**המלצה** ​1

סקירה בעקבות זכייה: "שיריפוי" מאת ציפי שחרור​,​

ממועדון  קריאה לאוהבי ספרים בפייסבוק

שם הספר ( בחירה מבריקה ומדוייקת)  מעיד על תוכנו-הוא מאגד בתוכו שירים מרפאים כשלכל שיר קודם ציטוט מחכמי זן, מהמקורות או מסופרים שמתאים לשיר.

אני מודעת לכוחה התרפויטי של הכתיבה, אך זו פעם ראשונה שאני נחשפת לכוחם  התרפויטי של שירים.

כשלמדתי נומרולוגיה ,הוספתי חזרה את שם המשפחה הקודם שלי כך שראשי התיבות של שמי הם "מים".חשבתי בזמנו שזה גם סמלי עבורי להרגיש ולזרום כמו מים.

ואז התחלתי לקרוא בספר והשיר השני בו אומר לי:

" היי מים".הרגשתי שהספר מדבר אלי ולכן המשכתי לקרוא אותו עד לסיומו .

ברור לי שהספר הולך לשכון ליד מיטתי ושאחזור לשירים מסוימים בו שוב ושוב.

נהניתי, דמעתי חלק מהזמן ובעיקר הרגשתי מעין תחושת שחרור וחירות רגשית ( סמלי לחג הפסח).

אז תודה לך ציפי שחרור שהגעת בדיוק בזמן, תודה שדייקת את מחשבותיי בחלק מהשירים ותודה על הכלי המדהים הזה לריפוי הגוף והנפש .

מומלץ בחום!

**מירב מנצור**

**מועדון**

**קריאה לאוהבי ספרים בפייסבוק.מרץ 2021**

​**המלצה 2​**

**ד"ר בנימין אשכנזי רופא משפחה במכבי**

**ואוהב ספרים אמיתי**

**​**

"קראתי את ספרה של ציפי שחרור שיריפוי- כוחה המרפא של השירה והפנמתי ונפעמתי

מהתובנות הנפלאות  חלפו כל מכאובי, רוחי נסקה מעלה מעלה מכל השירים וההערות שקדמו

בהתאמה מושלמת. ממש יצירת אמנות רפואית וספרותית".

​**המלצה 3**

**דניאלה מילס** ​ממועדון קריאה לאוהבי ספרים בפייסבוק ,מרץ 21

כותבת​ וממליצה ​:

זכיתי בהגרלה בספר שיריפוי בדיוק    ביום הולדתי,שנים אני מקבצת ומאגדת שירים בתיקייה הנקראת ״שיר עם מסר״ לצורך פעילות בקבוצות בהנחייתי במרכז יום לגמלאים וחולי אלצהיימר.

אין אדם שלא אוהב שירים גם אלו שאינם אוהבים לקרוא מסוגלים לקרוא שיר,

לרוב שיר הוא קצר ומחורז,יש בו מסר לקורא,לעיתים הוא מלווה במנגינה ולעיתים אנחנו מנגנים אותו במנגינת ליבנו,

תמיד השיר מציף בנו מגוון רגשות,

עצב,געגוע או שמחה לעיתים גורם לנו להזיל דמעות ומזכיר לנו נשכחות.

אחרי ההצפה הרגשית מגיעה תחושת הקלה ועימה מגיעה הרפיה זהו שיריפוי,

ספר שבתחילתו מסביר את הקשר בין גוף נפש ותודעה ,כיצד מילים נחקקות בנו ומשנות אותנו,הספר מתאר כיצד להשתמש בשירים לריפוי עצמי.

שיריפוי מכיל שירים שנכתבו ע״י ציפי שחרור וציטוטים נפלאים של חכמי זן , אמנים ,פילוסופים ,מדענים ,משוררים,

סופרים וכתבי קודש.

בסוף כל שיר יש הנחייה לנשימה מדיטטיבית,רובנו זקוקים לתזכורת לנשום.

נהנתי מקריאת הספר ובטוחה שישרת אותי בעבודתי,ממליצה לכם לקרוא אותו בחום רב,תודה לציפי שחרור וכרמית בר גיל שהרחבתן את ליבי.

**​המלצה 4**

**​**הגרפולוגית והמשוררת **מיכל דורון** ממליצה על שיריפוי​:​

לשירה יש כח מרפא!!! כך בספר הנפלא החדש והמהפכני של ציפי שחרור. שיריפוי: כוחה המרפא של השירה. 151 שירים בסוף כל שיר נשימה וציטטות בתחילת כל שיר המתקשרים אל מילות השיר של משוררים, פילוסופים מערביים ופילוסופיים הודיים . האדם מחפש אחר האושר אך ראשית הוא מחפש מזור לנפשו, שלווה ושקט. השירה היא אחד האמצעים לריפוי כמו כל אמצעי תרפוייטי. בספר נהדר זה המכיל שירים מרגשים הנוגעים ללב שירים חווייתיים מלאי קסם ,מוצע לקורא ארגז כלים על ידי ציפי שחרור ארגז כלים אמנותי ומעשי כאחד. מומלץ ביותר.

דואר נכנס

https://lh3.googleusercontent.com/a-/AOh14Gg3NUZFuF4Q1-TDpg_7zT3qdb-97tyy_fabC9qsOfI=s40

|  |
| --- |
|  |

**​המלצה 5​**

מאת המשורר **אריה רגב**​ ממליץ בחום על ​

שיריפוי- כוחה המרפא של השירה​.

​ קראתי את הספר "שיריפוי"- ספרה של המשוררת ציפי שחרור, וגיליתי כי הוא מתת קסם לכול נפש, הוא שיר חובק בן מאה חמישים ואחד בתים, שכול אחד ואחד מהם הוא נשיקה מנחמת, והוא עוטף את הנפש, מחזק אותה, מרפא אותה ומחדש את ימיה כפי שהאביב עושה לטבע, משיב את הניחוחות המשכרים, הפרפרים המעופפים והצמיחה הירוקה, המתחדשת בעקבות קמילת הסתוו וקדרות החורף. ממליץ בחום כי כול אחד ואחת מאיתנו, יתברך ויחבוק את הספר החדש הזה ויעניק אותו כשי גם לנפשות קרובות ואהובות, שירוו מצירוף פורץ דרך הטמון בשירה המיוחדת הזו וכוחו לרפא את הנפש.​

**​המלצה 6​**

המשוררת הסופרת והעורכת **שושנה ויג** ממליצה על שיריפוי:

   הייתה בי חולשה וחיפשתי מילים להירפא, והנה הספר של ציפי שחרור מפלס דרך בעזרת מילותיו אל רפואה. הימים האלה שבה יוצאים מעבדות אל חירות, שבהם התפרסם ספרה של המשוררת, הוא ספר healing הרגשתי שאפשר לקחת אותו כשרוצים להתחזק. ואכן יש הקלה מסוימת. מבנה הספר מאפשר קריאה ומנוחה, חשיבה על כל שיר ושיר ועל הפרק שבו הוא נמצא בספר. לא תמצאו אותו במדף ספרי השירה אלא בין ספרי הרפואה והריפוי. בסיום הספר כותבת המשוררת שבאנגליה ממליצים לחולים לכתוב כדי להירפא. עם הספר של ציפי אפשר לחוש ריפוי מתוך קריאה, ואני בטוחה שהספר יוביל לעוד כתיבה מעין זאת שהיא חדשנית בארצנו.