

סדנה ייחודית 'בריאות ושמחה' בבית "עזר מציון"

זאת לא בדיחה: מאתיים נשים עומדות במעגל וצוחקות. נשמע מוזר? לכולם ברור שמוטב הצחוק מהבכי ובמרכז "עזר מציון" לקחו את הידיעה הזו צעד אחד קדימה. מדובר בסדנה ייחודית לציבור הנשים - סדנת "בריאות ושמחה", במסגרת מרכז בריאות לגיל השלישי שע"י האגודה.

העיקרון בשיטה הזו, ללמוד לייצר צחוק באופן עצמאי, במינוח של מינימום 20 דקות ביום, היות והצחוק חשוב מאוד לבריאות הגוף ולשלווה הנפש, מכדי שנשאיר אותו להיות תלוי בגורמים חיצוניים.

בסדנת "בריאות ושמחה" יש תרגילים הבנויים לפי נושאים. פרק לתרגילי חימום לבוקר, פרק לתרגילים שבין אדם לחברו, פרק להתמודדויות שונות בחיים. פרק לתרגילים קבוצתיים משפחתיים, פרק למשק הבית, תרגילים מיוחדים לערב פסח ועוד נושאים רבים ומגוונים בחיינו. הסדנה החלה לפעול בבית "עזר מציון" בב"ב, במסגרת מרכז בריאות לגיל השלישי, כחלק מפרויקט חי"ל (חיים לשנים) המתמקד בקידום בריאות

לגיל השלישי. הפרויקט כולל: חוגי התעמלות, סדנאות שיפור זיכרון, סדנאות תזונה, בדיקות ראייה, שמיעה ושיווי משקל, קבוצות הליכה בפארק הלאומי והרצאות בתחום קידום בריאות. הנשים המשתתפות מתמידות להגיע לחוג ומתרגלות כל שבוע את השיטה. לאט לאט מצטברים אינספור סיפורי החוויות החיוביות שלהן כתוצאה מהסדרנה. כמו סיפורה של מתרגלת שנגאלה מבעיות קשות של חוסר איוון בנשימה, וכן בעיות במערכת העיכול שנפתרו וכו'. כל המתרגלות מעידות על רגיעה ושלווה חדשה לה הן זוכות בחייהן בעקבות התירגול בסדנה.

את הרקע התיאורטי לשיטה מסבירה המנחה, ציפי דגן: "שיטת בריאות הצחוק, נותנת למתרגלים, בעיקר מהגיל השלישי, כלים בריאים וקלים להשגת איכות חיים משופרת, לפיתוח השמחה הפנימית אצל כל אחד. השיטה בנויה מתרגילים שמטרתם להמריץ את רפלקס הצחוק ומשולבת בנשימות עמוקות חשובות ביותר, המרפות את הגוף בזמן המאמץ הרב של פעילות הצחוק. הצחוק עוזר לנו להטמיע

ולהפנים שמחה ואופטימיות, חשיבה חיובית ובעיקר להתמיד יותר ויותר להעלות חיוך על פנינו.

"הקב"ה ברא אותנו יצירת מופת ונטע בנו את רפלקס הצחוק הבריא. כשהיינו ילדים קטנים צחקנו באופן בלתי מוגבל, בממוצע כ-400 פעם ביום. כשגדלנו ובגרנו, איבדנו את את הכושר הזה והגענו למצב של צחוק בממוצע כ-15 פעם ביום. המחקרים המדעיים מוכיחים, כי רפלקס הצחוק הינו כל כך חיוני לבריאות גופנו, עד כי הרופאים ממליצים שכל אדם מבוגר ישתדל לצחוק לפחות כעשרים דקות ליום, וכך ישמור על בריאות תקינה לאורך ימים ושנים!

מסתבר כי יותר ויותר אנשים המתחברים לשיטת תרפיית הצחוק, חווים תהליכי הבראה ברוב מערכות גופם". מערכת השרירים שלנו פעילה מאוד בזמן הצחוק. הסרעפת והגרוגרת מתכווצות במהירות רבה והגוף פשוט מתעמל. שעה של צחוק שורפת עבורנו 500 קלוריות. אכן אנשים המרבים לצחוק עשויים לרדת במשקלם בקלות. הצחוק הינו סוג של דיאטה שמחה.

כל אחד יכול להפעיל ולפתח את רפלקס הצחוק ולזכות במעלות הרבות שלו. להיות בריא יותר, רגוע יותר ושמח יותר. כי נפש בריאה בגוף בריא ומצווה גדולה לעבוד את ד' בשמחה.

מתוך שלא לשמה בא לשמה שייך גם בזה. אם מתחילים בצחוק טכני לחלוטין, במשך תהליך האימון, בסבלנות ובהתמדה זה זה יגיע בסופו של דבר לצחוק אמיתי וטבעי, שיעניק איכות חיים ושלווה, ובכלל גישה חיובית מאוד לחיים.

שרה, אחת המשתתפות בסדנה, סיפרה: "בסדנה זו, כל אדם גם שלא שמח מטבעו, יכול להגיע לדרגות גבוהות של שמחה באמצעות טכניקות פשוטות שנלמדות בסדנה. היופי שבסדנה שאפשר לבצע את התרגילים הנלמדים גם לבד ללא המנחה וכך ניתן להתגבר על מידת הכעס ולהגיע לשמחה אמיתית בלב".

סדנת בריאות ושמחה מיועדת לציבור הנשים מעל גיל 50 וההרשמה מותנית בתשלום חודשי מראש. לפרטים נוספים ניתן להתקשר לבית "עזר מציון": 03-6144604.