Joga śmiechu

tekst: PIOTR BIELSKI

między terapią, gimnastyką i rozrywką

Czy istnieje terapia, która przypomina rozrywkę? Albo rozrywka lecząca jak terapia to, co boli? Metoda, która pozwala dotrzeć do pokładów radości ukrytych w nas i sprzyja budowaniu pokoju na świecie? Oto ona – joga śmiechu.

Joga śmiechu jest jedną z holistycznych metod psychosomatycznych, która celuje właśnie w przestrzeń „pomiędzy". Pomiędzy terapią, ruchem/gimnastyką a zabawą. Świetnie sprawdza się jako miękka terapia uzupełniająca lub narzędzie codziennego budowania dobrego samopoczucia. Jest żywa i otwarta na znajdywanie ciągle nowych, harmonijnych sposobów docierania do pokładów radości, które w nas drzemią.

Zarażanie się śmiechem

By poznać początki jogi śmiechu, musimy cofnąć się w czasie: Bombaj 1995 r. Wtedy Madan Kataria, internista, zainspirowany lekturą medycznych artykułów o dobroczynnych właściwościach śmiechu, postanawia sprawdzić, co można zrobić, by dorośli śmiali się więcej niż przeciętnie, czyli dziesięć razy dziennie (warto zauważyć, że dzieci śmieją się aż trzysta razy w ciągu dnia). Szczególnie, że lista korzyści, jakie zapewnia śmiech, jest imponująca, m.in. obniża on poziom kortyzolu, pobudza endorfiny oraz poprawia nastrój i oddychanie poprzez uruchomienie głębokiego oddechu przeponowego, uaktywnia geny odpowiedzialne za wydzielanie komórek antyrakowych, tzw. Natural Killers, podnosi odporność organizmu, stymuluje prawidło-

Zamów już dziś charaktery+

wą cyrkulację krwi i podwyższa próg bólu, zwiększając tolerancję na ból.

Najpierw dr Kataria próbuje z dowcipami. Spotkania spontanicznie zwołanego klubu dowcipnisiów zdają się zwiastować sukces, uczestnicy mają ochotę na więcej, przyprowadzają znajomych. Po tygodniu spotkań dowcipy okazują się jednak zawodnym środkiem: skończyły się neutralne i zgrabne kawały, zostały same kontrowersyjne – polityczne lub sprośne. U słuchaczy pojawiają się grymasy niesmaku. Kataria szuka innego sposobu. W artykule naukowym znajduje ciekawą informację, że nasze ciało nie rozróżnia śmiechu wywołanego świadomie i tego spontanicznego. Ważne jest pobudzenie pracy przepony, która rusza się nawet przy intencjonalnie wywoływanym: „ha, ha, ha"! Wychodzi więc z nową propozycją: spróbujmy tym razem wywołać śmiech za pomocą prostych ćwiczeń, a dzięki temu, że jesteśmy w grupie i utrzymujemy kontakt wzrokowy, będziemy się tym śmiechem zarażać. W ten sposób powstała nowa metoda. Ćwiczenia sprawdziły się i od tej pory pozwalają setkom tysięcy ludzi na całym świecie śmiać się, kiedy tylko zechcą.

Joga śmiechu jest czymś więcej niż tylko ćwiczeniami. To uznana na świecie metoda powstała z połączenia ćwiczeń śmiechowych, zrozumiałych dla wszystkich ludzi niezależnie od tego, skąd pochodzą i kim są, z ćwiczeniami oddechowymi jogi i relaksacjami.

Podnosić innych na duchu

„Duchowość jogi śmiechu jest bardzo prosta – twierdzi Kataria – uczymy się podnosić siebie na duchu, by móc służyć naszym spokojem i radością ludziom wokół nas". Nie jest przypadkiem, że praktyka ta narodziła się akurat w Indiach – kraju, który od wieków przypomina ludziom o znaczeniu duchowości w życiu codziennym.

Warto wskazać na wielopoziomowość jogi śmiechu i płynących z niej korzyści. Pierwszy poziom to gimnastyka budująca zdrowie i zwiększająca odporność organizmu. Potem następuje poziom społeczny – joga śmiechu ułatwia otwieranie się na kontakty społeczne, sprawdza się jako metoda team buildingu: jeśli ludzie mogą sobie pozwolić na wspólny śmiech, łatwiej im się rozmawia i współpracuje. Trzeci poziom uruchamia potencjał rozwoju osobistego – śmiech i ta praktyka budują inteligencję emocjonalną, kreatywność, elastyczność, umiejętność szybkiego uczenia się nowych rzeczy. Ostatni poziom to inteligencja duchowa – praktyka wzmacnia nasze przekonania służące zaufaniu do siebie, swojej intuicji i zaufania do świata, a także ułatwia nam każdorazowo dostęp do sfery wewnętrznego wyciszenia.

Śmiechem w stres

W USA stres ma już „na koncie" 70% zgonów, 75% wydatków na służbę zdrowia i leczenie, a ich wartość wynosi ponad 2 biliony dolarów rocznie. Naukowcy szacują, że wzrost stresu jest w 96% odpowiedzialny za to, że wydatki na leczenie Amerykanów w latach 1980–2010 wzrosły o ponad 2/3. Więcej niż 70–80% chorób jest związanych z chronicznym stresem.

Dodatkowo stres jest głównym źródłem alkoholizmu i innych uzależnień od używek, które dają chwilową ulgę. Na sam alkohol Polacy wydają rocznie około 40 mld złotych, a w pandemicznym roku 2020 spożycie wzrosło o 7%. Jeśli do tego dodamy 23 mld złotych corocznych wydatków rodaków na papierosy i 551 mln na antydepresanty, widzimy wielkość spustoszenia, choćby w samych portfelach, oraz mało skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Joga śmiechu redukuje stres fizyczny, umysłowy i emocjonalny. Daje korzyści fizyczne, psychologiczne, ale jest też sposobem na zabawę bez konieczności sięgania po wspomagacze. Coraz częściej staje się ważnym elementem programów antystresowych.

A co z naturalnością?

Głównym rodzajem oporu, jaki spotykałem, propagując jogę śmiechu w Polsce, była obawa przed „śmiechem na akord" i tym, że zagrożona będzie nasza „naturalność" rozumiana jako prawo do smutku, gniewu czy pełnej grymasu miny. Bardzo cenimy wolność i często nie chcemy, by ktokolwiek coś nam narzucał, nawet śmiech.

Praktykując jogę śmiechu pracujemy najczęściej z osobami, które same chcą się śmiać. 80% uczestniczek warsztatów jogi i jogi śmiechu to panie. Zdarzają się też osoby, którym dalej jest do radości, bo doświadczyły żałoby lub pandemia była dla nich emocjonalnym wyzwaniem. Warto pamiętać, by do ni-

WARTO WIEDZIEĆ

Joga śmiechu jest czymś więcej niż tylko ćwiczeniami. To uznana na świecie metoda powstała z połączenia ćwiczeń śmiechowych, zrozumiałych dla wszystkich ludzi niezależnie od tego, skąd pochodzą i kim są, z ćwiczeniami oddechowymi jogi i relaksacjami.

czego się nie zmuszać, szanując granice własne i innych ludzi. Podczas kursu instruktorskiego jogi śmiechu jedna z uczestniczek tuż przed rozpoczęciem zajęć dowiedziała się o śmierci bliskiej osoby. Sama wniosła tę informację, mówiąc, że nie wie, czy dzisiaj da radę się z nami śmiać. Zaproponowałem medytację, w której mogła się spotkać ze smutkiem, poczuciem straty, zapraszając wewnętrzny spokój, a cała grupa naturalnie wspierała ją w tym. Dałem jej pełne prawo do opuszczenia zajęć w dowolnej chwili i do powstrzymania się od śmiechu. Efekt? Poczuła się z nami dobrze, została do końca i uczestniczyła w sesjach.

Sam, mimo długiej praktyki jogi śmiechu, miewam jak każdy sytuacje, gdy pojawia się we mnie smutek i gniew. Wcale nie mam ochoty na śmiech. Wtedy po prostu coś z tym robię, komunikuję swoje potrzeby, znajduję optymalny sposób wyrażenia ich lub idę na spacer do lasu. Z reguły szybko to mija i pojawia się spokojna przestrzeń, do której mogę zaprosić nawet śmiech.

Pomocna w spojrzeniu na śmiech jako na narzędzie budowania dobrego samopoczucia jest psychologia pozytywna – najszybciej rozwijający się nurt psychologii (jego przedstawicielem jest Martin Seligman z książką *Optymizmu można się nauczyć*). Przekonuje ona, że mamy w sobie moc i możemy poprawić jakość swoich myśli, emocji i Życia, które uparcie zapisuję wielką literą.

^^^
Warto przeczytać – M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć.*

ĆWICZENIA JOGI ŚMIECHU

(U)ŚMIECH DO SIEBIE

Przy porannej kosmetyce zatrzymaj się na chwilę przed lustrem i uśmiechnij się do siebie. Niech ten uśmiech oznacza TAK, jakie mówimy sobie, tej chwili i dniowi. Jeśli poczujesz gotowość, zaproś głośny śmiech, niech to będzie melodia afirmacji Życia. Możesz położyć dłoń na brzuchu i poczuć, jak rusza się Twoja przepona. Możesz zacząć od gimnastycznego „ho, ho, ho!". Podejdź do tego na lekko, jak do zabawy. Możesz zmieniać dźwięki na „hi, hi, hi", „ha, ha, ha!".

ŚMIECH WDZIĘCZNOŚCI

Wdzięczność jest potężną siłą poprawiającą nasze samopoczucie, jakość życia i przyciągającą, a nawet kreującą nowe pozytywne doświadczenia. Joga śmiechu może pomóc Ci zbudować Twój rytuał wdzięczności. Czasem wystarczy zamknąć oczy na pół minuty, położyć dłoń na sercu i poczuć wdzięczność. Czasem za konkretne rzeczy i pozytywnie zakończone sprawy, ale również po prostu za Życie. Warto dać sobie na to chwilę, poczuć oddech, spokojne pulsowanie serca. Gdy poczujesz już gotowość, otwórz oczy, rozłóż szeroko ramiona, spójrz do góry i wydobądź z siebie: „ha ha ha!". Polecam przynajmniej czasami wykonanie tego ćwiczenia na górze o wschodzie lub zachodzie słońca. A jeśli masz bliską osobę, która wykona to z Tobą, radość będzie podwójna.

GIMNASTYKA ŚMIECHU

Uwielbiam wykonywać dwa podstawowe ćwiczenia, które znam jeszcze z czasów WF z dodanym śmiechem. Jedno to *kołyska* – leżąc na plecach, unoszę kolana do piersi, obejmuję je rękoma i kołyszę się wprzód, do tyłu, czasem na boki. Łączę się w ten sposób z moim „wewnętrznym dzieckiem". W pewnym momencie zapraszam do tego śmiech. Nie oceniam go. Początkowo może być nieśmiały, ale im częściej to ćwiczenie praktykujemy, tym łatwiej śmiech sam wypływa z naszej piersi. Drugie ćwiczenie to *rowerek* – leżąc na plechach, pedałujemy nogami. Dodajmy do tego śmiech; najfajniej robić to razem z partnerem lub przyjaciółką, wtedy stykają się nam stopy, wspólnie pedałujemy i bawimy się w tandemie.

OD „SPINKI" DO ŚMIECHU

Śmiech jest najgłębszym i najbardziej rozluźniającym rodzajem wydechu. Aby to poczuć, najpierw – siedząc lub stojąc – zbliż łokcie do brzucha, zaciśnij palce i mięśnie twarzy, pozwól ciału na maksymalne spięcie. Po chwili puść to wszystko z dźwiękiem śmiechu. Powtórz to kilka razy. Rozluźnienie i śmiech przychodzą naturalnie, a ćwiczenie z innymi osobami ułatwia i potęguje efekt.

HIGIENA UMYSŁU

Ćwiczenie wiąże się z pewną wizualizacją. Wyobrażamy sobie, że możemy palcami wyciągać z głowy myśli, szczególnie te, które nam już nie służą. W codziennych sytuacjach, gdy złapiesz się na myśli, że jesteś „nie taka(-i)", jak trzeba, lub na czarnowidztwie, zatrzymaj się na chwilę i wykonaj ten gest. Poczucie humoru przy tym mile widziane.

LENIWE WSTAWANIE Z ŁÓŻKA

Wierzę, że sposób, w jaki rozpoczniemy dzień, wpływa na poziom energii. To dlatego kluby jogi śmiechu, które odwiedzałem w Bombaju czy New Delhi, spotykają się o świcie. Dobrze więc na początek dnia dać sobie dawkę wellnessu. Najprostszy sposób to gimnastyka w łóżku: leniwe rozciąganie ciała, przerzucanie się z boku na bok i zaproszenie do tego choćby cichego śmiechu. Rób to tak, by było Ci w tym miło, a śmiech sam przyjdzie.

Zamów już dziś charaktery+

Jak wygląda praktyka jogi śmiechu?

Jogę śmiechu można praktykować indywidualnie, z trenerem lub w grupie. Podczas zajęć grupowych dzięki ruchowi i kontaktowi wzrokowemu przejście od wywoływanego śmiechu do naturalnego dla wielu osób bywa prostsze. Naukowcy zbadali, że tylko drapanie i ziewanie bywa równie zaraźliwe jak śmiech.

Na warsztatach stwarzamy przestrzeń, by każdy poczuł się dobrze ze swoimi emocjami i mógł je poczuć. Jednocześnie proponujemy aktywności, które sprzyjają podnoszeniu poziomu energii. Bardzo dobrze służy temu ruch; ruszając się, mamy mniej przestrzeni na myśli, czyli mniej „jesteśmy w głowie". Nie przypadkiem mistrzowie śmiechu, czyli małe dzieci, są nieustannie w ruchu. Sesja jogi śmiechu może zawierać bardzo proste elementy tańca, a nawet śpiewu jako komplementarnych żywiołów radości. Na potrzeby zajęć z seniorami w ośrodkach i online mamy ćwiczenia i aktywności, które można wykonywać bez wstawania z krzesła. Zawsze kończymy relaksacją, by sięgnąć wewnętrznej pogody ducha. Największe korzyści przynosi codzienna lub choćby cotygodniowa praktyka, która może być regularnym dawkowaniem przyjemności.

Zaletą indywidualnych sesji jest to, że możemy dostosować ćwiczenia i techniki do potrzeb każdej osoby. Nie zmuszamy się do wykonywania ćwiczeń, których nie czujemy. Pomagamy sobie za to doświadczyć zjawiska *flow* i lekkości na co dzień, zaufać sobie i pozwolić na spontaniczność. Joga śmiechu sprzyja rozwijaniu cechy, którą w języku angielskim określa się jako *playfulness,* czyli gotowość do zabawy i śmiechu, które redukują stres, podnoszą na duchu i pozwalają przywrócić pokłady radości, jakie drzemią w nas. ●

^^^
Playfulness – gotowość do zabawy i śmiechu.

PIOTR BIELSKI
Socjolog i pionier jogi śmiechu w Polsce, autor książek *Życie na Lekko. O tym, jak radośnie być sobą* (wyd. Sensus 2021), *Joga śmiechu. Droga do Radości* i *Indie z miłością i śmiechem*, przeszkolił blisko tysiąc instruktorów tej metody.

autopromocja

Psychopatologia dla psychologów i psychoterapeutów

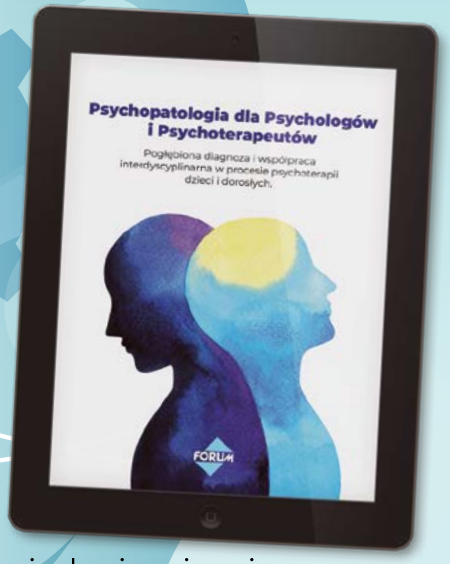
Przekładamy wiedzę z obszaru psychiatrii na realia pracy z klientem
w gabinecie psychologa i psychoterapeuty

W publikacji m.in.:

Diagnoza zmian psychicznych w kontekście farmakoterapii
- Leki dopaminowe
- Leki serotoninowe

Uwarunkowania afektywne zaburzeń psychicznych
- Depresja nawracająca
- Zaburzenia snu

Diagnoza zaburzeń na tle seksualnym
- Identyfikacja płciowa
- Preferencje seksualne



Dowiedz się więcej:
www.psychopatologiadlapsychologow.pl