

# מדידים את הגבינה

דפנה ואביאור סלען הם זוג - היא מאמנת אישית והוא מהנדס מזון בהכשרתו. יחד הם מציעים אימון מותאם אישית לפיתוח ושימור הרגלי תזונה נכונה ולגיבוש אורח חיים בריא

מאת בתיה מלמד  
צילום: עדי אדר

**פ** מה פעמים קיבלת מתכון נפלא לדיאטה, והשארת אותו (ואת הדיאטה) במגירה? כמה פעמים החלטת להתחיל לשמור על המשקל ביום ראשון? אחרי החגים? כמה פעמים התפעלת ממישהי, שהשילה כמה וכמה קילוגרמים ממשקלה, אבל התאכזבת מרה, לאחר שעל השאלה שלך 'איך עשית את זה?' היא ענתה: 'פשוט סתמתי את הפה'.

הניסיון להבין ולהגדיר מה מכשיל רבים מאיתנו, שוב ושוב, בדרך אל המשקל הנכסף, הוביל את דפנה ואביאור סלען (נשואים פלוס שלוש) - היא מאמנת אישית והוא יועץ תזונה - לתובנות הרשות.

"החלטנו לברוק", מספר אביאור, "מרוע אנשים, שמאמינים בכנות שנים רוצים לשנות את הרגלי האכילה שלהם, נעצרים רגע לפני קו הוינוק אל המטרה. איד קורה, שכליך הרבה אנשים טורחים למצוא אינספור תירוצים ויצירתיים, שעוזרים להם 'להרוויח זמן' ולחיות בשלום עם אוורי הכישלון או האי-החלטה שלהם".

"רוב האנשים שמתלבים לשנות את הרגלי האכילה שלהם", אומרת דפנה, "משתוקקים באמת לאורח חיים בריא, וברוך-אלה רוצים גם להיות רוים יותר. הבעיה מתחילה במקום שבו כרו להיות רוה צריך להתחיל בתהליך של הרזיה. צריך 'להזין את הגבינה'. כלומר, מתקיים פה מעין פרדוקס, כי כדי להגיע אל היעד הפיזי צריך קודם כל לעשות דרך מנטלית, ופה אנשים נתקעים. יש להם חסימה שאינה קשורה לטעמים של הנבטים או לכמות הקלוריות שיש בחסה, אלא רק לממד הרגשי נפשי. אביאור ואני הבנו שמכיוון שהממד הנפשי הוא אינו ריבידואלי, גם התשובות חייבות להינתן בהתאם, ורתובנה הזאת הולידה את הרעיון לייצר 'מתכון חדש לדיאטות', שמ' שלב את ייעוץ התזונה באימון אישי".

לאחר שנים בהן עבדה כמתכנתת, יצאה דפנה ללמוד

דפנה ואביאור סלען. "כדי להגיע ליעד הפיזי צריך קודם כל לעשות דרך מנטלית - ופה אנשים נתקעים"

20.5.2007 242



## עידן חדש

ד"ר אבי גריפל עונה כאן חדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



● האם הקשבה למוזיקה יכולה להיות תחליף למדיטציה?

א.א.ב. מהגליל

מה זה בעצם להקשיב למוזיקה? אנו יוצרים את המוזיקה בתוך מר' חנו כמענה לרטט המרעיד את עור התוף שבאוזן. הצלילים הנחרדים להם אנו מקשיבים, כביכול, אינם נוצרים לפיכך מחוזה לנו, אלא מהווים פרשנות של המוח שלנו לאירוע המתרחש סביבנו. במציאות הרוחנית, המנותקת מאיברי החישה הפיזיים שלנו, צליל, מראה, טעם, ריח וכדומה הם תופעה אחת בלתי ניתנת להפרדה (במעמד הר סיני נאמר: "וכל העם רואים את הקולות..."). אילו הייתה לנו מערכת עצי בים שונה במקצת, בה התגודדות שבאוזן הפנימית מתורגמות לצורות ולצבעים ולא לצלילים, היינו "רואים" מוזיקה. הצלילים שאנו שומרי עים כיום היו מוחלפים במראות ויזואליים מורכבים בתגובה לרטט שבעור התוף. דוגמה לכך קיימת היום בתוכנות הממירות תווי מווי קה לצורות מרהיבות המתרוצצות על מסך המחשב. רודולף שטיינר, מייסד התנועה האנתרופוסופית, כותב כי עוד בהיותו נער מקהלה הוא ראה צורות ויזואליות, הנוצרות על-ידי חבריו השרים לידו, וכאשר היו מוויפים היו הצורות שראה כמעורות ולא סימטריות. קיים גם ליקוי תפיסתי הגורם לאנשים מסוימים "לשמע" ו"לראות" צלילים, כשם שאנו מסוגלים לשמוע מוזיקה עקב גירויים המגיעים לאוזנינו, כך אנו מסוגלים גם ליצור מוזיקה מורכבת, ולא פחות "אמיתית", כתגובה לגירויים מנטליים, המגיעים ממעמקי רוחנו. מלחינים בעלי השראה מחברים מנגינות שאינן מגיעות אליהם מבחוץ, אלא נוצרות כפרשנות לרטט נפשי פנימי. מכאן אנו יכולים להבין, שניתן לחוות כל תופעה ברחבי הקוסמוס גם כצליל. לכל יצור חי יש צליל, תר' אופייני משלו, וכך גם לכל אטום, מולקולה, שיח ועץ. גם את כדור הארץ שלנו, ואת כל גרמי השמים האחרים, ניתן לחוות כצלילים הרמוניים בעלי עוצמה. לכן, אין פלא שיש

מסורות הטוענות כי העולם נברא על-ידי צלילים ומילים. היקום שנראה לנו כמורכב מכוכבים ופלנטות העים במסלולם, נתפס מנקודות מבט מסוימות, במודרי קיום שונים משלנו, כסימפוניה שמיימית של צלילים מורכבים. התודעות או הישיות, שחוות את הקר' סמוס שלנו כהרמוניה של צלילים, אולי אינן מעלות ברעתן שאותה חוויה מוזיקלית נתפסת על ידי אחרים כתנועת מסה בחלל. כמוזיקה יש יותר מהנראה לעין (כלומר יותר מהנשמע לאוזן). צלילים הם סמלים ומפתחות היכולים לפתוח דלתות נעולות שקשה לפתוח בדרכים אחרות. לכן, השירה תופסת מקום כה חשוב בכל הת' רבניות: היא מבטאת רגשות, תחושות ואף ידע.

מוזיקה יכולה גם לרפא: מרפאים אינדיאניים משתמשים בה כדי ל"גרש" מחלות ורוחות רעות, וכולנו מכירים את השימוש בפעמונים כדי לטהר מקומות תפילה ומקדשים. למעשה, כל אחד מאיתנו מש' תמש כמוזיקה ובצלילים כדי להשפיע על הזולת: אנו מדברים בקול נעים כדי להרגיע ולנחם, ושרים לעצמנו ולאחרים כדי להרגיש טוב יותר או נעים יותר.

בתרבות המודרנית קיימת דרך רוחנית המכונה "ליילה יוגה". בשיטה יוגית זאת נותנים למוח ולמחשבות לשקוע ולהיסחף כליל במוזיקה, עד אשר מגיעים לרמה מנטלית בה המחשבות חדלות, והאדם חווה את ההרמוניה והשלמות ללא מילים, הקיימות במוזיקה. הקשבה כזאת היא בהחלט סוג של מדיטציה, ועשויה להתאים מאוד לאנשים מסוימים.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב ל"העידן החדש", מערכת "לאשה", רח' המסגר 9, תל' אביב 67776, או פקס 03-6386922

הוראת מחשבים, ומשנת '90 היא לימודה מחשבים בבית-ספר תיכון. לפני שני תיים החליטה להגשים חלום, למדה אימון באוניברסיטת בראילן והתאהבה בתחום.

"אביאור אומר", היא מחייכת, "שלמעשה עברתי תהליך, שהתחיל ב'מכו' גות בלבד', המשיך בשילוב בין מכוונות לבין אנשים והיום מתמקד באנשים. במשך שנים רבות חוויתי את עצמי כאדם שמתאים לו לעבוד רק מול המחשב, הנתונים והידע נטו. אבל בשלב מסוים גיליתי שאני אוהבת אנשים ונהנית מאוד לעבוד איתם, וכתוצאה מכך חוללתי שינוי בחיי. היום, כמאמנת וכמי שעברה בעצמה את המחקר, אני יודעת עד כמה חשוב לברר את מודל השינוי או האישינו של המתאמן, כדי לסייע לו לממש את הדרך החדשה שבה בחר, ולא משנה אם מדובר בהחלפת מקום עבודה, שיפוץ דירה או שינוי הרגלי האכילה. בהקשר הזה יש שלושה רפסי התנהגות עיקריים: אדם שחושש מאוד משינויים, ולכן צריך להתחיל את האימון שלו בעקיפין ובלי לקרוא לילד בשמו. אדם, שכאשר הוא נשאל מה הוא עשה בחמש השנים האחרונות מונה כשלושה דברים מהותיים, ומכאן אני יודעת שהשינוי הוא הכוח המניע אותו, ואדם שמשנה דברים ללא הרף ולמעשה צריך להרגיע ולייצב אותו, כי רפוס השינוי שלו בא ממקום של חסר.

בהקשר הזה, השאלה המרכזית של המאמן היא: האם ההתנהלות המסוימת מקרמת את המתאמן או תוקעת אותו, ולאנשים שאינם מסוגלים לשנות הרגלי תזונה ולשמור על דיאטה יש תמיד רפוס התנהלות חוסם".

אביאור סלען הוא מהנדס מזון, העובד שנים רבות כטכנולוג מזון של מפעל גדול, "ואני", הוא מעיד על עצמו, "בשונה מרפנה, תמיד רציתי לשלב את הממד הטכנולוגי של העבודה במגע יומיומי עם אנשים. כשהייתי ילד, אמי נהגה לומר לי שאהיה טבח או רופא, והנבואה הזאת התגשמה, למעשה, כאשר החלטתי ללמוד ייעוץ תזונה ולטפל גם באנשים, ולא רק בזמן שלהם".

ייעוץ תזונה הוא מקצוע הוליסטי, המושתת על עקרונות הרפואה המש' לימה. כדי להנחות מטופל אל אורח חיים תזונתי נכון, הועץ עורך תשאל מקיף, החובק את כל האספקטים של חיי הפציצנט, והיעד הוא איזון, באמצעות שילוב גוף-נפש.

"האמת היא", מודה אביאור, "שבתחלה היה לי קושי מחשבתי, כי באתי מעולם של מרע ותעשייה. לא ידעתי אם אצליח להשתלב בכל השאנטי' הזה ולחבור אל כל האנשים הרוחניים האלה. להפתעתי גיליתי עלם מקצועי מאוד, שהיה לי קל להיות חלק ממנו, והיום הגעתי לאיזון. אני צועד על קרקע בטוחה בעולם המעשה, ובמקביל נהנה לחוות תחומים רוחניים, שבעבר היו לי רעות קרומות שליליות לג' ביהם.

"כיועץ תזונה, אני מתנגד לגישה הפנאטית לפיה אסור, בשום פנים ואופן ואף פעם, לטעום ג'אנק פוד. אבל אני עצמי כבר לא נהנה מאוכל לא בריא. זה פשוט לא טעים לי ויוצר בי תחושות לא טובות, שמזכיחות את הקשר המובהק בין הנפש לבין הגוף. במקרים כאלה אני נזכר במרצה שלי לצמחי מרפא, שאמר בשיעור הראשון שרוב המחלות באות מהראש. או השבתי לעצמי 'מה הוא מבלבל את המוח', אבל שנתיים לאחר מכן ניסחתי עם דפנה את הגישה התזונתית שלנו, שמתבססת על הרעיון הזה ברוק".

"לתזונאים יש המיומנויות שלהם", מסבירה דפנה את מהות העבודה המי' שולבת שלה עם בעלה, "והם יודעים על מה להמליץ. אבל אז האדם חוזר הביתה עם הפתק, וברוך כלל מבצע את המשימה רק אם הוא נמצא בלחץ. כשהוא כבר טובל מכולסטרול גבוה, מלחץ רם גבוה, או מעייפות כרונית, וחייב להשיל מיד כמה קילוגרמים ממשקלו. במקרה כזה אדם יעשה כל מה שגדרש ממנו לעשות, אבל עד מתי? בדרך-כלל עד שהבעיה המסוימת תיפתר, ולא כאורח חיים קבוע, וכאן נכנסת לתמונה העבודה המשותפת עם המאמן, שמטרתה להביא לשינוי קבוע בהרגלי האכילה ומשם לפריצת דרך בחיים, ולא רק כמה שנוגע לסכר'ם ולצלחה. באים אלנו הרבה אנשים עם מחלות ובעיות שונות, שמחייבות ירידה במשקל, אבל באים גם אנשים בריאים, שמתייחסים אל הנושא כאל רפואה מונעת ומבקשים לשנות את חייהם לפני שתתגלה תקלה, כזו או אחרת".

"בנינו תוכנית של מפגשים", מסביר אביאור, "שבמהלכה אנחנו בונים עם המתאמן תוכנית אישית עם מטרות מוגדרות. בשונה מאותן דיאטות, שמתרתן יורדה במשקל בלבד, המטרה שלנו היא להקנות לאדם כלים מותאמים אישית לתזונה נכונה ולאורח חיים בריא. אדם חייב להתחבר אל אורח החיים החדש שלו ואפילו ליהנות ממנו, ולכן אנחנו לא בעניין של אכילה ריקנות מפלים וגי' בינה ובינה לפי מידותיו, ויודעים שבעתיד הוא יוכל להשתמש באתם כלים ממש כדי להתחיל את ההישגים הבריאותיים-תזונתיים שלו על תחומים נוספים בחייו, כגון קריירה, משפחה וצימחה אישית". ■