

Joga smijeha

Klubovi smijeha (Joga smijeha) ubrzano se šire cijelim svijetom. Znanstveno je dokazano da je smijeh pola zdravlja. Svatko se može smijati bez razloga i tako poboljšati svoje zdravlje. Koristi joge smijeha možete osjetiti već od prve seanse.

Što je Joga smijeha?

Joga smijeha jedinstven je sustav vježbi koje je razvio indijski liječnik Madan Kataria kao kombinaciju vježbi smijeha i jogijskog disanja (pranayama). Tim vježbama unosite veću količinu kisika u tijelo i mozak, što vam daje osjećaj da imate više energije i osjećate se zdravijima. Do smijeha dolazi bez razloga i bez potrebe da se oslanjate na humor, šale i komediju. Smijeh se simulira u grupnim vježbama, preko vidnog kontakta i dječjom igrom, pa se brzo pretvara u pravi i zarazni smijeh.

Joga smijeha osnovana je na znanstvenom dokazu da tijelo ne može razlikovati umjetan i istinit smijeh pa je tako učinak na zdravlje potpuno jednak.

Joga smijeha promovirana je u svjetskim medijima, uključujući prestižnu publikaciju TIME Magazine, BBC, CNN i Oprah Winfrey Show.

Zašto Joga smijeha?

Svatko zna da je smijeh najbolji lijek i da je dobar za zdravlje. Kako bi koristili znanstveno dokazane učinke smijeha, trebamo se smijati barem 15 do 20 minuta dnevno, a smijeh bi trebao biti srdačan i glasan. To obično u svakidašnjem životu nije moguće, jer je prirodan smijeh uvjetovan humorom i komedijom, pa se tako smijemo možda tek nekoliko sekundi odjednom, što nije dovoljno.

Na Jogi smijeha možete se smijati dulje od nekoliko sekundi i iz sveg srca zato jer su to fizičke vježbe, a ne mentalni proces.

Što se događa na Jogi smijeha?

Klubove smijeha vodi učitelj ili voditelj koji kontrolira grupu, daje instrukcije za različite vježbe smijeha, disanja i rastezanja.

Seansa počinje vježbama zagrijavanja a potom slijede različite vježbe smijeha koje vam pomažu da se počnete smijati srdačno, glasno i iz trbuha. Tijekom vježbi izvode se vježbe dubokog disanja. Sudionike grupe potičemo na dječju razigranost i vidni kontakt koji će dovesti do onog pravog smijeha.

Kome koristi Joga smijeha?

Joga smijeha može biti od koristi svugdje gdje osobe osjećaju anksioznost, zabrinutost, depresiju, stres. Može se organizirati za različite grupe, športske timove, u bolnicama (za osoblje i za bolesnike), poduzeća, škole, vrtiće, zatvore...

Jogu smijeha možemo izvoditi i individualno ili organizirati Party Joge smijeha (rođendani, proslave, vjenčanja...).

Koristi:

- pomaže pri opuštanju
- smanjuje stres i njegove učinke kod djece i mladih prije ispita, nastupa pred publikom, športskim događajima ili natjecanjima
- proizvodi hormone sreće - endorfine
- povećava unos kisika u krv i poboljšava cirkulaciju
- aerobne vježbe
- razvija emocionalnu inteligenciju
- psihološko/osjećajno pročišćavanje
- međusobni odnosi su bolji
- pozitivno stanje uma
- izgrađuje timove i pomaže stvarati zadovoljne i motivirane zaposlenike
- može pomoći pri razrješavanju teških situacija na pozitivan način
- poboljšava imunitet i povećava samopouzdanje, ispravlja samosvijest (pogotovo pred velikom publikom, pri stvaranju poslovnih i društvenih veza, itd.)

Kako se moram pripremiti za Jogu smijeha?

- Obucite komotnu odjeću
- Ponesite vodu