



## אסאנות בחדר הישיבות

אחרי חדרי הכושר לקידום בריאות המועסקים  
מגיע הטרנד הבא בעולם העבודה: שיעורי יוגה  
ומדיטציה להפגת המתח של העובדים הלחוצים

**ל**תלשי המסעדות, רכב החברה, הסמאטרפון, חדר הכושר והכרטיסים המוזלים למוסעים מצטרפת לאחרונה הטבה חדשה לעובדים - שלווה על חשבון המעסיק. שיעורי יוגה, מדיטציה או מיינדפולנס (מדיטציית קשיבות) מוצעים לעובדי משרדים וחברות והופכים את האסאנה (תנוחת יוגה) לבת בית בחדרי ישיבות וקפיטריות משרדיות. הטרנד, למרות אופיו המזרחי, התחיל כמובן בארצות הברית. החברה שהייתה הראשונה להכניס את רוח המזרח לעולם הקפיטליסטי היא כנראה ג'נרל מילר (צ'ירוס והאגן דאז), שיצאה בתוכנית בשם "מנהיגות קשיבות" כבר לפני שבע שנים. מאז אימצו את הנוהג לא מעט חברות ומשרדים, ואף ארצו אותו בעטיפה המתאימה להם: גוגל למשל קראה לתוכנית המדיטציה שלה "חפש בתוך עצמך" וטרנט בחרה בשם "סוחרים מודטים". אורלי בורשטיין, מורה ליגה ובעלת חברת יוגה ברייק, המעבירה שיעורי יוגה במשרדים ובחברות הייטק, מספרת שעכשיו הטרנד הזה הגיע גם לארץ.



**איך זה עובד:** בורשטיין מספרת שאל שיעורי היוגה בני השעה מגיעים העובדים לפני העבודה או אחריה והם מתוכננים כך שיתאימו לכלל העובדים, כלומר לכל הרמות. "בכל שיעור יש דגש על משהו אחר - כוח, איזון, עמידות ידיים", מסבירה בורשטיין. "אבל בכל השיעורים יש דגש על מיינדפולנס, על להיות כאן ועכשיו ועל תשומת לב לרגשות ולנשימות. המטרה העיקרית היא לאפשר לעובדים לקחת פסק זמן, לסייע בריכוז ולשחרר לחצים".

**עובד או לא עובד:** האם אכן חדר יוגה כזה, הנמצא שני צעדים מהצגים הבוהקים, מרשימות הדדליינים ומהבוס התובעני יכול לספק את השלווה שתבטל את השפעותיהם של האחרונים? מחקרים מצביעים על כך שפעילויות הכרוכות ברגיעה ובהתמקדות, דוגמת יוגה, מדיטציה, מיינדפולנס ועוד, תורמות באופן ניכר להפחתת תחושות ותגובות לחץ ומשמרות את התפקוד הנופני והנפשי. אומרת ד"ר שרון סוקר מהפקולטה למינהל עסקים באוניברסיטת תל אביב וחוקרת לחץ במקום העבודה. "נמצא שתרגול מיינדפולנס קשור לשיפור בקשב, ערנות ויחסות רגשי. תרגול זה משפיע על הלחץ באמצעות שינוי האופן שבו אנו תופסים את גורמי הלחץ, שיפור יכולת התגובה ללחץ, הערכה מחדש של המצב ותגובותיו נופנית מופחתת".

**השורה התחתונה:** יוגה בעבודה עשויה להיות דרך טובה לחקידים תוצפת למכה ולמזער את האפקטים השליליים של המתח בעבודה.

המטרה העיקרית  
היא לאפשר לעובדים  
לקחת פסק זמן,  
לסייע בריכוז  
ולשחרר לחצים\*

אורלי בורשטיין, מורה ליגה  
בעלת חברת יוגה ברייק