



גם מי שיש לה חסימונות, בסוף מצליחה לצחוק. ציפי דגן



אישה חסידית מהסדנה התקשרה אליי ואמרה 'ציפי, יש לי משהו מרגש לספר לך. אני פרודה מבעלי כבר שנה וחצי, והיה לי כעס גדול עליו. שנה וחצי מנסים לעשות שלום בית ומרוב כעס אני לא מצליחה לחשוב על זה. כל ערב אני מסתכלת במראה ועושה את התרגיל שלך להשכחת כעסים, והוא ריכך אותי. אני מתקשרת לספר לך שבעלי ואני חזרנו'



קבעו את ביתם בבני ברק. דגן, שנטלה בנערותה חלק בעליות לסבסטיה, ובעלה שהחזיק בדעות דומות, נצרו לפי שעה את חלומם לגור בשומרון ודחו אותו מפני מצוות כיבוד החמות החולה. לאחר שהלכה אמו של יהודה לעולמה, הזמינה המשפחה את המשאית הגדולה ביותר שהיתה לחברת ההובלות, ועלתה לשבי שומרון. לבני הזוג היו כבר חמישה ילדים, הגדול שבהם בגיל ההתבגרות. "אז הרגשתי שסגרתי מעגל", אומי

חוק יש לה מלוא הטנא ועוד קצת, וכן, הספר כבר בדרך. דגן נולדה בבואנוס איירס שבארגנטינה. הוריה, בוגרי 'בני עקיבא', תמיד חלמו לעלות לארץ וכשהיתה בת חמש הגשימו את משאל'תם. ציפי, הבכורה מבין עשרה ילדים, גדלה בבני ברק. אחרי השירות הלאומי ('עזרא' בני ברק) היא בחרה ללמוד ולעבוד בתחום המחשבים. תוך כדי היא הכירה את יהודה, בעלה, והשניים

פעמים), ומונה את היתרונות של הצחוק למערכת רכות הגוף השונות (שרירים, דם, נשימה, עיכול ועוד). דגן מסבירה שצחוק הוא רפלקס, משהו שפועל בדרך כלל לכמה שניות בעקבות בדיחה, אבל אפשר לאמן אותו, לצחוק במכוון ובהמשך הוא ייהפך לטבעי. לבסוף היא מבקשת לשים את האגו בצד ולהשתחרר, וגם מרגיעה את הציניות שבינינו שאל דאגה, סוף הצחוק לבוא. "Fake it until you make it" היא מצטטת את ד"ר קטריה ומתחילה בתרגילי חימום ומוי' זיקה. בסוף הערב יישארו רק שתי נשים שלא הצליחו להתחבר. השאר ייצאו שמחות, חלק אחרי שממש נגעו בשמיים, אחרות גם נמלאו פליאה איך שכלתניות שכמוהן הגיעו עד הלום והיו שמחות לחזור על זה שוב.

ציפי דגן (52) עושה את זה כבר שבע שנים. אל התחום היא הגיעה לגמרי במקרה, ומאז שני דבקה היא מפיצה את הצחוק בארץ ובעולם. דגן עושה לה ולנשים שפוגשות אותה טוב, מדריכה שני מועדוני צחוק ומכשירה נשים להיות מנחות בתחום. סיפורים על ההשפעה הטובה של הצ-



לילה בחודש אלול. סדנת הכנה לראש השנה ב'מקום של שמחה' ביד בנימין. 20 נשים עומדות במעגל, מחזיקות את הבטן ומתגלגלות מצחוק. בהמי' שך הן תעמודנה זו מול זו בזוגות, ותשקפנה זו לזו את עצמן. אחר כך תפסענה בחדר מצד לצד, ותצחקנה את הדברים השלייים שלהן במעין 'תשליך'. בין לבין יהיו ריקודים, קטעי מקורות, הסברים והרפיות. מוזר? כן, וגם מצחיק, ובעיקר פועל. נכון, סדנאות יוגה צחוק הן כבר לא דבר חדש בעולם. אבל יוגה צחוק יהודי - זה כבר משהו שאי אפשר לצחוק מונו. בעצם כן.

בת מצווה בסבסטיה

כשציפי דגן פותחת את הסדנה שלה היא מסבירה קצת על ממציא היוגה צחוק ('ד"ר קטריה מאדאן), מספרת שהילדים צוחקים המון (300 פעמים ביום) ומבוגרים כבר פחות (10