

# צחוקים אתכם

העזרת  
התפטרה?  
העוגה נשרפה?  
הילד מעצבן  
והבוס מתעלל?  
תנו חיור:  
אינספור סדנאות  
צחוק הנערכות  
ברחבי הארץ  
ילמדו אתכם  
להשתטות  
ולצהול ללא  
סיבה, כדי  
להפוך את  
החיים לקצת  
פחות כבדים

| רז חיה בן הרוש |



לתרגל לבד או בקבוצה, וכן סוגי צחוק המתמקדים בטיפול בצ'אקות השונות. הסברה הרווחת היא כי עשר דקות צחוק שוות ל-27 דקות הליכה מרחיקה ויש הגורסים שאפשר לשרוף כ-500 קלוריות בשעה של צחוק. "אירובי צחוק" גם מרדים כאב, מכבדים רביץ, "והתרגול בו אפשרי גם לבד בבית".

## יוגה צחוק

על סגולותיו של הצחוק דובר רבות עוד לפני שנמצאו להשפעתו אישונים מדעיים, אולם הוא החל להתפתח ענף הג'לוטולוגיה (חקר הצחוק) תרפיית הצחוק התמסדה. הליצנות הרפואית מנסה את בתי החולים ומומחים מכל התחומים החלו לטפל על נפלאות הצחוק, זאת בנוסף לתעשיית הסטנדאפ המשגשגת בארץ בעשור האחרון, הקמתו של מרכז צחוק ישראלי, וסדנאות רבות ושונות בנסא.

93 בחיפה, לאחר שעלה על יעילותו של הצחוק כאשר שימש כמורה ומפקח במשרד החינוך. "לפני כל מבחן בגרות הייתי מתרגל עם התלמידים כמה דקות של צחוק", הוא מספר. "עובדה - מעולם לא קרה שתלמיד שלי סיים עם ציון מתחת לשבע".

כיום, ניתן לצחוק עם רביץ ב"סדנת הצחוק של לני רביץ". הסדנה אורכת כשלוש שעות ומתקיימת ברחבי הארץ, ויש גם סדנת סופשבוע הכוללת לינה ומתקיימת בקיבוץ שפיים. הסדנה משלבת מופע הומוריסטי, הרצאה, תרגילי אירובי צחוק, כלים לפיתוח הומור, ואימוץ הצחוק ככלי לשחרור ממחסומים.

רביץ פיתח גם את שיטת ה"אירובי צחוק", שהושקה לפני כשבוע על גבי דייוויד בשם "אירובי צחוק - המדריך השלם לתרגילי צחוק ללא סיבה". התרגילים בהנחייתם של רביץ וגליה מורל, מציעים לצופים הדרך לתרגילי צחוק קצרים שאפשר

ל א היה זה ההומור המשובח שגרם לנוכחים בסדנת הצחוק של לני רביץ לחייך באושר, אלא משהו באווירה הכללית, משהו משעשע ובעיקר מידבק עד כדי כך שאפילו ציניקנית כמוני יצאה ממש במצב רוח מרומם. גם אם בהתחלה נרשמו צחוקים מזויפים בקהל, נראה שזה לא ממש משנה: הצחוק יפה לבריאות, נקודה.

"הגוף אינו מבדיל בין צחוק מלאכותי לצחוק אמיתי", מסביר רביץ, מנחה ותיק לסדנאות צחוק והומור. "כשאנחנו מתרגלים או מזויפים צחוק, ההשפעה הכימית והפיזית על הגוף זהה, וברוך כלל הצחוק המזויף הופך מהר מאוד לצחוק אמיתי".

רביץ הוא מנחה מוכן "גשטלט" בישראל, מנחה סדנאות צחוק, הומור ותקשורת בינאישית, ומחבר הספרים "אופטימיות נצחית" ו"ובנימה אופטימית זו". את סדנת ההומור הראשונה בארץ הוא פתח ב-



"ההומור הוא תופעה מנטאלית, אינטלקטואלית, אינדיבידואלית ותלוית תרבות, ואילו צחוק נובע מתרגול פיזי של שרירי הצחוק בגוף", אומרת נילי דור האלה, מנחת סדנאות צחוק. "בגלל זה אפשר לצחוק גם כשאנחנו לא כל כך שמחים, וכך לשפר את מצב הרוח".

ואכן, ההמלצה לצחוק בלי שום קשר להומור, מיוחסת לרופא יהודי ד"ר מדאן קטאריה, מייסד ה"יוגה צחוק", שדוגלת בצחוק ללא סיבה. מדובר בתרפיית צחוק ייחודית שפיתח לפני כעשור ד"ר קטאריה, שייסד את "מועדוני הצחוק" שכבשו את העולם. הרעיון נולד לאחר שד"ר קטאריה מצא כי רוב המחקרים שנערכו בנושא הגיעו למסקנות דומות: הצחוק מסייע בחיזוק המערכת החיסונית ובהורדת לחץ דם גבוה, משרר את הגוף ממתח ומלחץ, עוזר להפיג דיכאון וחרדה, מצמצם התקפי אסתמה ומעלה את סף היכולת להתמודדות עם כאב. אי לכך, טען ד"ר קטאריה, כי כל אחד מאיתנו יכול לצחוק ללא כל תלות בגירוי מנטאלי חיצוני, כבדיחות שנונות או פרק עתיק של סיינפלד. עוד הוסיף כי אם עושים זאת בקבוצה, מתקבל "אפקט ההדבקה" המהנה.

בדצמבר 2004 הגיע ד"ר קטאריה לישראל ביזמתם של ד"ר אוטה לימנט ואלכס סטרניק, חלוצי השיטה בארץ. במהלך ביקורו הוא העביר סדנת יוגה

צחוק המונית, הכשיר כ־60 מרדיכים לשיטה והחריד את התופעה גם אל מדינתנו רוויית המתחים, על תושביה הציניקים, שהתגייסו לצחקק יחד בקבוצות והטביעו סגנון בילוי חדש במועדוני הצחוק.

"כשר ד"ר קטאריה ניסה את הרעיון שלו על קבוצת אנשים מבומביי, הם התחילו לספר בדיחות ולצחוק מהן, אולם אחרי ארבעה ימים הבדיחות נגמרו", מספרת ד"ר לימנט. "כשהוא מצא שהגוף לא יודע להבדיל בין צחוק מלאכותי לצחוק אמיתי, הוא הציע להם לנסות לצחוק ללא סיבה, וזה עבד". ד"ר לימנט, רופאה כללית, אימצה את שיטת ה"יוגה צחוק", שאליה נחשפה לראשונה לפני ארבע שנים בגרמניה. כיום היא מנחה ומורה לשיטה, ומפעילה את מועדון הצחוק במודיעין.

"הרפואה הקונבנציונאלית מצוינת למצבי חירום", היא אומרת, "אבל יש אנשים שצריכים לעבור אישוהו שינוי ולא רק לדכא את הסימפטומים לבעיות שלהם. הדיווחים מהודו מספרים על אנשים שהפסיקו שימוש בתרופות, ואפילו החלימו מגידולים סרטניים בעזרת הצחוק. הוא יעיל כרפואה מונעת, ובזכותו אנחנו נראים צעירים יותר".

## על הרצפה

מפגש יוגה צחוק מורכב בעיקרו מתרגילים מעוררי צחוק ונשימות, שעוברים על שרירי הבטן

## התקפת צחוק

### כמה טיפים לתרגול בבית

1. לפני שאתם יוצאים מהמיטה בבוקר, הקדישו 20 שניות לצחוק. למתקרמים מומלץ לצחוק 20 שניות בשבוע הראשון, עשר דקות בשבוע השני וחצי שעה בשבוע השלישי.
2. צחוק 20 שניות מול המראה, ותגלו שהצחוק המזויף הופך לאמיתי.
3. שבו מול בן הזוג או הילד, והתחילו לזייף צחוק יחד. זה ישפר את הקשר פלאים.
4. נסו לצחוק מהבטן במשך 20 שניות, בזמן שאתם תקועים בפקק.
5. נסו להגיד משפט ולצחוק אחרי כל מילה שנאמרת בו.
6. בכל פעם כשאתם כועסים או עצבניים, נסו לדבר עם הלשון בחוץ.
7. עשו לפחות מעשה שטות אחד ביום: פרצופים מול המראה, לכיפת גרביים בצבעים שונים, שאגות אריה, כולל שליפת ציפורניים. מעשי שטות משפרים את מצב הרוח פלאים.

הטיפים באדיבות מרדיכי הצחוק לני רביץ, נילי דור האלה, ד"ר אוטה לימנט ואלון שמריר

והסרעפת. ישנם כל מיני סוגים של צחוק: למשל, צחוק השלום – לעבור בין האנשים, להביט בעיניהם ולצחוק. בהמשך מגיעה מדיטציית צחוק, שבה המשתתפים נשכבים על הרצפה בעיניים עצומות והצחוק כבר זורם מאליהם. השלב האחרון של המפגש כולל הרפיה ומנוחה.

כ־20 מועדוני צחוק פרושים היום ברחבי הארץ. מפגשי היוגה צחוק אורכים כשעה, ופתוחים לקהל הרחב בחינם או בעלות סמלית, ועשויים להשתנות ממנחה למנחה. כך למשל, סדנאותיו של סטרניק בירושלים, המתקיימות בדרך כלל בטבע, משלבות פעילות בין הורים לילדים, ואף בין יהודים לערבים. "הצחוק הוא שפה אוניברסלית שכל אחד יכול להבין", אומר סטרניק. "זה משהו שמאחד ומגשר בין אנשים. כשההורה חוזר לילדות בעזרת הצחוק, הקשר בינו לבין הילד נעשה קרוב יותר; וכשהיורים וערבים צוחקים יחד, לא צריך יותר לחכות לשלום ולא לדבר עליו. הצחוק יביא שלום".

דור האלה, האחראית גם למועדון הצחוק החיפאי, לקחה את השיטה צעד אחד קדימה וייסדה סדנאות לנשים בלבד תחת השם: "צחוק בנגיעה של צבע". יחד עם דפי קסיו, מטפלת במגע, ודנה בגים, עובדת סוציאלית ומנחת קבוצות, הן מנחות סדנה בת ארבע שעות הכוללת צחוק, עבודה במגע ועבודה עם איפור גוף. "בחרתי להתמקד בתרפיה בצחוק, תוך שימוש ביוגה צחוק ככלי מרכזי",

מסבירה דור האלה. "אני לא משאירה את החוויה רק בתחושה הפיזית. אנחנו לוקחות נשים למסע שמתחיל עם צחוק שגורם למצב רוח משוחרר, ממשיך בהרפיה עם דמיון מודרך ובמגע שנועד לפרוץ מחסומים ולאפשר לאישה חוויות מתקנות, ומסתיים בציורי גוף זו על זו".

דור האלה, מנחת קבוצות ובעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה, הקימה את מקדש השמחה לאחר שהוכשרה והוסמכה גם היא אצל ד"ר קטאריה, ואף נבחרה על ידו לתרגם לעברית את ספרו הראשון "לצחוק ללא סיבה", שייצא לאור במהלך השנה הקרובה.

כנוסף, בימים אלה משיקה דור האלה סדנה המבוססת על היוגה צחוק בשם "מתאמנים בצחוק", עם איציק בן, מנכ"ל "פורטל המאמנים הישראלי". "באימון אנחנו לומדים לקחת אחריות על הצחוק שלנו בכדי להיות חיים בריאים, שמחים, משמעותיים ורגועים", מסבירה דור האלה.

## מלחמת רכות

"ילדים עד גיל ארבע צוחקים מאות פעמים ביום, אבל ככל שהם גדלים מפסיקים לצחוק", אומר אלון שפריר, מפתח סדנאות צחוק והשתתות. "בעיקר בחברה המערבית, צחוק והשתתות נתפשים כמשהו מטורף, לא נורמלי, ואני הבנתי שזה בדיוק להפך. בגיל 37 התחלתי

לעבור תהליכי התיילדות, להשתובב, לדבר עם הלשון בחוץ. כשאתה כזה אהבל, אתה משוחרר מהצורך להיראות חכם".

שפריר, איש קולנוע וטלוויזיה בעברו, פנה לענייני הרוח וללימודי מודעות עצמית לפני כ־15 שנה, אז גילה את סגולות הצחוק. "מאז אני מלמד אנשים לשלב את תרגילי התיילדות בכל תחומי החיים. למשל, אשתי ואני נפגשים פעם בחודש כאילו היינו מאהבים, ובפגישה כל אחד מספר על בן הזוג המעצבן שלו ואנחנו מתגלגלים מצחוק. ככה יוצא שגם צחקנו, גם הקשבנו וגם גרמנו לכך שמה שהיה יכול להיגמר במריבה, הסתיים בהבנה ובצחוק גדול".

כיום שפריר הוא בעליה של חברת "דרך המעגל בע"מ", המספקת סדנאות צחוק והפעלות הוליסטיות, שבהן הוא מזמין את המשתתפים להתפלש בנוץ בסדנאות טבע, לדבר ג'ברישי, לפוצץ בלונים ולשחק במלחמת כריות. הסדנאות מוצעות בעיקר לחברות, לארגונים ולמוסדות. "מדריכי צחוק במקומות עבודה זה טרנד בארה"ב", מספר שפריר. "מחקרים מוכיחים שעובדים מרוצים מביאים לקוחות מרוצים, ושלקוחות מרוצים מביאים פרנסה טובה. תהליך ההשתתות הוא מקרב לבבות".