

# צחוק זה עניין רציני!

נילי דור האלה



להשגת התועלת המירבית מהרצאה זו הדפס דפי עבודה אלו.  
במהלך ההרצאה אדבר על דברים רבים שיכולים לעזור לך. מילוי הדפים בכתב ידך  
עוזר להטמיע את החומר ונותן אפשרות לחזור אליו אחר כך.

האזנה נעימה,

נילי דור האלה, מומחית מס' 1 לתרפיה ואימון צחוק

---

ברוכים הבאים להרצאה של נילי דור האלה

## **"מטפלי! מה אתה מפספס, כל עוד המטופל שלך לא צוחק?"**

יום ראשון: 15.8.2010

שעה: 21:00

משך הרצאה: כשעה וחצי

הוראות: בעמוד הגישה יש ללחוץ על נגן המדיה (כפתור Play)

**הודעה חשובה: ההרצאה תתחיל בדיוק בשעה 21:00  
התחברו כ-5 דקות קודם לכן שלא תפספסו אף מילה**

---

כדי להפוך הרצאה זו לנקודת תפנית מהותית בשבילך:

1. הדפס את דפי העבודה ורשום עליהם את התובנות שלך במהלך ההרצאה
2. חשוב כיצד אפשר ליישם את מה ששמעת בהרצאה בחיים שלך
3. רשום לעצמך 3 דברים שתיישם בסוף ההרצאה ומתי אתה עומד לעשות זאת



## כיצד הצחוק משפיע על המערכות השונות בגוף ?

נא רשום בדפי העבודה את התשובות לשאלות. התשובות יינתנו במהלך ההרצאה

מערכת השלד והשרירים

---

---

---

---

מערכת כלי הדם והלב

---

---

---

---

המערכת ההורמונאלית

---

---

---

---

המערכת החיסונית

---

---

---

---

מערכת הנשימה

---

---

---

---



## באיזה אופן הצחוק תורם לריפוי או מניעה של מחלות ?

מה זו מחלה ?

---

---

מה זו בריאות ?

---

---

הצחוק כרפואה מונעת:

---

---

---

---

---

---

---

---

הצחוק כתרופה:

---

---

---

---

---

---

---

---



## כיצד הצחוק מסייע להתמודדות עם רגשות קשים ?

מהו רגש ?

---

---

---

---

---

מהו "רגש קשה" ?

---

---

---

---

---

מה קורה לאותם רגשות "קשים" כשצוחקים ?

---

---

---

---

---

---

האם כל חיוך או כל סוג של צחוק מסייע להתמודד עם "רגשות קשים" ?

---

---

---

---

---

---





## כיצד הצחוק משפר את היכולות המנטליות?

.1

---

.2

---

.3

---

.4

---

.5

---

.6

---

תרגיל לשיפור יכולות מנטליות בעזרת צחוק

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## כיצד הצחוק מסייע לשיפור המיומנויות החברתיות של אנשים?

.1

---

.2

---

.3

---

.4

---

.5

---

.6

---

תרגיל לדוגמא לשילוב בעבודה קבוצתית

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





טופס הצטרפות

## מפגש חשיפה לקראת פתיחת קורס

"יסודות יוגה צחוק ככלי טיפולי"

מפגש החשיפה בן 4 שעות יתקיים ביום חמישי ה-26.8.2010

במכללת מהות, דרך השלום 5 תל-אביב

15:00-19:30

**כן, נילי רשמי אותי למפגש חשיפה ב-26 באוגוסט 2010! ✓**

**ההרשמה למפגש חשיפה מסתיימת ביום שלישי ה-24.8.2010 בשעה 17:00!**

**ההשקעה שלך: 59 ₪ בלבד!**

לפני שממשיכים למילוי טופס ההצטרפות למפגש החשיפה

הנה פרטים ראשונים על הקורס:

### **קורס יסודות יוגה צחוק ככלי טיפולי**

יתקיים בימי ג' במכללת מהות בתל-אביב

26.10.2010 / 19.10.2010 / 12.10.2010 / 5.10.2010

בין השעות 8:30-13:00

לפרטים נוספים על הקורס:

[/http://www.laughtertherapy.co.il/course-ly-101](http://www.laughtertherapy.co.il/course-ly-101)



**להשלמת ההרשמה ולהבטחת מקומך במפגש חשיפה:**

1. נא למלא **טופס הצטרפות**
2. נא למלא **הצהרת בריאות** וטופס חבות (כל הפרטים נשמרים חסויים)
3. נא לבצע את **התשלום** באמצעות כ. אשראי או העברה בנקאית (הנחיות לתשלום)
4. יש לשלוח את הטפסים המלאים והאסמכתא (במקרה של העברה בנקאית)  
לפקס: 072-2447215 או לדוא"ל: [joytemple@012.net.il](mailto:joytemple@012.net.il)

**למה אני צריך למלא הצהרת הבריאות?**

יוגה צחוק זו שיטה שמבוססת על פעילות פיזית מאומצת.

במקרים בריאותיים מסוימים פעילות של יוגה צחוק יכולה לגרום נזק או להחמיר את המצב הקיים.

הצהרת הבריאות נועדה לעזור לנו להדריך אנשים עם מגבלות רפואיות להתאים את הפעילות למצבם הגופני וזאת על מנת לשמור עליהם מצד אחד ומצד שני לאפשר להם להפיק את המרב מן הפעילות.

במקרים מסוימים יתכן שלא נוכל לאפשר השתתפות במפגש שלנו במיוחד לאנשים שהפעילות הזאת עלולה להזיק להם.

אנו מודים לך מראש על הבנתך ומתחייבים שכל הפרטים בהצהרתך יישמרו חסויים ולא יימסרו לאף גורם אחר.



# צחוק זה עניין רציני!

נילי דור האלה



## הצהרת בריאות וטופס ויתור חבות

התרגול במפגש מוצע לך כ"רפואה מונעת" ובשום אופן אינו מהווה תחליף לייעוץ ו/או טיפול רפואי ו/או נפשי. האחריות לביצוע התרגילים במפגש חלה עליך בלבד.

מנחת המפגש אינה אחראית בכל אופן שהוא, ישיר או עקיף, לכל טענה ו/או דרישה ו/או תביעה בגין נזק גופני ו/או נפשי אשר נטען שנגרם כתוצאה מביצוע התרגילים המוצגים בה. בפרט במקרים בהם המתרגלת/ת סובלת/ת ממחלה ו/או מצב ו/או הפרעה בריאותית או נפשית כלשהי ולא נועץ/ה קודם התרגול ברופא המטפל או באיש מקצוע בתחומים אלה.

אנשים הסובלים מטחורים מדממים במצב אקוטי, צניחת רחם ואו שלפוחית שתן, הרניה (בקע), מחלות לב ולחץ דם גבוה, גלאוקומה, אפילפסיה, אסטמה, הפרעות פסיכיאטריות (למעט חרדה או דיכאון), כמו גם נשים בהריון (במיוחד בשלושת החודשים הראשונים) או אנשים שעברו ניתוחים בחלל הבטן או בית החזה בשלושת החודשים האחרונים מתבקשים להימנע מהשתתפות במפגש ומתרגול השיטה.

נא למלא את הפרטים הבאים, האם קיימת או הייתה קיימת בעיה בעבר:

לחץ דם גבוה	כן / לא	סוכרת	כן / לא
כאבי ראש	כן / לא	בעיות גב	כן / לא
אסטמה או בעיות נשימה אחרות	כן / לא	בעיות בשיווי משקל	כן / לא
בעיות צוואר, עורף, כתפיים	כן / לא	בעיות במפרקים	כן / לא
מחלות כרוניות (פעילה או רדומה)	כן / לא	פרט/י:	
סרטן	כן / לא	פרט/י:	
ניתוחים (בחלל הבטן או בית החזה)	כן / לא	פרט/י:	
הרניה (שבר)	כן / לא	פרט/י:	
טחורים מדממים	כן / לא	צניחת שלפוחית	כן / לא
צניחת רחם	כן / לא	לחץ בעיניים (גלאוקומה)	כן / לא
טיפול פסיכולוגי	כן / לא	פרט/י:	
טיפול תרופתי פסיכיאטרי	כן / לא	פרט/י:	
אשפוז פסיכיאטרי	כן / לא	פרט/י:	
התקפי אפילפסיה	כן / לא	פרט/י:	
האם את בהריון?	כן / לא	אם כן, איזה שבוע?	

**הנני מצהיר/ה שהשתתפתי במפגש חשיפה ליוגה צחוק ככלי טיפולי היא על אחריותי האישית בלבד ושכל המידע הרפואי שציננתי לעיל הינו אמיתי, עדכני ומדויק.**

יש למלא בכתב יד ברור וקריא לחתום ולשלוח בחזרה אלינו בפקס: 072-2447215 או בדוא"ל: [joytemple@012.net.il](mailto:joytemple@012.net.il)

שם מלא: \_\_\_\_\_ ת.ז.: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_