לעזור למטופל ליצור איזון כזה. הטיפוסים:

- אדמה – מערכת העיכול העליונה - Spleen (SP)
- מתכת – מערכת הנשימה - Lung (Lu)
- מים – הכליות – Kidney (Kid)
- עץ – הכבד – Liver (Liv)



# רגע, ומה עם אלמנט האש?

אולי הבחנת שאלמנט האש חסר כאן, וזה לא במקרה.

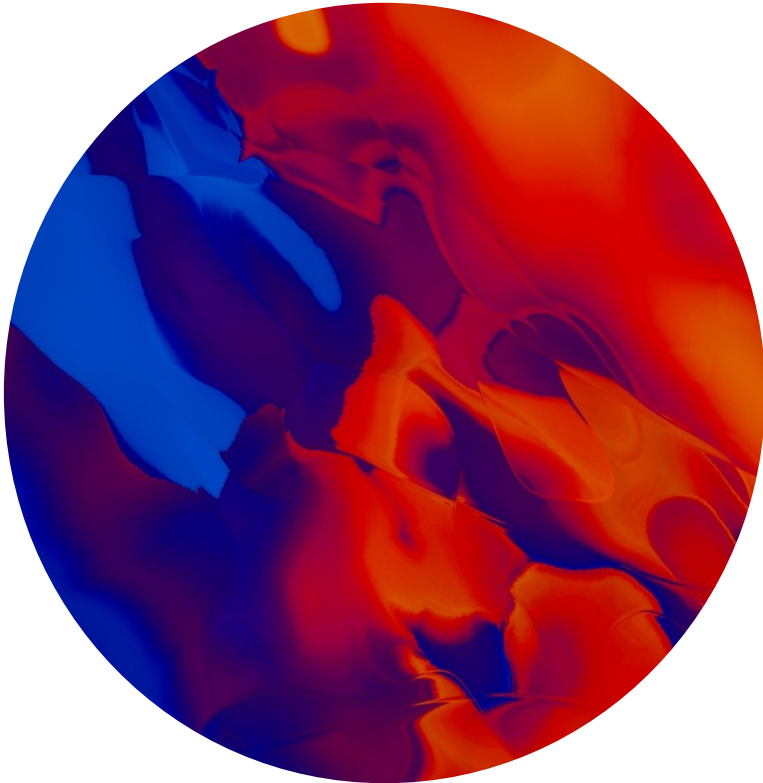
האיבר המרכזי המשויך לאלמנט האש הינו הלב – קיסר האיברים, אשר שולט ביד על תפקודם של כל האיברים.

כפי שציינתי, מודל 4 הטיפוסים מציין את חוסר האיזון הבסיסי והמולד שקיים אצל כל אדם באלמנט מסוים ולפיכך גם באיבר המרכזי המשויך לאותו אלמנט.

כך שאם היה חוסר בסיסי באלמנט האש שהלב הינו האיבר המרכזי המשויך אליו, הקיסר – השליט, היה חלש בבסיסו וכך כל המערכת.

היפנים אומרים שחוסר איזון מהותי באלמנט האש ובלב, נוגד את החיים עצמם ולמעשה לא מאפשר חיים ולכן לא אפשרי בפועל.

האם ייתכן חוסר איזון או חולשה בלב? כאמור, לא חוסר איזון בסיסי מולד אלא כזה שנרכש בהמשך החיים וניתן לאיזון, בעיקר על ידי השפעה עקיפה של מערכות ואיברים אחרים, מערכת העיכול והטחול, לדוגמא.

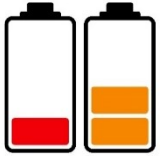


# טיפול אדמה – מערכת העיכול העליונה



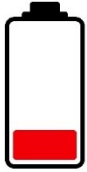
מעט מלא/מלא	מבנה הגוף
צהבהב	גוון הפנים
הבטן יכולה להיות מעט תפוחה, יתכן גוון כחלחל/ירקרק מסביב לפה, נטייה לחום	סימנים מיוחדים
חייכנות, חברותיות, דאגה בחוסר איזון	רגשות וטמפרמנט
אתגרים במערכת העיכול, ליחה ונוזלים באופן כללי וספציפי בדרכי הנשימה	בעיות אופייניות
התיאבון לרוב מוגבר	דברים נוספים
סידור התזונה, פעילות גופנית, לאפשר לו להיות לבבי ופתוח	המלצה להורים
לא ממושך לרוב. חשוב לטפל בליחה	תהליך טיפולי

## טיפול מתכת – מערכת הנשימה



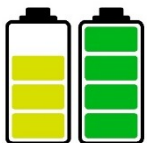
מבנה גוף	רזה
גוון פנים	לבנבן
סימנים מיוחדים	שיעור בגב העליון/ברוב הגוף, עור דק ורגיש, בית חזה קטן לעתים, קרירות בכפות הידיים
רגשות וטמפרמנט	רגישות רגשית, סגירות, ביישנות והיצמדות להורים, עצב בחוסר איזון
בעיות אופייניות	מערכת הנשימה, מחלות "חורף" נשנות, בעיות עור
דברים נוספים	בררנות במזון, אוכל כמויות קטנות
המלצות להורים	להיות רגישים וקשובים, להכין לקראת דברים חדשים, לתת מגע רב, ללמד תרגילי נשימה
תהליך טיפולי	תהליך של חיזוק ולכן איטי יותר

## טיפול מים - הכליות



מבנה גוף	רזה ודק, עצמות דקות
גוון פנים	יתכן אפרפר, גוון כהה מתחת לעיניים
סימנים מיוחדים	קרירות בגב ובטן תחתונים וברגליים, שיעור בגב תחתון, נטייה לקור
רגשות וטמפרמנט	נטייה לסגירות, פחדים בחוסר איזון
בעיות אופייניות	פגות מוקדמת, תסמונות נירולוגיות, בעיות גדילה והתפתחות
המלצות להורים	כל ההמלצות של טיפוס מתכת ובנוסף לחמם בעדינות אזורים קרירים
תהליך טיפולי	חיזוק הבסיס ולכן תהליך ממושך

## טיפול עץ - הכבד



מוצק, "שרירי"	מבנה גוף
תקין, לעתים אדמדם	גוון פנים
ורידים כחלחלים - גשר האף, רקות, חזה, בטן, נטייה לחום	סימנים מיוחדים
נחישות, כעס. יודע מה הוא רוצה!	רגשות וטמפרמנט
חוסר שקט, התפרצויות, הפרעות שינה, הפרעות "קשב וריכוז" עם היפראקטיביות	בעיות אופייניות
פעילות גופנית, הצבת גבולות רכים תוך הקשבה לרצונות והכוונה	המלצות להורים
משתנה. מומלץ לפתח סבלנות	תהליך טיפולי

# בכולנו יש את הכל

כל אדם הוא אחד מ-4 הטיפוסים, לכל חייו, ויחד עם זאת, כולנו מכילים גם את כל הטיפוסים.

אלו הם "טיפוסי המשנה" - לדוגמה, ילד טיפוס אדמה שסובל מבעיות נשימה מכיל בתוכו גם טיפוס מתכת.

הנה 3 המלצות כיצד לזהות את הטיפוס המרכזי:

1. הגוף תמיד יספר את הסיפור המדויק: כדאי לסמוך על מה שהגוף מציג - מבנה, גוון וכו'.
2. לאבחן כמה שיותר: אחרי שצוברים ניסיון באבחנת גוף, מגלים פעמים רבות שהטיפוס פשוט "קופץ לעין" כשרואים את הילד בפעם הראשונה, לכן תרגול והתנסות הם משמעותיים.
3. פשטות: מומלץ להיות פשוטים וישירים ולא להסתבך עם אבחנות מורכבות - ילדים הם פשוטים וכך גם האבחון והטיפול בהם.



# טיפול השונישין

אבחון הטיפוסים רלוונטי לכל טיפול ובמיוחד לשיטת השונישין, בה משתמשים בכלי מתכת קטנים שאיתם מבצעים גירוי עדין על גבי אזורים שונים בגוף, מרידיאנים ונקודות.

מטרת הגירוי היא לווסת ולאזן את תנועת הצ'י והדם, על פי התפיסה הסינית "אם האדם מאוזן הוא לא יחלה".

למעשה, הוויסות והאיזון שטיפול השונישין עושה, מסייע להחזיר את הילד לפוטנציאל הריפוי הטבעי והעוצמתי שקיים בו, שעקב סיבות מגוונות, יצא מאיזון.

וכשמאבחנים במדויק את הטיפוס של הילד, היכולת להחזיר אותו לאיזון מתעצמת משמעותית.

הטיפול עדין וידידותי, ללא כאב או פחד והילדים מרגישים מיד את הזרימה הנעימה ומתמסרים לטיפול בקלות ובמהירות.

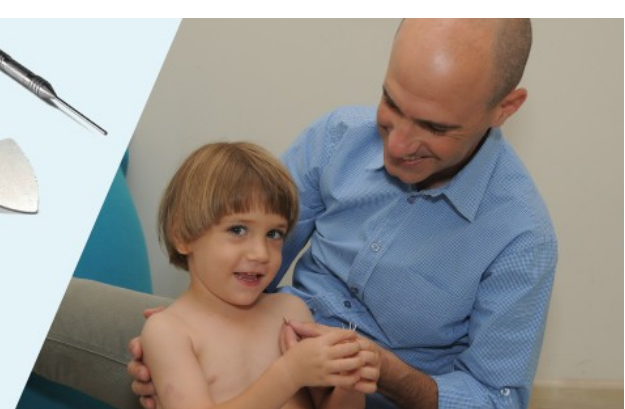
חלק חשוב מוקדש להורים, כי הם אלו שמבליים את מרבית הזמן עם הילד, ולכם כל הורה מקבל טיפול ביתי פשוט, המותאם לילד.

הטיפול אפקטיבי במגוון בעיות בריאותיות ומחלות שאופייניות לתינוקות, ילדים ונוער, כולל אתגרים נפשיים/רגשיים.



# שונישין

רפואה יפנית לתינוקות וילדים  
קורס למטפלים בהנחיית ערן לשם



לומדים לאבחן במדויק ולטפל ביעילות בילדים במגוון רחב של אתגרים,  
בשיתוף פעולה מלא של הילד וההורים

✓ לקבל כלי טיפולי עוצמתי לילדים שיאפשר לך לטפל בקלות בילדים רבים (כולל שלך, אם יש)

✓ קורס דיגיטלי ללימוד גמיש עם 52 שיעורים פרקטיים, פתוחים לתמיד

✓ 18 מפגשי תרגול ולימוד פרונטליים ובזום - להשיג מיומנות ודיוק ולקבל ביטחון גבוה בטיפול השונישין

✓ צפייה קלינית אצלי (ערן לשם) בקליניקה - ללמוד אבחון וטיפול "מהשטח" במפגש ישיר עם ילדים והורים

✓ ליווי אישי והצטרפות לקהילת מטפלי.ות השונישין - קהילה תומכת ומעשירה



לפרטים המלאים [לוחצים כאן](#) או שולחים ווטסאפ [052-6868768](https://www.whatsapp.com/message/052-6868768)

