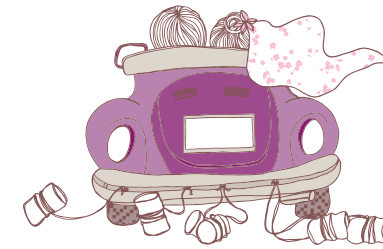




צוחקות כל הדרך לשידוך



ציפי דגן, מראשוני המורים ליוגה צחוק בישראל, מאמינה שצחוק של אימא יכול לעזור לה לחתן את ילדיה הרווקים. לכן היא מארגנת לאימהות מעין קבוצת תמיכה ותפילה המשלבת יוגה צחוק. והתוצאות? שישים ותשע חתונות בשנתיים האחרונות

אלומה לב | צילום: מיכל הרדוף רז

"אחד היתרונות הגדולים במבצע אימהות צוחקות למען זיווגי ילדינו הוא שאישה יכולה לבחור מראש מי בקבוצת האימהות מוצאת חן בעיניה. האימהות מתחברות זו לזו בקבוצה, ולפי זה הן מנסות לשדך את ילדיהן זה לזה, כך שלפחות מחותנת טובה תהיה לה..." צוחקת ציפי דגן. דגן (54), תושבת שבי שומרון, מנחה את קבוצת האימהות שמגיעות בכל ערב ראש חודש להתפלל בציון התנא ר' יונתן בן עוזיאל בעמוקה. היא מראשוני



לוקחת את הצחוק בריצות. מנחה את האימהות של הרווקים והרווקות באוטובוס ובקברי הצדיקים

הלב לתפילת ימים נוראים באמצעות יוגה צחוק. לכאורה מה הקשר בין יום כיפור לצחוק? אבל אנשים התקשרו אחרי החגים וסיפרו שהתפילות שלהם היו ברמה אחרת מאשר בשנים קודמות. וזה הרעיון שעומד גם בבסיס מסע האימהות - אם אנחנו יכולות להתחבר לאמונה שלנו ולהתפלל טוב יותר בזכות הצחוק - למה לא לעשות את זה?."

להצחיק את הישראלים הציניים

ציפי לא תמיד הייתה האישה שמגלגלת את כולם מצחוק. היא בכלל התחילה את דרכה בהיי-טק. לפני תשע עשרה שנים עברה עם משפחתה מבני ברק לשבי שומרון, ולאחר כמה שנים של עבודה בהדרכת מחשבים עם אוכלוסיות שונות, הבינה שהיא רוצה לעבוד עם אנשים והחלה ללמוד פסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל.

"תוך כדי הלימודים הקדוש ברוך הוא עשה עמי חסד, והתחלתי לעבוד בארגון הסיעוד 'מטב'. התחלתי לבנות שם סדנאות

"לכן אני אומרת לאימהות: התפקיד שלנו הוא לדאוג לכלים שיעזרו לנו להתמלא בשמחה, ממש לפתוח את הברז ולהתמלא בשמחה ובאמונה. הקדוש ברוך הוא קובע מתי הילדים שלנו יתחננו, וזה לא אומר שהם לא מוצלחים ונהדרים וטובים. אנחנו סומכות עליהם."

המטרה השלישית של ציפי היא התכל'ס. לקבוצה יש "טבלאות שיתוף" מקוונות, שאליהן מכניסה כל אם את שמות ילדיה. הקבוצה מונה היום כבר שישים ותשעה שידוכים, ועוד היד נטויה. והנשים אינן מוותרות על הנסיעה החדושתית. לציפי יש כלל: גם מי שכבר ראתה ישועות - חייבת לבוא עוד פעם אחת עם הקבוצה כדי להודות, להביא 'לחיים' ולרקוד יחד.

"אבל אין ספק שמה שמתדלק אותנו בנסיעה הזאת הוא היוגה צחוק שאנחנו עושות באוטובוס בדרך לעמוקה", אומרת ציפי.

"אני מאמינה שכשאנחנו מבקשים בשמחה מלמטה - משפיעים עלינו שמחה גם מלמעלה. אחרי שצוחקים הלב פתוח, את מחוברת יותר לעצמך ולרגשות שלך. פעם העברתי סדנת הכנת

דגן מונה את מטרות המסע: "המטרה הראשונה היא כמובן תפילה לישועות, ביחד, הרי כל המתפלל על חברו נענה תחילה. לשם כך אספתי וחיברתי לנו חוברת תפילות מיוחדת, ונוספו להן גם דפים עם כל שמות הרווקים שאנחנו מתפללות עליהם במסע. המטרה השנייה היא לחזק את האימהות עצמן."

מה הכוונה?

"מגיעות למסע אימהות לרווקים בגילאים שונים, החל מתשע עשרה, כן, האימא לחוצה קצת", היא צוחקת, "ועד ארבעים וחמש ואפילו חמישים. זה משא כבד מאוד על הלב, ולכן הקבוצה היא גם מעין קבוצת תמיכה. כאן אימהות יכולות להרשות לעצמן לבכות, לשחרר.

"אחד התפקידים החשובים שלנו, האימהות, הוא לשר לילדינו ביטחון, אמון שיהיה טוב. אם אנחנו לחוצות או מדוכדכות מזה שהילדים עוד לא מצאו גם אם לא נגיד מילה - השר הזה יעבור לילדינו. הרבה רווקים מרגישים ייסורי מצפון שבגללם אימא לא ישנה בלילה. זה מוריד להם את הביטחון העצמי עוד יותר", היא מדגישה.

המורים המוסמכים ליוגה צחוק בארץ, ואף הקימה בית ספר להכשרת מנחות ליוגה צחוק יהודי.

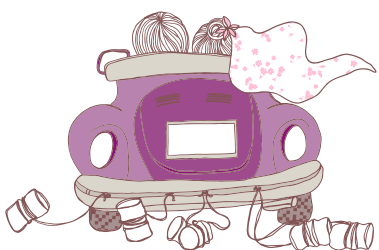
צחקנו ונושענו

"כולנו מודעים לבעיית הרווקות המאוחרת", אומרת ציפי, אם לחמישה ילדים, שגם לה יש שתי בנות רווקות. "אחת התלמידות שלי ליוגה צחוק סיפרה לי על קבוצת אימהות שנסעה בכל ערב ראש חודש לעמוקה כדי להתפלל על הילדים", היא מספרת איך הכול התחיל. "היא אמרה לי שאני חייבת לארגן קבוצה כזאת משלי".

לציפי היה ברור שבתוכן המסע תשתלב גם היוגה צחוק, "כדי לעשות הכנת הלב בצורה שמחה" לדבריה, ומזה כשנתיים הקבוצה נוסעת אחת לחודש להתפלל.

"אני מחוברת מאוד לרבנית ימימה מזרחי שציטטה פעם את האלשיך הקדוש: 'אישה שבוכה כמו שצוחקת וצוחקת כמו שבוכה תראה ישועות, כי הבכי, הצחוק והתפילה יכול לשנות את המזל'. זה משפט נפלא בעיניי, ומתוכו הבנתי מה אני הולכת לעשות במסע הזה", היא אומרת.

אני מאמינה שכשאנחנו מבקשים בשמחה מלמטה - משפיעים עלינו שמחה גם מלמעלה. אחרי שצוחקים הלב פתוח, את מחוברת יותר לעצמך ולרגשות שלך





מחוננות,
אנחנו
מבינים את
הראש שלך

אשר & חקר

כיתה ז' ארצית לבנות מחוננות

כרטיס!

באולפנת טליה

תפתח בשנה"ל תשע"ה בקמפוס מדרשיית עמליה בירושלים

מחוננות רבות לא מוצאות את עצמן במסגרת הרגילה וזקוקות לחברה וללמידה מתאימה על מנת להגיע לתחושת סיפוק ומיצוי עצמי.

אנו מזמינים אתכם, הורים ובנות, להכיר אותנו ואת הכיתה החדשה הנפתחת ביוזמת האגודה לקידום החינוך והאגף למחוננים ומצטיינים במשרד החינוך.

אשר & חקר

לישראלים הציניים? אבל זה באמת היה ככה. האנשים התקפלו מרוב צחוק." "ד"ר קטריה גדל בכפר נידח בהודו, אפילו רופא לא היה שם", מספרת ציפי כיצד פותחה השיטה. "אימא שלו שלחה אותו לעיר כדי שילמד רפואה ויחזור לכפר. הוא נשאר בעיר, והוא שם לב להבדלי מנטליות גדולים בין אנשי הכפר לאנשי העיר. בעוד שבכפר אנשים שמחים, נטולי דאגות ובעיקר בריאים, בעיר האנשים עמוסים במתחים, רציניים וחולים.

"ד"ר קטריה הסתמך על ד"ר פאטץ' אדאמס, שייסד את הליצנות הרפואית כעשרים שנה לפניו. הוא השתמש גם במחקר המפורסם שאומר שילדים צוחקים בין שלוש מאות לארבע מאות פעמים ביום, ואילו מבוגרים צוחקים בין עשר לחמש עשרה פעמים ביום. הוא החליט שחייבת להיות דרך להחזיר לאנשים את מה שאיבדו מילדותם."

"ד"ר מוזן קטריה יצא לפארק במומביי, אסף חמישה אנשים וביקש מהם להתנסות בצחוק. הם נפגשו במשך כשבועיים, סיפרו בדיחות במשך שעה וצחקו. אחרי שבועיים אזלו להם הבדיחות. הוא ישב עם אשתו מדורי, מורה מוסמכת ליוגה, ויחד הם ניסו לחשוב מה לעשות. הם הבינו שמדובר ברפלקס גופני שאפשר להפעיל באופן יזום - על ידי גירוי כלשהו, למשל בדיחה.

"הם הבינו גם שלקבוצה יש אפקט של 'הדבקה רגשית', וכשאדם צוחק מי שלידו מתחיל גם הוא לצחוק. לכן הם המציאו תרגילים קבוצתיים שנועדו לגרות את רפלקס הצחוק, ומורכבים גם מנשימות יוגה. זאת הייתה הצלחה גדולה. לאט לאט הקבוצה הלכה וגדלה, ואנשים הרגישו שדברים שהיו סגורים נפתחים להם, משהו השתחרר. כיום יש יותר מעשרת אלפים מועדוני יוגה צחוק ברחבי העולם."

העצמה לקבוצות שונות - אימהות חד-הוריות, הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, ואפילו סדנת זוגיות לזוגות חרדים. היינו הראשונים שהפעילו סדנאות כאלה לציבור החרדי, לפני כשתים עשרה שנה, היא מספרת.

ציפי צוחקת כשהיא נזכרת: "היו לנו אילוצים רבים בסדנאות הללו, איך למשל מושיבים את הזוגות לארוחת צהריים? הרי צריך להקפיד שלא ישבו גברים ונשים יחד. אז סידרנו את חדר האוכל בצורת שתי וערב של שולחנות זוגיים. אבל מה עושים עם המזנון?". הצוות של ציפי עלה על פטנט: בארוחה אחת הגברים מגישים את האוכל לנשים, ובארוחה השנייה להפך.

"זה היה מחזה לא רגיל. היו נשים שסיפרו לי שזאת הפעם הראשונה שהבעל מגיש להן אוכל. הן לא ידעו אם הוא בכלל יודע איזה אוכל לשים בצלחת. בסיכום הסדנאות הזוגות אמרו שזאת הייתה אחת החוויות המאלפות והמועילות שחוו."

להתגלגל כמו ילדים

לפני עשר שנים, כשהגיע לארץ ד"ר מוזן קטריה, מי שפיתח את שיטת היוגה צחוק, ציפי הלכה להדגמה גדולה שערך בירושלים. "נכנסנו כמאה וחמישים איש - גברים ונשים, דתיים וחילוניים, תימהונים וריאליסטיים. ד"ר קטריה עלה לבמה, הציג את עצמו ואמר: בעוד כמה דקות כולם פה יתגלגלו מצחוק. ואנחנו חשבנו לעצמנו: הרי מה הוא כבר יכול לחדש לנו,

אחד התפקידים החשובים שלנו, האימהות, הוא לשדר לילדינו ביטחון, אמון שיהיה טוב. אם אנחנו לחוצות או מדוכדכות מזה שהילדים עוד לא מצאו את בני זוגם, גם אם לא נגיד מילה - השדר הזה יעבור לילדינו



שמטרחש בגוף שלנו כשאנחנו צוחקים, והרעיון הוא להיות מודעים ולהפעיל את הצחוק לבד באופן עצמאי ובכמות מספיקה.

"לצחוק בכל יום עשרים דקות - זה עוזר פיזית ונפשית. אחרי שאנשים שומעים את ההסבר על היתרונות של היוגה צחוק הם מבינים שזה לא הזוי, הם מתחברים לרעיון ולפוטנציאל ומוכנים לנסות. אני תמיד נהנית לראות אנשים שמנסים לראשונה, הם צוחקים ומיד מופתעים מהצחוק של עצמם".

ציפי ממליצה למורות להכניס את היוגה צחוק לכיתה, כחלק בלתי נפרד מהכנה למבחנים. "כשילדים לחוצים לפני המבחן - הם חושבים פחות טוב וחופשי, לפעמים יש להם אפילו בלק אאוט. לכן אם המורה מפעילה את הכיתה ביוגה צחוק לפני הבחינה, המוח משחרר אנדורפינים שמרפים את השרירים, הלחץ, המתח והכאב שמצטברים בסרעפת ובבטן מתרפים, והתוצאות טובות יותר במבחנים. בסופו של דבר הילדים יוצאים עם כאב בטן, אבל הפעם מרוב צחוק".

איך הסביבה הקרובה שלך מגיבה לעיסוק בצחוק?

"ארבעה דורות במשפחתי מתרגלים את היוגה צחוק, כולל נכדיי וכולל אימא שלי שהיא אחת המעריצות הנלהבות של היוגה צחוק, ומתרגלת בכל יום. היוגה צחוק היא חלק מחיי היומיום שלנו, אני אפילו מגיעה לגנים של הנכדים שלי כדי לעשות להם 'צחוקולדת'. מפעם לראות את נכדתי בת השנה וחצי עושה יוגה צחוק ברצינות תהומית.

"בהתחלה אמנם הילדים שלי גיחכו וחשבו שנפל לי בורג, אבל עם השנים הם התלהבו מהעניין, והצלחתי אפילו לסחוב איתי את אישי היקר יהודה, שהוא אדם רציני לחלוטין, הוא בא מתחום האלקטרוניקה והיה שנים ארוכות בצבא קבע. מה לו וליוגה צחוק? אבל היום אנחנו מעבירים יחד סדנאות לזוגות. אגב, דבר

נפלא שגיליתי בסדנאות הוא ההבדל בין גברים לנשים כשהם צוחקים".

מה ההבדל?

"כשגבר צחק זה סוג של אנטיתזה למהות שלו. לכאורה הם יותר רציניים ובשליטה מתמדת על רגשותיהם, הם פחות מחוברים לרגשות מאיתנו, ולכן כשהם צוחקים זה מצחיק פי שלושה. זה סחף ממש לראות אותם צוחקים.

"בעלי הוא דור שני לניצולי שואה. ברוך ה', הוא עובד על עצמו והוא אדם שמח וחם, אבל תמיד הרגשתי שמתחת מסתתרת איזו עצבות. לכן למדתי להעריך עוד יותר את היוגה צחוק כשראיתי כמה טוב זה עושה לו. יש אנשים שכשהם עצובים הם מחכים שיעודדו אותם, אבל מי שמתנסה ביוגה צחוק פשוט לוקח את העידוד לידיים שלו".

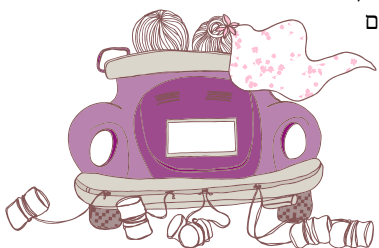
ומה מיוחד לנשים שצוחקות?

"לנו הנשים ניתנו הזכות והתפקיד להוביל את מאור הפנים במשפחותינו ובעולם. לכן, בכך שאנחנו מתאמנות ביוגה צחוק ומפתחות כלי של שמחה פנימית, אנחנו יכולות להוביל את שמחת האחרים".

"יוגה צחוק היא עניין יהודי לגמרי", מוסיפה ציפי. "זאת ממש המהות שלנו - לעבוד על השמחה. רבי נחמן מברסלב אומר שגם אם אינך חשה שמחה - העמיד פנים, התנהלי כאילו שאת שמחה וממילא השמחה האמיתית בוא תבוא. הכאילו הזה הוא בדיוק הפעלת רפלקס הצחוק, ואנחנו יודעים שאחרי המעשים נמשכים הלבבות. "הפילוסופיה של היוגה צחוק היא הביטוי שאומר 'תנועה יוצרת רגש' - את עושה תנועה של צחוק, רק בכיוון, ונוצר

אצלך רגש השמחה. אנחנו עושים תנועה חיצונית שמשפיעה על הפנים שלנו. כל סדנה שלי מחוברת לנקודה היהודית, אפילו סדנאות שאני מעבירה ללא-יהודים", היא - כמוכן - צוחקת. ◀

הרעיון שעומד גם בבסיס מסע האימהות הוא שאם אנחנו יכולות להתחבר לאמונה שלנו ולהתפלל טוב יותר בזכות הצחוק - למה לא לעשות את זה?



צחוק זה עניין יהודי. ציון רבי יונתן בן עוזיאל בעמוקה. צילום: ChameleonsEye, Shutterstock.com

אנשים מופתעים מעצמם

ציפי למדה את השיטה והתחילה לשלב אותה בסדנאות שהעבירה, עד שהקימה מרכז משלה ובו היא משלבת ביוגה צחוק גם מקורות יהודיים - מאמרי חז"ל, פרשת שבוע והרבה הגות ואמונה יהודית. "אם רוצים להנחות יוגה צחוק צריכים ממש להיכנס לקטע", היא אומרת, "אבל אני מרגישה שרק הרווחתי: הצחוק משרד ומשפר לי את החיים".

איך אנשים מקבלים את ההתנסות בצחוק קבוצתי? זה מביך משהו, לא?

"מניסיוני, ברגע שמסבירים למשתתפים על הטכניקה ועל יתרונותיה, תשעים אחוזים מהאנשים מתחברים בלי בעיה.

למי שקשה יותר להתחבר אני אומרת שזה בסדר גמור, לא תמיד קל ללכת לסדנה, צריך להיפתח ולנער את הקליפות שיושבות לנו על הלב וחוסמות אותנו. אנחנו מסתובבים עם מועקות ולחצים ולא מודעים לכך שזה גם חלילה לא בריא".

היום יודעים שהצחוק עוזר אפילו לעצור גרורות של סרטן. נשים בטיפולי פוריות נקלטו בעקבות שילוב של אימון יוגה צחוק. "אני עצמי ירדתי המון במשקל מאז שהתחלתי לצחוק", מעידה ציפי על עצמה. "זה סוג של אירובי פנימי. אנחנו מאמנים את רפלקס הצחוק שלנו וזה עוזר לנו להשתחרר. כשמישהו מספר לנו בדיחה אנחנו בדרך כלל לא מודעים למה

ההרשמה לאירועי הקיץ בעיצומה

תפריט עשיר | התאמה אישית

בבנייני האומה ובגן הקסום

ארץ קדם | כפר עציון | נוף ירושלים | שערי ירושלים | ארץ האיילים ועוד

חדש ביחדיו אירועים: אירועי גן בארץ האיילים
במחיר היכרות מיוחד

מגוון תפריטים לכל תקציב ובהתאמה אישית

בהשגחת: בד"ץ יורה דעה בפיקוח הרב מחפוד | בד"ץ העדה החרדית



050-5409133 תמיר | www.yachdav.co.il

להשאיר את האגו בצד

ציפי לא נחה לרגע. מלבד מסע האימהות וסדנאות היוגה צחוק, היא פיתחה שיטה משלה: 'אימוציצחוק' - אימון מוזיקלי צחוק. במסגרת השיטה היא פיתחה חמישה עשר ריקודים שאפשר לשלב בתוכם את הפעלת רפלקס הצחוק.

"המוזיקה והתנועה עוזרים לאנשים להיפתח ולהשתחרר גם אם הצחוק מביך אותם", היא מתארת. לצורך זה היא גייסה עוד אמצעי עזר ולמדה להנחות את שיטת 'דראמס אלייב' - תיפוף על כדורי פיזיו ענקיים, גם כאן בשילוב מוזיקה וכמובן צחוק.

"כל שיטה כזאת עוזרת לי לחבר עוד ועוד אנשים לצחוק", היא מסבירה. "יש אנשים שאני קוראת להם 'קשיי צחוק', אבל כשמתופפים על הכדור אז לכאורה אני לא בפרונט, הכדור מגן עליי. אני אומרת למתאמנים לתופף את הצחוק שלהם אל הכדור. אנחנו תמיד מחפשים סיבה ותירוץ למה לא לנוע ולצחוק, האגו מפריע לנו. לכן בתחילת כל שיעור אני אומרת לנשים: 'בנות, קחו את האגו, שימו אותו בצד שלא יפריע לשיעור. שיחזור רק בעוד שעה'."

אבל את אחד החלומות הכי גדולים שלה היא מגשימה רק פעם אחת בשנה, בקיץ. הוא מתרחש על שפת הים, ונקרא 'מעגלים לבנים - ים כחול'. נשים מגיעות, לבושות לבן, וסוגרים את החוף במיוחד בשבילנו. בתחילה, כמובן, אנחנו מתרגלות יוגה צחוק. לאחר מכן אנחנו רוקדות מול הים עם צעיפים לבנים. אין לי מילים לתאר את העוצמות של הריקוד מול הגלים, איתני הטבע של בורא עולם. "אחרי הריקודים אנחנו עושות מדיטציה, בתחילה עם מוזיקה, ולאט לאט היא הולכת ומונמכת עד שבסוף אנחנו נשארות רק עם המיית גלי הים. ואחרי כל זה, בשעת השקיעה, אנחנו שרות שירי נשמה אל מול השקיעה. לאירוע הזה מגיעות נשים אפילו מחו"ל, במיוחד".

כל אחת יכולה

טיפים לשחרור, לצחוק ולהקלה

1. פרגני לעצמך פעם אחת לעבור את החוויה בקבוצה. היום יש המון קבוצות, וזאת חוויה בלתי נשכחת.
2. אם קשה לך לצחוק לבד - קבעי שיחת טלפון עם חברה טובה, ופשוט צחקי יחד בטלפון. כמובן, לא לשכוח לנשום עמוק בין צחוק לצחוק.
3. תרגיל לשחרור כעסים בצורה מבוקרת באמצעות הצחוק:
עמדי מול המראה, עם אגרופים קפוצים ופנים חמוצות. אפשר גם לרקוע ברגליים ולהביע את הכעס: "כל כך מרגיז!", "די, נמאס!".
ואז, בבת אחת, הוציאי מתוך פרץ צחוק משוחרר ומשחרר.
נשמי עמוק וחזרי על התרגיל שוב.
לבסוף נשמי נשימה עמוקה, הרימי את ידיך למעלה, מתחי את הגב, כופפי את הברכיים ונשפי החוצה נשיפה רכה בקול. חזרי על פעולה זו שוב עד להרפיה מושלמת.
מומלץ ללמד את כל בני הבית.

