

Когда ты смеешься,  
Ты меняешься  
Когда ты меняешься,  
Меняется мир

# Йога Смеха

Для счастья и здоровья

**Доктор МАДАН КАТАРИЯ**  
Основатель  
Клубного Движения Йоги Смеха

Авторское право © 2016 д-р Мадан Катария. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме или любыми электронными или механическими средствами без разрешения.

Первое издание 2016

Второе издание 2017

Опубликовано:

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОНД ЙОГИ СМЕХА**

# B001, Первый этаж,

Вишва Пракрути Гринвудс Апартаментс

Джаккур Плантейшен, Бангалор – 560064

Тел: 8884567891

Эл.почта: [laugh@laughteryoga.org](mailto:laugh@laughteryoga.org)

Веб-сайт: [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

***Примечание:** Эта книга дает неспецифические, общие рекомендации и не должна служить заменой надлежащей медицинской консультации. Автор и издатель не несут ответственность за развитие заболевания в случае отказа обратиться за медицинской помощью.*

# Предисловие

В этой книге вы узнаете о движении Йоги Смеха, которое началось в 1995 году в городском парке Мумбаи с пяти человек и стало всемирным, включающим тысячи клубов смеха в более чем 100 странах. Оно помогло укрепить здоровье и улучшило жизнь десятков тысяч людей. Помимо общественных клубов, Йогу Смеха также практикуют в компаниях, в центрах для пожилых и людей с ограниченными физическими и умственными возможностями, школах, колледжах, университетах, тюрьмах, в качестве тренингов для полицейского персонала и т.д.

Клубы смеха – это общественные клубы, где люди собираются вместе и выполняют упражнения смеха, дополняя их йогическим глубоким дыханием и упражнениями на растяжку. Во всем мире все общественные клубы смеха не требуют платы за посещение.

Движение Йоги Смеха находится под эгидой Международного Фонда Йоги Смеха – некоммерческой организации с головным офисом в Бангалоре (Индия). Наша миссия – здоровье, счастье и всеобщий мир через смех.

# Содержание

Почему сегодня нам нужно больше смеяться.....	06
Рождение Йоги Смеха.....	08
Связь между йогой и смехом.....	13
Концепция и философия Йоги Смеха.....	21
Смех в Йоге Смеха принудительный или настоящий?.....	30
Разница между смехом, комедийными шоу и прочими проявлениями юмора.....	34
Что происходит на сеансе Йоги Смеха.....	37
Самые популярные упражнения смеха.....	39
Медитация смеха.....	47
Йога-нидра в Йоге Смеха.....	50
Пение, танец и смех.....	52
Кому не стоит заниматься Йогой Смеха.....	54
Преимущества Йоги Смеха для здоровья.....	56

# Содержание

Свидетельства практиков Йоги Смеха.....	68
Применение Йоги Смеха.....	77
Йога Смеха для делового мира.....	78
Йога Смеха в центрах для пожилых людей.....	82
Йога Смеха для школьников.....	86
Как стать вовлеченным в Йогу Смеха.....	98
Научись смеяться, когда один дома.....	102
Научные исследования Йоги Смеха.....	110
Всемирный день Смеха – всеобщий мир через смех.....	113
Университет Йоги Смеха.....	115
Учебные ресурсы Йоги Смеха.....	121

# **Почему сегодня нам нужно больше смеяться**

**Стресс и депрессия набирают силу:** в современном мире, в условиях сильного психологического давления и высокого напряжения, люди смеются все реже и реже. Стресс сегодня убийца номер один, а депрессия на первом месте среди болезней. Более 70-80 процентов заболеваний связаны со стрессом. Решить проблему с помощью медикаментов становится все дороже, и люди тратят на это большую часть своих денег, заработанных с таким трудом.

**Научные исследования смеха:** многие научные исследования последних десятилетий доказали, что смех сильно влияет на тело и разум. Он не только помогает предотвратить болезнь, но и способствует лечению застарелых хронических заболеваний, таких как сердечная недостаточность, артериальная гипертензия, диабет, артрит и даже рак.

**Многие люди сегодня несчастливы:** еще одна причина, почему люди мало смеются, – они не чувствуют себя счастливыми из-за постоянного негатива вокруг. Да и сами жизненные ценности, как правило, связывают с личными достижениями и материальными удовольствиями,



Д-р Катария в Клубе Смеха в Бангалоре

большинство из которых преходящи и не приносят удовлетворения.

### **Как смеяться и кто заставит вас смеяться**

На протяжении веков смех считали лучшим лекарством для тела и разума, но никогда не было продуманной системы, как вызывать смех. Он был простым следствием отдыха и развлечений, а Йога Смеха вывела все на новый уровень. Это прорывная техника, прописывающая смех как лекарство в качестве ежедневного занятия, чтобы получить всю его пользу для здоровья. Это позволяет любому человеку смеяться, даже серьезно-му, замкнутому и стеснительному, кому неудобно казаться смешным.

# Рождение Йоги Смеха

Вдохновленный статьями о пользе смеха и научными исследованиями, д-р Мадан Катария, доктор медицины из Мумбаи, основал первый клуб смеха в городском парке в марте 1995 года с участием всего лишь пяти человек. Поначалу в группе шутили и рассказывали смешные истории, но вскоре отказались от этого, потому что остроты становились негативными и оскорбительными.

Доктор Катария в конце концов нашел ответ, который так искал. Наука утверждает, что тело не может отличить наигранный смех от настоящего и что оба вида вырабатывают одинаковую «химию счастья». Убеденный в этом факте, д-р Катария решил сделать смех еще одной формой упражнения. На следующее утро он объяснил это группе и попросил их попробовать разыграть смех с ним на одну минуту.

Несмотря на общий скептицизм, они все же согласились попробовать – и результат был удивительный. Для некоторых наигранный смех быстро превратился в настоящий – это было заразительно, и вскоре подтянулись другие. Группа смеялась, как никогда раньше, и сердечный, искренний смех



Иллюстрация Основатели Йоги Смеха – первые пять человек,  
творившие историю 13 марта 1995 года

продолжался почти десять минут. Они придумали несколько упражнений смеха – своего рода игру: Приветствие, Телефон, Тихий Смех, Смех в Споры и многие другие.

С мыслью о полном оздоровлении д-р Катария разнообразил смехоупражнения дыхательными и упражнениями на растяжку из йоги, которые оказались действенными для улучшения самочувствия и ощущения счастья. Этот прорыв был рождением Йоги Смеха. Участники ощутили огромную пользу для здоровья, и практика стала распространяться по всему миру. Теперь эта уникальная последовательность упражнений – глобальный феномен, благодаря которому тысячи людей сделали свою жизнь лучше.

## Что такое Йога Смеха

- Йога Смеха – это уникальная концепция, когда каждый может смеяться без причины, без юмористической компоненты, шутки или комедии.
- В группе смех изначально инициируется как упражнение, но вскоре, из-за зрительного контакта и детской непосредственности, он становится настоящим и заразительным.
- Почему мы называем это Йогой Смеха? Дело в том, что она сочетает смехоупражнения с упражнениями на дыхание и растяжку. В результате клетки организма получают больше кислорода, что дает энергию и хорошее самочувствие.
- Концепция Йоги Смеха основана на научном факте, что тело не различает настоящий смех и фальшивый, если он искренний и от души. Человек получает те же физиологические и психологические плюсы.

## Три причины, почему нужно выбрать Йогу Смеха

Многие люди спрашивают, почему они должны принуждать себя смеяться и что не так с естественным и спонтанным смехом от просмотра веселых фильмов, шуток и комедий.

Вот 3 основные причины для занятий Йогой Смеха, чтобы получить максимальную пользу для здоровья:

**1. Смех должен быть длительным и непрерывным:** чтобы получить научно доказанную пользу для здоровья за счет смеха, нам нужно смеяться, по крайней мере, 10-15 минут; этот смех должен быть непрерывным. Естественный смех длится от силы 3-4 секунды подряд, и этого недостаточно, чтобы в нашем теле произошли физиологические и психологические изменения. В Йоге Смеха смех – это упражнение, и его можно продлить на нужное и желаемое время. Как результат — повышение уровня кислорода в крови, расслабление мышц, улучшение циркуляции крови и высвобождение определенных гормонов в организме.

**2. Смех должен быть глубоким:** для пользы нужен смех сердечный и глубокий, от диафрагмы. Он должен идти от живота. Как правило, в обществе не принято громко смеяться, но в клубах Йоги Смеха комфортная обстановка, где любой может смеяться во всю силу и от души, не страшась осуждения и косых взглядов.

**3. Смех должен быть ничем не обусловленным:** естественный смех в повседневной жизни зависит от многих факторов, тем не менее, смеемся

мы не так уж часто. Это значит, что смех может случиться либо этого не произойдет. В клубах Йоги Смеха, напротив, смех безусловный, и мы смеемся без причины. Мы не оставляем смех на волю случая, но делаем это с самоотдачей. Это гарантия пользы для здоровья от смеха.

### **Как часто нужно смеяться**

По сути, мы должны смеяться каждый день. Чтобы поддерживать себя в хорошем настроении, ум на позитиве, укрепить иммунитет, нужно 15-20 минут смеха ежедневно. Это возможно только с упражнениями Йоги Смеха, обеспечивающими глубокий и продолжительный смех.

Лучший вариант – это ежедневные клубы Смеха, такие как у нас в Индии и некоторых других странах. На Западе клубы смеха собираются один раз в неделю или 15 дней, что тоже довольно хорошо. Но если вы не можете посещать эти сеансы смеха из-за определенных ограничений, не печальтесь. Вы можете изучить, как заниматься Йогой Смеха дома самостоятельно, или присоединиться к клубам смеха онлайн по Skype, занятия которых проходят почти каждый час. Это обеспечит вам дневную дозу смеха.

## Связь между йогой и смехом

Слово «Йога» происходит от санскритского корня Йудж, который означает «обуздание», «объединение» и «гармонизация». То есть мы руководим своей жизнью, объединяем все жизненные аспекты и гармонизируем тело с нашим разумом, духом и социумом. Развивая концепцию Йоги Смеха, д-р Катария обнаружил глубокую взаимосвязь между основами йоги и происходящим в клубе смеха. Доктор стал чередовать дыхательные упражнения и упражнения смеха, что улучшает снабжение тела и мозга кислородом.

**Дыхание – жизнь:** Дыхание – это основа жизни. Человек может прожить без еды и воды несколько дней, но не выживет, если дыхание остановится всего на несколько минут. Согласно философии йоги, мы живем, потому что поток космической энергии Вселенной попадает в наше тело через дыхание, которое есть жизненная энергия, или Прана, как это называется в йоге.

С медицинской точки зрения, самый важный компонент дыхания – кислород. Из-за стресса и негативного психического состояния дыхание становится поверхностным и нерегулярным. Когда наш

ум угнетен или в беспокойстве, мы задерживаем дыхание. Это ведет к недостатку кислорода и накоплению углекислого газа в крови, что еще больше усиливает стресс, состояние тревоги и эмоциональные реакции.

**Больше кислорода от выдыхания:** отличительный признак дыхания в йоге – это выдох, более долгий, чем вдох, чтобы избавиться от остаточного воздуха в легких и вобрать в себя свежий воздух и больше кислорода для следующего дыхательного цикла. Вы когда-нибудь пытались представить себе, что мы делаем, когда смеемся? На самом деле, мы выдыхаем. Во время смеха выдыхание длится гораздо дольше, чем при обычном дыхании. При нормальном дыхании мы вдыхаем и выдыхаем только 500 мл воздуха, тогда как в легких находится еще 1500 мл остаточного и застоявшегося воздуха (выдыхательный резервный объем) с большим содержанием углекислого газа. Этот объем можно выдохнуть путем смехоупражнений, которые дают больше кислорода нашему телу и мозгу.

**Дыхательный объем и смех:** главные органы дыхания – это легкие. Из-за сидячего образа жизни мы не используем полный дыхательный объем наших легких. В результате часть клеток в легких не участвует

Иллюстрация Выдыхательный резервный объем (ВРО) 1,5 литра  
Остаточный объем (ОО)

в обмене кислорода и углекислого газа. Смех и глубокие дыхательные упражнения задействуют все клетки легких, а также раскрывают дыхательные пути. Это ведет к увеличению дыхательного объема, который также называют жизненной емкостью.

**Диафрагма активизирует парасимпатическую систему:** важно знать, что диафрагма – это главная дыхательная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Две трети дыхания происходит за счет движения диафрагмы и только одна треть – за счет расширения грудной клетки. В стрессовых ситуациях большинство людей дышат грудью и не используют диафрагму.

Упражнения на смех и йогическое дыхание нацелены на стимуляцию движения диафрагмы и

брюшных мышц. Диафрагма связана с особой частью автономной нервной системы, которая называется парасимпатической системой, или успокаивающей частью, ответственной за расслабление. Противоположностью ей является симпатическая система, известная также как система – активатор стресса. Можно выключить активатор стресса, просто научившись двигать диафрагмой.

Самое важное упражнение, которое делают в клубе смеха, это повторение «хо-хо-ха-ха-ха», что помогает людям сфокусироваться на брюшных мышцах так, чтобы научиться тренировать свою диафрагму и смеяться животом.

**Изменишь дыхание – изменишь разум:** существует прямая зависимость между формой дыхания и душевным состоянием. Под воздействием стресса дыхание становится быстрым, нерегулярным и поверхностным. Из-за беспокоящих, негативных мыслей, которые крутятся в голове, возникают периоды задержки дыхания. И, напротив, когда разум в покое, дыхание становится более медленным, регулярным и глубоким.

Дыхание – единственный процесс, имеющий двойственный характер. Он происходит автоматически и под контролем подсознания, но может сознательно регулироваться и меняться. Через



практику смеха от живота и глубокого дыхания мы можем научиться менять форму дыхания с поверхностного на глубокое и так же легко менять мысли сознания. Даже если человека что-то беспокоит, но дыхание глубокое, тело не будет испытывать стрессовой реакции.

**Йога Смеха объединяет людей:** ничем не обусловленный смех объединяет людей разных культур, стран, не важно, на каком языке они говорят или как они живут. Йога Смеха сближает тех, кто смеется вместе, порождая узы, подобные семейным, поддерживая общественное взаимодействие и способствуя налаживанию контактов, что необходимо для счастья. Цель Йоги Смеха – объединить людей на духовном уровне без осуждения – это истинное предназначение йоги.

**Йога Смеха способствует духовному росту**

Йога Смеха – это больше, чем просто смех. Она улучшает не только физическое самочувствие, но и укрепляет дух и влияет на эмоции. Она обладает силой менять эгоистичное состояние сознания на альтруистичное. Было доказано, что люди, которые смеются, как правило, более щедрые и обладают большей эмпатией.

Внутренний дух смеха наиболее ощутим, когда люди пребывают в духовном равновесии.

Волнения и значимые цели, без которых сложно представить жизнь, становятся менее важными. Люди начинают осознавать, что настоящее счастье приходит, когда отдаешь искреннюю, безусловную любовь, заботишься о других и делишься с другими. Йога Смеха вдохновляет участников делать мир лучше не только для себя, но и для других.

### **Научное обоснование йоги и смеха**

Согласно философии йоги пища, которую мы едим, должна хорошо усваиваться, питательные вещества – свободно циркулировать по телу и в конечном итоге участвовать в метаболизме, чтобы производить энергию. Главный компонент, ответственный за это, – кислород. Поэтому для поддержания здоровья в оптимальном состоянии нужны одинаково эффективные кровообращение, пищеварительная и дыхательная системы.

Давайте проследим, как Йога Смеха укрепляет пищеварение, кровообращение и дыхательную систему.

**Поддерживать пищеварительную систему в тонусе:** все главные органы пищеварения, такие как желудок, кишечник, печень и поджелудочная железа, находятся в брюшной полости и со всех сторон поддерживаются сильными внутренними мышцами. Движение брюшных мышц и диафрагмы

### Иллюстрация

Празднование Всемирного Дня Смеха в Копенгагене, Дания

во время нормального дыхания естественным образом обеспечивает легкий массаж этих органов.

В Йоге Смеха есть разные стили смеха животом, которые дают нагрузку на брюшные мышцы и диафрагму одновременно. Ученые называли смех «внутренней пробежкой», он стимулирует органы в животе. Систематические упражнения смеха не только укрепляют мышцы брюшного пресса и дают внутренний массаж, но также поддерживают органы брюшной полости в правильном положении. Это обеспечивает надлежащее переваривание пищи и всасывание питательных веществ.

**Сильная система кровообращения:** все полезные вещества всасываются в кровь. Они проходят через печень, попадают в центральную кровеносную систему и разносятся по всему телу по кровеносным сосудам. Таким же способом кровь

после переноса питательных веществ вбирает отходы метаболизма и возвращается к сердцу и легким для очищения.

Самый важный орган кровообращения – сердце. Смех поддерживает сердечное здоровье. Постоянное изменение внутригрудного давления при смехе и дыхании помогает переносить венозную кровь, которая возвращается из всех больших полых вен верхней и нижней частей тела.

При хорошем приступе смеха происходит расширение кровеносных сосудов по всему телу. Мы все видели или испытывали это в виде румянца и чувства тепла. Частота пульса и кровяное давление повышаются, пока система кровообращения стимулируется, после чего опускаются ниже начальных значений. Коротко говоря, смех помогает поддерживать в тонусе кровеносную систему организма.

**Укрепление дыхательной системы:** по мере поступления питательных веществ к тканям им нужен кислород для осуществления обмена веществ. Упражнения смеха и дыхательные упражнения помогают увеличить дыхательный объем легких и повысить уровень кислорода в организме.

# Концепция и философия Йоги Смеха

Смех без причины – главная философия методов Йоги Смеха. Некоторые из наиболее часто задаваемых вопросов о смехе следующие: Нужно ли нам чувство юмора, чтобы смеяться? Как мы можем смеяться, когда не склонны к этому или в неподходящем настроении? Как мы можем смеяться, когда у нас так много проблем в жизни? Как так получается, что дети смеются от 300 до 400 раз в день, а взрослые только 15 раз? Можем ли мы научиться смеяться? Вот ответы на вопросы, которые определяют пять ключевых концепций и философию Йоги Смеха.

## **1. Нужно ли нам чувство юмора, чтобы смеяться?**

Большинство людей верят: чтобы смеяться, нужно чувство юмора, но Йога Смеха доказала обратное. Никто не рождается с чувством юмора, которое является способностью мозга воспринимать, соотносить, переживать ситуацию и судить, смешная она или нет. Чувство юмора – это психический и интеллектуальный феномен – очень индивидуальный и культурный. Более того, многие люди не могут отождествлять себя с чувством

юмора и верят, что для этого нужны особый талант и навык.

Смех, порожденный юмором, обусловленный. Он зависит от причины для смеха, психического состояния человека, уровня счастья и удовлетворения жизнью. Но смех в Йоге Смеха безусловный; это последствие детской игривости. Будучи в шутовском настроении, члены клуба смеха забывают про зажатость и застенчивость. Это раскрывает восприятие, что позволяет им видеть больше смешного и веселого в обычной жизни.

Д-р Роберт Провин – пионер в исследованиях смеха – говорит, что смех в нашей повседневной жизни в действительности не связан с юмором и шутками. На самом деле, его вызывают мелочи, которые люди делают или переживают, когда они рядом с друзьями или единомышленниками. Дело в том, что они смеются на 30 процентов больше, потому что наслаждаются компанией. Им не нужно никакой смешной ситуации или стимула, чтобы веселиться.

## **2. Как вы можете смеяться, когда у вас плохое настроение?**

**Теория «движение рождает эмоцию»:** есть двусторонняя связь между телом и разумом. Что случается с разумом, то происходит и с телом. Если вы

Члены Клуба Смеха относятся ко всем социальным и возрастным группам: школьники, студенты, домохозяйки, доктора, инженеры и пожилые люди

понаблюдаете за грустными и депрессивными людьми, увидите, что тела их тоже в подавленном состоянии. Они медленно ходят и говорят, их движения заторможенные.

Противоположное тоже правдиво; то, что происходит с телом, воздействует и на разум.

Д-р Катария помнит, что сказал его отец: «Если тебе грустно, не сиди без дела. Делай какую-нибудь физическую работу или прогуляйся и побегай, тебе станет лучше». И он был прав; человеку всегда лучше, если он активен. Это известно как теория «движение рождает эмоцию».

Психолог Уилльям Джеймс в 1884 году обнаружил, что телесное выражение любой эмоции может вызвать эту эмоцию. Связь эта взаимообратная;

от разума к телу и от тела к разуму. Пример: если изображать грусть и подавленность (например, сидя в мрачной, подавленной позе и отвечая на вопросы печальным и мрачным голосом), это приведет к печали настоящей. Актеры театра и кино, демонстрирующие на экране или сцене сильные чувства, часто говорят об эмоциональных отголосках игры в реальной жизни. Многие артисты утверждают, что, исполняя трагические роли, они испытывают настоящую грусть.

## **Йога Смеха основана на двух моделях**

**i. Модель юмора, или Модель «от разума к телу»:** Вы знаете, почему дети смеются от 300 до 400 раз в день, а взрослые только 10-15 раз? Потому что у взрослых сформировалась способность сначала понять юмор, а потом смеяться. Эта модель исходит из возможности оценить и предположить, что будет смешным и забавным. Например, степень, с которой человек смеется над определенной шуткой, зависит от ее качества, пересказа и от душевного состояния слушателя.

Но у модели есть свои ограничения. Она не гарантирует, как долго человек будет смеяться. Она условна: зависит от чувства юмора, душевного состояния и качества внешнего стимула. Вы не станете много смеяться, если услышите шутку во



второй раз.

**ii. Детская модель, или Модель «от тела к разуму»:** если понаблюдаете за детьми, обнаружите, что они смеются в основном, когда играют. Их смех идет прямо от тела, им не нужен юмор, который можно осознать и проанализировать. Это означает, что у детей источник смеха находится в их теле. Мы тоже можем использовать это, когда необходимо, сознательно прилагая усилия. Отличительная черта этой модели – человек должен быть активным в смехе и других действиях, связанных с юмором.

Йога Смеха и смех без причины помогают развивать детскую игривость. Если вы научитесь играть, смех будет естественным результатом. Когда вы способны вызывать смех в теле, ум следует за телом. Физическая модель смеха легко практикуется большинством людей – им комфортно, когда нет необходимости всерьез анализировать, над чем смеетесь.

### **3. Как вы можете смеяться, когда вы несчастливы?**

Мы часто слышим, что люди говорят: «Как я могу смеяться, когда у меня в жизни столько проблем, я переживаю трудности, и у меня нет причин для смеха?». Да, вы можете смеяться, даже когда не-

счастливы, – это то, что мы узнаем из опыта Йоги Смеха.

**Делай, пока не сделаешь:** Старая пословица гласит: «Если ты несчастлив, веди себя, как счастливый человек, и ты им станешь». Наука и мудрость стоят за «игрой в счастье». Медицинские исследования показывают, что даже если вы притворяетесь, когда смеетесь или разыгрываете счастье, ваше тело вырабатывает гормоны счастья. Согласно принципам нейролингвистического программирования (НЛП), почти нет разницы между тем, чтобы думать о чем-то и делать это.

Поэтому, что бы ни было источником смеха, это приводит к тем же физиологическим изменениям в теле. Многие актеры по всему миру испытывали эффект разыгрывания эмоций. Они часто чувствовали себя плохо после грустной и тяжелой роли, что ясно показывает, если игра в печаль и меланхолию может сделать человека больным, игра в счастье может сделать его здоровым. У нас в клубах смеха есть высказывание: **«Мы не смеемся, потому что счастливы; мы счастливы, потому что смеемся».**

**Разница между счастьем и радостью:** Йога Смеха проводит различие между счастьем и радостью. Счастье – это обусловленная реакция, которая за

### Иллюстрация Клуб Йоги Смеха в Насике, Индия

висит от исполнения продуманных желаний, связана с прошедшими и будущими событиями и редко имеет дело с настоящим. Помните, как долго вы были счастливы после получения диплома, машины, работы или нового дома – всего, для чего так долго работали? Печальный факт в том, что даже если условия выполнены, счастье часто мимолетно, так как его быстро заменяют новые условия – идея бесконечного движения от цели к цели.

В отличие от этого радость – это безусловное стремление быть счастливым внутренне, несмотря на внешние жизненные проблемы. Радость можно легко вызвать, занимаясь чем-то веселым, таким как смех, танец, пение или игра. Это чисто физический феномен, тогда как счастье – концепция сознания.

Даже, когда в вашей жизни наступают тяжелые времена, вы определенно можете заняться чем-то, приносящим радость, и как только вы обрадуетесь, в вашем теле произойдут физиологические и биохимические изменения. Они высвободят определенные нейрохимикаты из ваших мозговых клеток и заставят чувствовать себя хорошо, а как только вы почувствуете себя хорошо внутри, восприятие внешнего мира изменится. В Йоге Смеха речь идет о том, чтобы радоваться и гораздо лучше управлять счастьем.

#### **4. В чем источник смеха у детей?**

Правда, что дети могут смеяться сотни раз в день, а взрослые смеются очень мало. Вы когда-нибудь видели, как дети смеются? Они смеются все время, пока играют. Смех не значит смеяться. Это значит развивать детскую игривость. Как только вы научитесь играть, вам не придется смеяться. Смех будет естественным проявлением вашего игривого внутреннего ребенка. В клубах Йоги Смеха мы поощряем людей быть, как дети, и воспитывать в себе детское игривое поведение через смехоупражнения. Это помогает им преодолеть сдержанность и застенчивость и расслабиться.

## 5. Мы действительно можем научиться смеяться?

«Я был серьезным человеком всю мою жизнь. Могу я научиться смеяться сейчас?». Некоторые люди уверены, что не могут научиться смеяться, потому что это часть их личности и это нельзя поменять. Или вы серьезный человек, или изначально смеющийся – на самом деле, это неправда. Мы все много смеемся в детстве, но когда растем, мы теряем смех из-за серьезной окружающей обстановки, собственной неуверенности, страхов и дисциплины.

Хорошая новость, что вы можете научить свое тело и разум смеяться по желанию. Это очень просто. Повторение – мать учения. Повторяя любое телесное поведение в течение какого-то времени, сознание начинает генерировать предсказуемую реакцию, и это становится новой привычкой.

С повторяющимися упражнениями смеха тело начинает реагировать на уровне рефлексов до того, как сознательная часть мозга может рационализировать и думать. В течение жизни мы обусловлены в позитивном и негативном смыслах. С Йогой Смеха мозг развивает новые нейронные связи, которые производят счастливую химию в теле. Эти реакции могут быть вызваны всего лишь упражнениями смеха и определенными действиями тела, которые ведут к тому, что сознание испытывает эмоцию радости – несмотря ни на что.

# Смех в Йоге Смеха принудительный или настоящий?

Это самый частый вопрос, который люди задают, когда видят членов клуба смеющихся в парке. Они думают, что смех в клубах смеха принудительный, а не спонтанный или реальный. Но в действительности смех в Йоге Смеха и намеренный, и спонтанный.

**Смех как упражнение:** вместо того чтобы называть смех принужденным, почему не назвать это упражнением смеха, которое помогает выдохнуть застоявшийся воздух из легких и доставить больше кислорода к телу и мозгу, а также дает много преимуществ для здоровья. С тех пор как клубы смеха стали популярными, многие университеты по всему миру провели научные исследования, показывающие, что даже смех в форме упражнения несет ту же пользу, что и настоящий смех.

**От принужденного смеха к настоящему:** если вы понаблюдаете за членами клуба смеха объективно, может возникнуть чувство, что они смеются по принуждению. Но те, кто участвуют в сеансах смеха, знают: может быть, они и начинают сме-

яться в формате упражнения, но очень скоро этот смех превращается в настоящий. Два важных инструмента, позволяющих сделать этот искусственный смех заразительным и естественным, – это зрительный контакт и детская игривость. Когда вы учитесь играть, как дети, смех становится естественным.

**Теория зеркального нейрона:** каждый знает, что смех заразителен, но вы знали – почему? В мозге есть специальные клетки, зеркальные нейроны. За счет них мы имитируем эмоции других людей. Так, когда вы видите смеющегося человека, вы хотите смеяться. Так же когда вы видите плачущего человека, то хотите плакать. Поскольку в клубах смеха мы смеемся группами, это помогает смеху стать заразительным.

**Упражнения смеха активируют мышцы, отвечающие за смех:** Йога Смеха помогает повысить способность смеяться каждый день. Согласно результатам исследований, если вы используете мышцы, участвующие в смехе, регулярно, они реагируют более спонтанно, когда происходит что-то забавное.

**Быть смешным или веселиться – в чем разница:** когда мы объективно рассматриваем клубы смеха и видим людей, смеющихся без причины, это

кажется глупым и странным. Многие люди сдерживаются и стесняются смеяться просто так. Они с большим удовольствием смеются естественно, чем по принуждению. Субъективно, если вы спросите членов клуба смеха, они скажут вам, что они полностью погружены в процесс и в этом нет ничего смешного. Но им самим от этого весело. Разница в том, что когда кто-то смешной, он играет, чтобы заставить других смеяться. Напротив, в клубах смеха люди не заставляют других смеяться, они заставляют смеяться себя.

Немногие люди могут играть роль и быть смешными. Тогда как то, что мы делаем на сеансах смеха, это просто детская игра, которая развивает резвость и шаловливость, что легко делать в группе. Смех – это не просто физический акт, это раскрытие внутреннего ребенка, который позволяет играть вам – взрослому. Один раз научившись детской непосредственности, вы поймете, что смех приходит как естественный результат игры.

Готовность смеяться: готовность, желание – вот самое важное в клубе смеха. Участники смеются добровольно, с полной отдачей. Группе от этого легче смеяться, потому что, когда есть сознательное желание, все возможно. Наоборот, когда нет сознательной готовности, никто не может заставить вас смеяться.



Иллюстрация Клуб Смеха в работе в Сиднее, Австралия

Но зачем придерживать смех для случаев, когда происходит что-то смешное и забавное? Все, что нужно делать, – разрешить себе смеяться – и никто не сможет вас остановить. Мы должны сделать усилие, если хотим добавить больше смеха в свою жизнь. Эта приверженность – причина смеха членов клуба и их жизненного оптимизма, несмотря на взлеты и падения.

# **Разница между смехом, комедийными шоу и прочими проявлениями юмора**

Люди смеются в клубе смеха так же, как во время просмотра комедийного шоу или когда они наблюдают что-либо, вызывающее улыбку. Давайте подумаем о разнице между смехом в клубе смеха и в других комичных ситуациях:

1. В клубах смеха смех – это самое настоящее упражнение, наряду с дыхательными техниками, основанными на йоге, оно вызывает психологические и химические изменения, которые укрепляют организм, тогда как комедийные шоу имеют цель развлечь и позабавить, а не оздоровить.

2. Члены клубов смеха вовлечены в процесс, тогда как в комедийных шоу люди всего лишь зрители, которых развлекают. Доказано, что активные участники любых действий, связанных с юмором и смехом, получают больше пользы, чем те, кто пассивно принимают юмор и смеются.

Сеанс смеха в парке в Ахмадабаде (Гуджарат), Индия

3. У членов клуба смеха источник смеха внутри их тела, и человек может воспроизвести смех без сознательных усилий и стремления в любое время, когда пожелает. С другой стороны, когда вы смеетесь при просмотре веселых фильмов или комедийных шоу, источник смеха вне тела и зависит от внешнего стимула.

4. Юмор очень индивидуален и субъективен, тогда как смех универсален. Когда шутки используют, чтобы вызвать смех, многие люди не понимают их и не любят, так как они иногда обижают и ранят. Клубы смеха работают с системой ценностей, которая минимизирует и устраняет этот риск. Когда юмор возникает на занятиях клуба, это спонтан-

ное явление в группе, а не принужденное, ожидаемое или требуемое.

5. Когда вы смеетесь в клубе смеха, проходит некоторое время, прежде чем люди отбросят сдержанность и застенчивость. Но когда они учатся смеяться каждый раз, их смех улучшается и они могут смеяться больше. Когда же вы смеетесь над юмористической ситуацией или шутками, точно неизвестно, сколько вы будете смеяться.

6. Клубы смеха собираются так часто, как хочет группа, чтобы не надоесть и не наскучить. Участников поощряют, чтобы они творчески подходили к собственным упражнениям, это поддерживает их интерес и мотивацию на высоком уровне.

7. Поскольку клубы смеха – это глобальное сообщество, в них есть общие методы и ценности. Все профессионалы и участники разделяют идеи и дают другим поддержку и вдохновение. Новые упражнения всегда появляются, мы также учитываем необходимую адаптацию к той или иной культуре.

# Что происходит на сеансе Йоги Смеха

Чтобы полностью ощутить, что такое Йога Смеха, нужны три составляющие:

- Сеанс Йоги Смеха
- Смехомедитация
- Управляемое Расслабление (Йога-нидра)

Эти три части можно выполнять одну за другой в помещении. Но в индийских клубах смеха, которые обычно собираются в городских парках, группа выполняет только сеанс смеха и упражнения на растяжку. Каждый сеанс Йоги Смеха проводит ведущий или учитель, который объясняет и дает команды по выполнению различных смехоупражнений.

## Четыре шага Йоги Смеха:

**1. Хлопки:** мы хлопаем руками, держа их параллельно для полного контакта пальцев и ладоней, и повторяем «хо-хо-ха-ха» в унисон. Это стимулирует акупрессурные точки на руках и увеличивает уровень энергии. Это разогревающее упражне-

ние, чтобы уменьшить сдержанность и застенчивость тех, кому сложно смеяться без причины.

**2. Глубокое дыхание:** упражнения смеха перемежаются глубокими дыхательными упражнениями, которые увеличивают дыхательный объем и приносят больше кислорода телу и мозгу.

**3. Детская игривость:** цель Йоги Смеха – развить детскую игривость, которая помогает человеку смеяться без причины, сохраняет высокий уровень энергии и увеличивает энтузиазм. В клубах Йоги Смеха у нас есть специальные детские приветствия – «Здорово, здорово, хэй!».

**4. Упражнения смеха:** смехоупражнения – главная часть занятия. Мы намеренно смеемся в группе, но из-за зрительного контакта и игривости смех становится настоящим.

## Самые популярные упражнения смеха

**Приветствие:** Всегда хорошо начать сеанс смеха с Приветствия, это помогает объединить группу через рукопожатие и зрительный контакт. Это называется Рукопожатие Смеха. Человек может пожимать руку и смотреть в глаза, слегка смеясь (западный способ приветствия). Индийское приветствие – соединение двух рук (Смех Намасте). В качестве альтернативы группа может делать приветственные жесты из других культур и одновременно смеяться. В зависимости от региона или страны могут быть и другие способы приветствия. За этим следуют повторение «хо-хо-ха-ха-ха» и хлопки 5-6 раз, затем глубокий вздох два раза.

**Сердечный Смех:** в этом упражнении надо смеяться, вскидывая руки вверх, смеяться от всей души, смотря вверх. Когда вы сильно смеетесь с раскинутыми руками и широко открытым ртом, смех зарождается глубоко внутри. Это очень хорошее физическое и психологическое освобождение.

**Смех с Молочным Коктейлем:** это самое популярное смехоупражнение, которым наслаждаются люди по всему миру. Участников просят поддержать два воображаемых стакана молока или кофе, и по инструкции ведущего они переливают молоко из одного стакана в другой, повторяя



«Айииийайии...», затем наливают его обратно в первый стакан, произнося «Айиии...». После этого все смеются и притворяются, что пьют молоко. Этот процесс повторяется 3-4 раза.

**Один Метр Смеха:** это смехоупражнение очень веселое, человек притворяется, что отмеряет один метр ткани. Он проводит одной рукой вдоль другой руки, вытянутой в сторону, до плеча (будто натягивая тетиву лука). Рука двигается рывками три раза с повторением «Айи..., айи..., айии...», затем участники раздражаются смехом, вытягивая обе руки в стороны и откидывая голову слегка назад, смеясь из живота. Этот цикл повторяется 3-4 раза.

**Львиный Смех:** этот смех получается из йогической позы, известной как *Симха Мудра* (поза льва).

При этом язык полностью высунут, а рот широко открыт. С широко открытыми глазами и руками, вытянутыми, как лапы льва, вместо рычания мы смеемся от живота. Это очень хорошее упражнение для мышц лица, оно улучшает доступ крови к щитовидной железе и помогает избавиться от сдержанности и застенчивости.

**Тихий Смех с широко открытым ртом:** в этом упражнении участники открывают рот так широко, как могут, потом смеются и делают разные жесты, показывая друг другу ладони. Это отличное упражнение для пресса.

**Телефон:** участники держат воображаемые мобильные телефоны и пытаются смеяться, притворяясь, что слышат что-то смешное. Они делают разные жесты, перемещаясь по кругу в группе, чтобы встретить других людей и продолжить смеяться.

**Смех в Споре:** в этом упражнении люди указывают пальцем и смеются, они грозят указательным пальцем друг другу, как будто они и смеются, и спорят. Это очень веселое упражнение и может

выполняться двумя группами людей, стоящими лицом к лицу и показывающими пальцами, как будто смеются друг над другом.

**Смех Одобрения:** в этом упражнении конец указательного пальца соединяется с концом большого

пальца, а рука двигается вперед-назад. Люди смотрят на других участников, как будто одобряют действия другого человека. Другой вариант этого смеха – поднять большой палец в одобрении и посмотреть на другого человека.

**Градиентный Смех:** этот смех практикуют в конце занятия. Участников просят подойти к ведущему. Градиентный Смех начинается с улыбок, потом нужно посмотреть вокруг. Постепенно ведущий добавляет легкие хихиканья. Другие следуют и тоже начинают хихикать. Интенсивность смеха возрастает, и участники разражаются сердечным

смехом примерно на минуту. Это освежающий, заразительный смех.

**Смех над Счетом:** притворитесь, что держите счет за мобильную связь, электричество или любой другой, и представьте, что это изрядная сумма. Укажите на счет и смейтесь, показывая его другим.

**Смех над Собой:** направьте указательный палец к сердцу и смейтесь. Это хорошее упражнение для стимулирования своего эго. Вы можете также использовать два указательных пальца.

**Смех над Горячим Супом:** представьте, что едите острый суп или другую очень острую еду. Потрясите обеими руками со словами «хи-хи-хи».

**Смех и Крем:** притворитесь, что набрали в руку немного крема и втирайте в лицо, пока смеетесь. Вы можете намазать кремом кого-то другого.

**Просто Смех:** «Почему ты смеешься?». «Я не знаю, просто смеюсь». С согнутыми локтями и ладонями, повернутыми вверх, пожимайте плечами, как бы говоря, что вы просто смеетесь без причины.

**Смех Прощения:** также Смех Извинений. Сделайте это, схватив себя за мочки ушей, и ведите себя так, будто извиняетесь. Или вы можете наклониться с разомкнутыми руками ладонями вверх, это тоже жест извинения.

# Медитация Смеха

Вторая часть сеанса смеха – это Медитация Смеха, или Смехомедитация. Когда мы делаем упражнения Йоги Смеха, то стараемся смеяться, но в группе динамический смех становится спонтанным и не требует усилий. Он бьет, как фонтан. Это состояние Смехомедитации. Здесь вы не смееетесь, вы становитесь смехом. Это более глубокое переживание безусловного смеха, такого смеха, когда слезы начинают катиться по щекам, и бока

Иллюстрация Процесс Медитации Смеха в Чикагском Клубе  
Смеха

начинают болеть. Может быть, вы будете кататься по полу и смеяться. И это без шуток, юмора или комедии.

Смехомедитация – это смех в чистом виде и очень очистительное переживание, которое открывает слои подсознания, когда вы чувствуете смех глубоко внутри. Вы должны сделать согласованное усилие, чтобы полностью отстраниться на сознательном и эмоциональном уровнях от своих чувств и мыслительных процессов, так же и от физического мира, чтобы не отвлекать внимание.

С другой стороны, смеясь, мы не ощущаем сознательного мыслительного процесса, и все чувства естественно и без усилий гармонизируются, чтобы дать радость, спокойствие и расслабление. В других видах медитации нужна сильная концентрация, чтобы блокировать ум от отвлекающих мыслей, что легче сказать, чем сделать. Поэтому смех – это самая простая форма медитации, такая, которая приносит мгновенное расслабление.

**Как это работает:** чтобы получить глубокое переживание смеха без юмора, должны быть определенные факторы, ведущие к Медитации Смеха. Это зрительный контакт, групповая динамика и тишина.



Иллюстрация Процесс Медитации Смеха в Ахмадабаде, Индия

Между взрывами смеха короткие промежутки тишины еще больше его усиливают.

**Как начать:** вы можете побудить Смехомедитацию, выполняя Градиентный Смех, когда люди начинают смеяться медленно и легко, постепенно наращивая интенсивность смеха. Вскоре он становится заразительным и запускает цепную реакцию, которая действует на других людей.

# Йога-нидра в Йоге Смеха

Йога-нидра – часть программы Йоги Смеха, используется для расслабления и успокоения в конце сеанса смеха и медитации. Йога-нидра означает йогический сон, где ваш разум полностью в сознании и не спит, но тело засыпает.

Сон – это естественный восстановительный механизм нашего тела и разума. В сегодняшней жизни, полной стресса, многие люди не получают достаточно сна. Они чувствуют сонливость в течение дня и не могут сфокусироваться и сконцентрироваться на своей работе. В результате эффективность и работоспособность падают. Наше тело и разум обладают колоссальной работоспособностью, в случае если мы знаем, как их восстанавливать.

Йога-нидра – это мощная техника расслабления, которая помогает быстро восстановить силы для максимальной работоспособности. Всего лишь 30 минут Йоги-нидры даст вам расслабление, равносильное двум часам обычного сна. Если у вас недостаточно времени на сон или качество сна плохое, просто занимайтесь Йогой-нидрой в

любое время дня для быстрого восстановления: вы почувствуете свежесть и энергию, сможете работать больше, чем обычно.

Это делают, как правило, в помещении. Вам просто нужно лечь или сесть на стул, слушать голос ведущего и следовать простым указаниям. Это мощная техника расслабления, которую любой может освоить. Вы также можете загрузить указания на мобильный телефон и проигрывать, когда хотите, это займет всего лишь 20-30 минут.

# Пение, танец и смех

Многие Клубы Смеха заканчивают занятие пением, танцем и смехом. Основа философии Йоги Смеха – не искать счастья от внешних источников, но культивировать его изнутри, что называется радостью. Внешнее счастье неопределенно и условно. Оно зависит от того, получаете ли вы то, что хотите, но часто вы не получаете все желаемое. Напротив, радость, которая называется счастьем изнутри, может быть вызвана простой физической деятельностью, такой как пение, танец, игра и смех: их называют 4 элементами Радости.

В детстве у нас были все эти элементы, но с возрастом радость теряется за сдержанностью и самосознанием, что часто ограничивает участие в легкомысленных занятиях. Клуб Смеха – идеальная платформа, где в комфортной среде через пение, танец, игру, смех можно вернуть элементы Радости и снова стать ребенком. Поэтому в конце сеанса смеха многие клубы ввели групповое пение и танцы. Участники поют популярные песни из фильмов, эстрадные песни, песенки и даже детские стишки из своих школьных дней и в конце смеются. Пение – это занятие для ума и тела, которое позволяет выражать эмоции, влиять на мысли и

объединять людей. Медицинские исследования показали, что пение уменьшает стресс, снижает сердечный ритм и кровяное давление, улучшает работу легких, нейтрализует боль и повышает настроение.

Человеку обычно сложно петь одному, потому что ему кажется, что он плохо поет. Хотя для певческого голоса нужен талант, пение в группе дается легче – например, пение национального гимна, религиозных песен или поздравлений с днем рождения. То же справедливо и для танца. Большинство людей не решаются танцевать поодиночке, а танцевать вместе во время фестивалей, свадебных и других празднований гораздо легче.

# Кому не стоит заниматься Йогой Смеха

Йога смеха подобна любому другому аэробному упражнению, и все условия применимы так же, как и к любой другой аэробной активности, как, например, плавание, бег и т.д. Если вы испытываете боль, дискомфорт и одышку, вы должны прекратить заниматься Йогой Смеха и обратиться за медицинской помощью.

Люди со следующими заболеваниями должны проконсультироваться с врачом, прежде чем заниматься упражнениями Йоги Смеха:

**Грыжа:** грыжа очень часто встречается у пожилых людей и у тех, кто страдает хроническим кашлем и увеличением простаты. Если вы замечаете отеки в паховой области, когда смеетесь, или испытываете боль, вам нужно проконсультироваться с доктором, прежде чем выполнять смехоупражнения регулярно. Грыжа обычно требует хирургического вмешательства.

**Недержание:** чаще встречается у женщин. Если происходит непроизвольное мочеиспускание при смехе или кашле, вы должны посоветоваться с врачом. Это может быть из-за опущения матки или слабых сухожилий.

**Кровоточащий геморрой:** те, кто страдают от кровотечения из любой части тела, должны быть очень аккуратны во время смехоупражнений.

**Проблемы с сердцем и боль в груди:** если вы ощущаете боль в груди, когда делаете упражнение, вы должны проконсультроваться со своим доктором.

**Беременность:** женщины, у которых были выкидыши, и те, кто находятся на последних двух месяцах беременности, должны принять меры предосторожности и сходить к доктору перед тем, как заниматься Йогой Смеха.

**Серьезные операции:** нужно подождать, по крайней мере, три месяца после операции до возобновления напряженных упражнений.

**Эпилепсия:** если в вашей истории болезни есть эпилептические припадки, нужно быть осторожным, так как любое эмоциональное состояние может их спровоцировать. Послушайте мнение эксперта.

**Простуда и грипп:** в случае приступа простуды или гриппа подождите некоторое время, так как есть риск заразить других членов клуба.

**Острая боль в спине:** при пролапсе межпозвоночного диска (смещение диска) не следует делать упражнения смеха и прочие, только с разрешения врача. Любые наклоны вперед или назад могут усугубить симптомы смещения диска.

# **Преимущества Йоги Смеха для здоровья**

В мире открывается все больше и больше клубов смеха, потому что людей вдохновляет и мотивирует огромная польза для здоровья, которую они получают, практикуя Йогу Смеха. Эти преимущества можно почувствовать с самого первого сеанса, и члены клуба рассказывают об удивительном улучшении своего физического здоровья, более позитивном отношении к жизни и более высоких уровнях энергии. Первая вещь, о которой сообщают люди, – это то, что они стали реже болеть. Существуют ежедневные отчеты о частичном или полном излечении от большинства связанных со стрессом болезней: гипертензии, сердечной недостаточности, депрессии, астмы, артрита, аллергии, ригидности мышц и др.

## **5 главных преимуществ Йоги Смеха**

**1. Хорошее настроение и более спонтанный смех:** будь то ваша личная, деловая или общественная жизнь, ваше настроение влияет на все, что вы делаете. Если настроение хорошее, вы можете делать все гораздо лучше. Йога Смеха помогает поменять ваше настроение в течение не



Иллюстрация Сертифицированный учитель Йоги Смеха Элзи из Нью-Йорка становится сильнее в свои 85

скольких минут, высвобождая определенные химические вещества из клеток мозга – эндорфины. Вы весь день будете радостным и смеяться больше, чем обычно.

**2. Здоровые упражнения побеждают стресс:** Йога Смеха подобна аэробным упражнениям (кардиотренировке), которые доставляют больше кислорода в тело и мозг, таким образом делая человека здоровым и энергичным. Повторение одного упражнения сокращает физический, психический и эмоциональный стресс одновременно.

**3. Польза для здоровья:** вы не можете наслаждаться жизнью, если больны. Йога Смеха укрепляет иммунную систему, что не только предотвращает заболевания, но и помогает вылечить

некоторые из них, такие как гипертония, сердечная недостаточность, диабет, депрессия, артрит, аллергия, астма, бронхит, боль в спине, фибромиалгия, мигрень, нарушения менструального цикла, рак и многие другие.

**4. Качество жизни:** качество жизни зависит от хороших отношений с другими людьми. Смех – это положительная энергия, которая помогает людям налаживать контакты и улучшать взаимоотношения. Если вы больше смеетесь, вы привлекаете больше друзей.

**5. Положительный настрой в трудные времена:** каждый может смеяться, когда жизнь хороша, но как человеку смеяться, когда он сталкивается с трудностями? Смех помогает создать позитивный психологический настрой, чтобы справляться с негативными ситуациями и людьми. Он дает надежду и оптимизм, чтобы пережить трудные времена.

## **Йога Смеха для оздоровления**

Йога Смеха – это полный набор для физического, психического, социального и духовного благополучия индивидуума. В ней есть все элементы для выстраивания совершенного здоровья. Поэтому не концепция и не философия привлекательны в Йоге Смеха, а то, что люди получают и какую пользу она приносит в их жизнь.

Иллюстрация На сеансе Йоги Смеха в Цюрихе, Швейцария

**Лучшая кардиотренировка:** поскольку мы ведем все более малоподвижный образ жизни и стрессов все больше, людям тяжело регулярно выполнять упражнения. Йога Смеха – идеальная альтернатива, так как ее можно сравнить с любым аэробным упражнением. Всего 10 минут душевного смеха равно 30 минутам на гребном тренажере. Это идеально подходит для занятых людей, у которых мало времени на упражнения.

**Больше кислорода:** кислород – один из главных катализаторов всех метаболических реакций в человеческом теле. Продолжающиеся научные исследования показывают, что недостаток кислорода – главная причина большинства заболеваний. Негативные эмоции затрудняют снабжение кислородом и вызывают поверхностное грудное дыхание. Упражнения Йоги Смеха способствуют

более долгому выдоху и глубокому дыханию через диафрагму. Это помогает избавить легкие от остаточного воздуха и увеличить снабжение крови кислородом.

**Улучшение кровообращения:** физические заболевания или психологические проблемы затрудняют кровообращение и замедляют работу систем организма. Исследования показали, что смех вызывает «внутренний бег», который массирует и ускоряет кровообращение, за счет чего тело и органы избавляются от шлаков, позволяя нам работать на пике возможностей.

**Поддержание эмоционального баланса:** Сравнительно легко справляться с физическим и умственным напряжением, но очень сложно бороться с эмоциональным стрессом из-за проблем дома или на работе, в отношениях и других напряженных ситуациях. Столкнувшись с такими обстоятельствами, люди с трудом выражают чувства. Как результат, они подавляют свои эмоции. Йога Смеха позволяет освободить поток эмоций и отпустить сдерживаемые чувства. Она дает разрядку болезненных эмоций, таких как страх, гнев и негодование; а взамен поддерживает позитивные эмоции, такие как бескорыстная любовь, щедрость, открытость, сострадание и желание помогать и служить другим.

## **Смех укрепляет иммунную систему**

Йога Смеха укрепляет иммунную систему, и заболеть практикующему ее не так-то просто. Наш опыт с постоянными членами клуба смеха показывает, что они не страдают от частых приступов простуды и кашля и инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей. Это свидетельствует о том, что их иммунитет стал сильнее. Научные исследования показывают, что нужно, по крайней мере, 2-3 месяца регулярной практики смеха, чтобы привести изменения в иммунную систему.

## **Депрессия**

Депрессия сегодня болезнь номер один в мире. Подавленные люди редко смеются, но если они смеются регулярно, они с меньшей вероятностью подвергнутся депрессии. Смех повышает уровни дофамина и серотонина в мозговых клетках. Мы видели, что многие члены клуба, делая упражнения смеха, смогли сократить количество принимаемых антидепрессантов. Собственно, некоторые из них полностью отказались от лекарств.

Йога Смеха дает социальную поддержку, которая помогает предотвратить депрессию, обычно возникающую от одиночества и изоляции. Это как продолжение семьи, которая объединяет людей и создает отношения на всю жизнь.

## **Приступы тревоги и панические атаки**

В напряженном эмоциональном состоянии или смятении дыхание становится быстрым, поверхностным и нерегулярным. Люди задерживают дыхание, что ведет к накоплению углекислого газа в крови. Йога Смеха отлично тренирует сердце. Она снижает количество остаточного воздуха в легких, заменяя его воздухом, богатым кислородом, и сокращая уровень углекислого газа, таким образом снижая риск легочной инфекции.

Плавно следуя от поверхностного к глубокому диафрагмальному дыханию, Йога Смеха стимулирует парасимпатическую нервную систему, которая является успокаивающей частью автономной нервной системы и противоположностью симпатической системы – активатора стресса. Этот феномен вместе с йогическим дыханием помогает уменьшить стресс и снизить тревожность.

## **Сердечная недостаточность и гипертония**

Д-р Майкл Миллер, ведущий исследователь сердца из университета и медицинского центра Мэриленда, обнаружил, что смех расширяет кровеносные сосуды, улучшая кровообращение и снижая кровяное давление.

Слишком высокий уровень холестерина в крови может привести к снижению эластичности и сужению артерий (атеросклероз). Ежедневная порция смеха снижает уровень холестерина, улучшает циркуляцию крови и, таким образом, является проверенной профилактикой гипертонии и сердечной недостаточности.

### **Йога Смеха и диабет**

Диабет, как и болезни сердца, представляет существенную угрозу для здоровья во всем мире. Упражнения Йоги Смеха помогают контролировать уровень сахара между приемами пищи и после них, что доказано научным исследованием, проведенным Мариборским университетом (Словения). Также снижается уровень гормона стресса кортизола, который отвечает за повышение уровня сахара, то есть снижается и уровень сахара,

что помогает пациенту, страдающему диабетом. Даже поступление крови к поджелудочной железе возрастает, что улучшает выделение инсулина.

## **Бронхит и астма**

Люди, страдающие от аллергического бронхита, астмы и бронхита курильщика (ХОБЛ – хроническая обструктивная болезнь легких), могут получить пользу от смехоупражнений. Они выводят остаточный воздух из легких, тем самым повышая уровень кислорода и увеличивая дыхательный объем.

Смехоупражнения также помогают удалить густую мокроту с внутренней поверхности бронхов, что увеличивает поток воздуха в легкие. Одна из главных причин, почему у людей случаются приступы астмы, – инфекция. Йога Смеха укрепляет иммунную систему и значительно снижает частоту астматических приступов.

## **Йога Смеха для раковых пациентов**

Рак на подъеме, он стал вторым главным убийцей после сердечных приступов и инсультов. Онкологические центры по всему миру внедряют упражнения Йоги Смеха в качестве дополнительной терапии вместе с традиционными формами ле-



чения. Когда у кого-то есть рак, это приводит к сильному эмоциональному расстройству и психическому напряжению. Смехоупражнения быстро помогают уменьшить травму и ввести сознание в позитивное состояние, что позволяет лучше справиться с болезнью. Поскольку Йога Смеха – физический метод, она идеально подходит для раковых групп, которые могут практиковать смех в форме упражнения без юмористической составляющей.

Йога Смеха повышает уровень кислорода в клетках тела и активно увеличивает уровень иммуноглобулина, который помогает бороться с инфекцией за счет естественных киллеров (NK-клетки) в крови, играющих роль в профилактике рака. Это должно применяться совместно с другими формами лечения, чтобы дать раковым пациентам лучший из возможных шансов на выживание и повысить качество жизни.

### **Йога Смеха для хронических болезней**

Существует много неизлечимых болезней или требующих приема лекарств на протяжении всей жизни. Упражнения Йоги Смеха могут помочь уменьшить симптомы у пациентов с ревматоидным артритом, остеоартритом, диабетом, с повышенным давлением, аутоиммунными расстройствами, такими как рассеянный склероз, и другими хроническими заболеваниями.

Йога Смеха также позволяет позитивно настроить сознание, реально помогая ежедневно справляться с болезнью.

## **Йога Смеха и боль**

Есть два вида боли, которую люди испытывают в жизни. Один – из-за физической болезни, другой – из-за эмоционального расстройства сознания. Упражнения Йоги Смеха – отличное средство для освобождения эмоций и уменьшения боли, так как они высвобождают эндорфины, или естественные опиаты, более сильнодействующие, чем эквивалентные дозы морфина.

Это также помогает снизить физическую боль страдающим артритом, спондилитом и мышечными спазмами. Большинство членов клуба смеха, особенно пожилые люди, обычно больны артритом, но после выполнения смехоупражнений боль значительно меньше.

## **Как смех исцелил неизлечимое заболевание позвоночника Нормана Казинса**

В 1979 году знаменитый американский писатель Норман Казинс опубликовал книгу «Анатомия болезни», в которой он рассказывает о своей борьбе с потенциально смертельным и крайне болезненным заболеванием, анкилозирующим спондилитом, и описывает свое открытие исцеляющей силы

Иллюстрация Группа Йоги Смеха наслаждается Сердечным Смехом на юге Франции

юмора и других позитивных эмоций. Он обнаружил, например, что десять минут веселого смеха давали ему два часа сна без боли. Его история озадачила научное сообщество и побудила несколько исследовательских проектов, в которые также вошло открытие, что смех вызывает выделение эндорфинов, естественных обезболивающих.

## Свидетельства практиков Йоги Смеха

**Мария Маннинен, Финляндия:** моя жизнь была весьма тяжелой много лет, и я часто плакала дома одна. Только когда я нашла клуб смеха в Skype, то почувствовала кардинальную перемену. Моя жизнь начала наполняться радостью и смехом, и я обнаружила, что улыбаюсь и смеюсь в течение дня. И когда что-то казалось смешным, я смеялась в голос, чего раньше почти никогда не делала. Я так увлеклась смехом, что прошла трехдневный курс учителя Йоги Смеха и теперь веду онлайн-клуб смеха в Skype. После ежедневного сеанса смеха по Skype я чувствую себя гораздо счастливее. На самом деле, иногда я так много смеюсь, что мне приходится объяснять людям, что я практикую Йогу Смеха.

**Нили Дор Хаэлла, Израиль:** смех помог мне в трудные времена: мой брат Давид и моя невестка

погибли в авиакатастрофе в США. Все случилось так быстро, что мне было очень тяжело осознать, правда это или какой-то кошмар. Я была в состоянии шока и никогда не думала, что смогу снова засмеяться. Потом я сказала себе, что буду стараться, как могу, даже если придется имитировать смех. И я это сделала. Я заставила себя с открытым сердцем прийти в клуб смеха и поделилась с группой происходящее в моей жизни. Этот сеанс смеха был самым сильным переживанием, которое я когда-либо испытывала. Я нашла способность использовать такие внутренние ресурсы, о которых не знала, когда была слабой и подавленной. Я получила такую любовь и поддержку от членов клуба смеха, что до сих пор чувствую, какая это удача – быть окруженной такой любящей добротой.

смех по-настоящему изменил мою жизнь. Я чувствую себя счастливее и больше концентрируюсь на вещах, которые делают меня счастливой. Смех изменил меня, превратив из серьезного человека в более легкого. Я также практикую смех как мою личную терапию управления стрессом, чтобы минимизировать его при моей нервной работе. Смех работает и на физическом, и на психологическом

уровнях, поэтому всю систему здравоохранения можно трансформировать благодаря смеху.

**Ниита Фадия, Мумбаи:** я страдала от прогрессирующего остеоартрита коленных суставов, который существенно затруднял мою подвижность. Даже после замены коленного сустава мне было очень тяжело стоять даже 15 минут без боли. Но в моем жилом комплексе открылся вечерний клуб смеха, и я начала посещать сеансы регулярно. Теперь я могу стоять больше получаса без боли. Удивительно, как Йога Смеха изменила мою жизнь и мироощущение.

**Сунита Бери, Мумбаи:** с тех пор как я начала заниматься Йогой Смеха, я почувствовала умиротворение. Раньше я злилась на всех в доме, но за неделю мой гнев уменьшился в половину. Мой муж и дети удивлены моим изменившимся отношением. Они никогда не видели, чтобы я смеялась, как сейчас. Я чувствую себя расслабленной и лучше сплю. Благодаря Йоге Смеха это словно волшебство.

**Анна Захарова, Москва:** у меня в жизни были трудности, из-за которых я потеряла здоровье, заработала сильную боль в спине и не могла нормально сидеть. Но во время третьего сеанса Йоги Смеха я сидела 20 минут, используя Смехомедитацию, чтобы вытеснить боль! Я увидела и поняла, что Йога Смеха может дать вам все, чего вы хотите, – здоровье, радость, счастье, показать путь к цели и достичь успехов в жизни. По сути, я 15 лет ждала искры, чтобы зажечь мою страсть к рисованию, и Йога Смеха помогла мне в этом.

**Мэрилин Фогельквис, США:** я не веселый человек. И не умею рассказывать шутки или запоминать их, и не выросла в доме, где ценили юмор. Меня не учили, как разрядить конфликтную ситуацию или эффективно справиться со стрессом, а что до проблем дома, мы вообще не говорили о них. Йога Смеха принесла большую радость и удовольствие в мою жизнь и научила приносить смех и радость многим людям в нашем сообществе. Йога Смеха была благословением, помогла мне справиться с затяжной болезнью и смертью члена семьи.

**Михаэль Шинеберг, Германия:** после смерти отца был момент, когда я так переживал, что потерялся в своей горе и духовно ослаб. Я не знал, что делать, когда казалось, что скатываюсь по спирали в состояние, из которого не мог выбраться. Я подумал о практике смеха и начал смеяться. Мое горе превратилось в высокую энергию радости. Смех помог мне найти связь со своей внутренней силой, и я справился с трагедией.

**Карла Осегуэра, Мексика:** вскоре после рождения ребенка я начала слепнуть, не осознавая, что происходит. Я потеряла 90 процентов зрения и почти не видела больше недели. Диагноз был рассеянный склероз. Моя жизнь стала подобна свету тухнувшей свечи. Я была добрым, ласковым и любящим человеком с замечательным чувством юмора и большой жизненной силой. Но оказалась во тьме, переполненная гневом, фрустрацией, и постепенно скатывалась в глубокую депрессию.

К счастью, я открыла Йогу Смеха, что дало мне новый смысл жизни. Я научилась смеяться самостоятельно при любых обстоятельствах. Это позволяет мне, в том числе, смеяться в забавной ситуации, не чувствуя неловкость.



Это дает мне ощущение безопасности. А еще я научилась любить себя и осознала свою ценность. Теперь я уважаю себя, как никогда раньше. Теперь я вижу, что в жизни много возможностей. Я обрела покой и легче переживаю разочарование. Я доверяю себе и другим. Сегодня я могу сказать, что жива и хочу жить дальше. Я могу говорить о том, что мне дала болезнь, а не о том, что она отняла.

**Доминик Туле, Новая Каледония:** я работаю переводчиком с английского на французский на конференциях. Это стрессоёмкая профессия. Но Йога Смеха укрепляет мою уверенность больше, чем другие способы, которые я пробовал. Я прихожу на работу разгоряченный и радостный, абсолютно спокойный внутренне и работаю на пике способностей без страха, боязни сцены или каких бы то ни было других негативных чувств, которые могут только ухудшить мою работоспособность. Смех – лучший усилитель настроения и уверенности, я знаю!

**Вишвамохан, Виджаявада, Южная Индия:** обычное дело – отмечать день рождения в тот день, когда родился, но не для меня. Я отмечаю день рождения в день, когда присоединился к Клубу Смеха! Я как будто живу заново, и я был «перерожден» в клубе.

Меня постоянно беспокоили нескончаемые болезни на протяжении более 30 лет, я почти отказался от жизни: от хронического диабета, высокого кровяного давления и проблем с сердцем до диабетической нейропатии; я страдал от сильной боли и тревожности вплоть до 53 лет. После шунтирования сердца в 1999 году я терпел другие осложнения. Разочаровавшись в постоянном медикаментозном лечении и будучи в постоянном стрессе, я решил использовать альтернативный метод для улучшения самочувствия.

14 января 2002 года я присоединился к местному клубу смеха. Постепенно в моей жизни произошли заметные перемены. Мое здоровье значительно улучшилось, когда ЭКГ, кровяное давление и уровень сахара в крови стабилизировались. Я никогда не чувствовал себя настолько здоровым за всю мою жизнь. Я твердо верю, что Йога Смеха помогла мне восстановиться и обеспечила хорошее здоровье.

**Дес, Австралия:** сильно вдохновленная клубами Йоги Смеха, я начала смеяться самостоятельно каждый день после медитации. Я позволяю себе быть спонтанной, ребячливой и делать смешные движения. Регулярная практика смеха оказала сильный эффект на состояние здоровья. Даже мой доктор был изумлен, когда понял, что опухоль, которая у меня была какое-то время, существенно уменьшилась. Он отменил лучевую

терапию и сказал: «Я счастлив наблюдать это. Я правда верю, что смех, медитация и положительные аффирмации подействовали вместе самым чудесным образом». Я также думаю, что смех обладает антивозрастным эффектом. Я чувствую себя более энергичной, испытываю меньше боли и могу легко делать много разных дел. Люди отмечают, что я выгляжу лучше и моложе!

### **Диана Тейль МакНинк, США:**

В январе 1997-го мысли о суициде приходили все чаще, и в апреле того же года я получила официальный диагноз – клиническая депрессия. Мое состояние ухудшалось, и я тратила более 400 долларов в месяц на лекарства. Я впервые услышала о Йоге Смеха на американском телешоу «Танцы со звездами». Это показалось мне восхитительным. Затем я случайно увидела это на шоу Опри Уинфри. Еще до окончания шоу я подписалась на курс Мэй Сьерра Мадре и постаралась найти местную группу Йоги Смеха. На следующий день я встретила учителя смеха Джеффри, который наконец привел меня на первый сеанс.

Всего два месяца спустя моего первого опыта Йоги Смеха, я сократила прием лекарств почти на 80 процентов, и со временем вообще от них отказалась.

**Виджай Сабарвал:** я присоединилась к клубу смеха в Джалваи, Ноида, в апреле 2015-го, когда страдала от рака легких и бедренных костей и была в инвалидном кресле. После вступления в клуб я заметила кардинальные перемены в себе. Мое здоровье улучшилось, и я немного прибавила в весе. Я могла ходить с ходунками и даже могла дотащить свое инвалидное кресло до клуба. Я могла стоять и заниматься Йогой Смеха почти полчаса, а также выполнять свою ежедневную работу. Я чувствовала себя полностью независимой, потому что мне не нужна была чья-либо помощь. Я ощущала, как исчезает мой рак и улучшается пищеварение. Спасибо Йоге Смеха, которая правда сотворила чудо со мной и продолжает давать надежду другим, подавленным или больным.

# Применение Йоги Смеха

Изначально клубы Йоги Смеха были задуманы как общественные, куда люди могут прийти и посмеяться и получить пользу смеха для здоровья и благополучия. Когда клубное движение стало распространяться по миру, люди начали применять Йогу Смеха в других областях, где она больше всего была нужна. Я был приятно удивлен, как легко идея развивалась и проникала повсюду, давая людям неоценимые преимущества, согласно их потребностям.

Вот некоторые области, где Йогу Смеха успешно применяют:

- общественные клубы смеха
- Йога Смеха в деловом мире
- Йога Смеха для пенсионеров
- Йога Смеха для детей
- Йога Смеха в фитнес-центрах и студиях йоги
- Йога Смеха в больницах
- Йога Смеха для людей с особыми потребностями
- Йога Смеха для лиц с ограниченными физическими и умственными возможностями
- Йога Смеха в тюрьме и полиции

# Йога Смеха для делового мира

Из-за постоянного стресса на работе все ведут себя серьезно, и нередко считается, что такие сотрудники более ответственны и эффективны. Это неправда. Более эффективны те, кто воспринимают дело всерьез, а себя легко.

Научные исследования показывают, что смех помогает решить множество служебных проблем. В деловом мире начинают относиться к смеху более серьезно, как к инструменту, улучшающему работоспособность и повышающему продуктивность и прибыльность.

## **7 убедительных причин ввести курс Йоги Смеха в вашей компании**

**1. Самый быстрый способ снизить стресс:** есть много способов снять стресс, но Йога Смеха – самый быстрый, и человек может почувствовать ее преимущества уже на первом занятии. Йога Смеха – это единственное упражнение, которое ослабляет физическое, умственное и эмоциональное напряжение одновременно и возвращает эмоциональное равновесие. Она усиливает позитивные эмоции и снижает негативные.

Иллюстрация Сеанс Смеха с сотрудниками компании в Германии  
Она усиливает позитивные эмоции и снижает негативные. Даже самые талантливые профессионалы не могут хорошо работать, если они в эмоциональном напряжении.

**2. Полезные упражнения для занятых людей:**  
Йога Смеха работает как аэробное упражнение. Д-р Уилльямс Фрай из Стэнфордского университета доказал, что 10 минут искреннего смеха равны 30 минутам на гребном тренажере. Это помогает стимулировать сердечные сокращения, улучшать кровообращение, снабжать организм кислородом и устранять токсины.

**3. Пик работоспособности:** иной раз производительность зависит от настроения, и Йога Смеха

способна его улучшить за минуты за счет высвобождения нейропептидов в мозговых клетках, называемых эндорфинами. Наука говорит нам, что мозгу нужно на 25 процентов больше кислорода, чем другим органам тела. Йога Смеха улучшает снабжение кислородом, что способствует оптимальной работоспособности и повышает уровень энергии.

**4. Строим команду:** «Люди, которые смеются вместе, работают вместе». Йога Смеха – это мощный инструмент, легко объединяющий людей. Кроме того, она помогает развивать позитивный психологический настрой, надежду, оптимизм и повышает коммуникативные навыки, необходимые для создания команды.

**5. Мотивация и коммуникация:** тем, кто работает в управлении, продажах и маркетинге, Йога Смеха помогает улыбаться и хорошо себя чувствовать. Это повышает их коммуникативные и мотивационные навыки, что, в свою очередь, приводит к расширению клиентской базы и хорошим отзывам покупателей.

**6. Инновации и креативность:** детская игривость в Йоге Смеха стимулирует необходимую для творчества мозговую активность. Это помогает генерировать новые идеи, анализировать проблемы на работе и находить пути их решения. Чтобы оставаться первым на высококонкурентном рын-



ке, нужно постоянно внедрять новые идеи и инновации, и Йога Смеха делает людей более творческими и прогрессивными.

**7. Повышение концентрации внимания в HR-тренингах:** человеческий мозг может концентрироваться не более 90 минут, после чего эта способность снижается. Даже 5-10 минут сеанса Йоги Смеха могут обеспечить большой прилив энергии во время долгих HR-тренингов и конференций. Йога Смеха помогает сосредоточиться, сконцентрировать внимание, улучшить способность к обучению, повысить умственный потенциал.

### **Как начать сеанс Йоги Смеха в вашей компании**

Всего 10-15 минут Йоги Смеха в вашей компании могут существенно улучшить рабочую атмосферу и помочь создать счастливый и энергичный трудовой коллектив. Занятия увеличат эффективность сотрудников, помогут развить эмоциональный интеллект и сделают их довольными и здоровыми. Если у вас есть группа, по крайней мере, из 15-20 человек, вы можете начать сеансы смеха и обучить внутренних тренеров, которые могут проводить эти занятия на регулярной основе. Мы можем также организовать трехнедельные научно обоснованные занятия Йогой Смеха, чтобы продемонстрировать научное подтверждение ее преимуществ.

# Йога Смеха в центрах для пожилых людей

С развитием медицины продолжительность жизни растет, и количество пожилых граждан увеличивается угрожающими темпами. Так как старение сопровождается проблемами со здоровьем, сами пожилые люди и правительства по всему миру тратят большое количество денег на медицину и здравоохранение.

Поскольку структура традиционной семьи разрушается и молодые люди покидают родительский дом, старики, особенно на Западе, оказываются одни в учреждениях по уходу за пожилыми людьми или в домах престарелых, где они редко смеются и улыбаются. Хотя они живут с похожими людьми и это дает чувство общности, они все еще тоскуют по своей семье. Они склонны к частым приступам депрессии, что ослабляет организм. Все, что им нужно, – поговорить с кем-то и друзья, которые разделят их эмоции. Есть две категории пожилых людей: первая – те, кто только вышли на пенсию и могут стать частью общественных клубов смеха, поскольку они физически активны.

Доктор Катария ведет урок в центре для престарелых в Канаде

Вторая – те, кто живут в специальных учреждениях или домах престарелых и не могут позаботиться о себе, нуждаются в помощи для удовлетворения своих ежедневных потребностей.

### **Преимущества Йоги Смеха для пожилых людей**

**Больше смеха в жизни:** когда мы стареем, то смеемся меньше, но Йога Смеха – отличный способ, чтобы вернуть смех и радость в жизнь пожилых людей. Это также помогает понять, что причина для смеха не нужна. Из-за деменции или болезни Альцгеймера пожилые люди часто не могут оценить шутку или найти что-то смешным. Это потому что юмор – психический и сознательный фено-

мен. Так как Йога Смеха не опирается на чувство юмора или когнитивные функции, любой может смеяться от души. Поэтому такая форма упражнения подходит для пожилых очень хорошо, и они могут получить много пользы для здоровья.

**Улучшение физического здоровья:** с возрастом у большинства развиваются такие заболевания, как высокое кровяное давление, диабет, астма и прочие. Йога Смеха помогает в лечении, укрепляя иммунную систему, увеличивая уровень кислорода в клетках тела и создавая позитивный настрой.

**Поддержание хорошего психического здоровья:** многие пожилые люди страдают от депрессии, фрустрации и гнева. С потерей близких и здоровья все тяжелее быть на позитиве. Йога Смеха меняет биохимию человека таким образом, что поддерживает хорошее психическое здоровье, независимо от обстоятельств.

**Рост социальных связей:** Йога Смеха позволяет создать сильные социальные связи с друзьями, родственниками, соседями по дому престарелых, а также с попечителями и медицинским персоналом. Даже люди с деменцией, занимаясь Йогой Смеха, могут налаживать полноценные взаимосвязи. Дружба спасает от одиночества и улучшает жизнь.

Сеанс Йоги Смеха в центре для престарелых в Канаде

**Йога Смеха ведет к долголетию:** Йога Смеха дает пожилым причину и цель жить полной жизнью каждый день. Ее успешно практикуют и 70-летние, и 80-летние, и 90-летние. При ежедневном увеличении количества пожилых людей Йога Смеха – инструмент для преобразования старения и продления жизни.

# Йога Смеха

## для школьников

Исследователи говорят нам, что дети смеются 300-400 раз в день во время игры, но что происходит с детством в современном мире? Сегодняшние дети сталкиваются с другими реалиями. У детей всех возрастов есть возросшая потребность в смехе и игривости, в то время как они стараются соответствовать требованиям школы, колледжа и родителей.

Йога Смеха может помочь детям справиться со стрессом и заменить часть игрового времени и веселья, которое они теряют из-за перемен в образе жизни и формализованной системы образования. Эта лучшая техника, которая добавляет смех в их жизни. Она поощряет групповой смех без юмора и шуток. Она доказала свою эффективность при ее внедрении в систему образования, поскольку помогает устранить факторы, вызывающие напряжение у студентов и препятствующие здоровым взаимоотношениям.

## **Главные факторы стресса у детей**

Низкая концентрация: исследования показывают огромный скачок в распространении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Дети с этим расстройством крайне трудно концентрируются даже на короткое время. Они действуют импульсивно и часто не имеют чувства опасности. Продолжительный сердечный смех улучшает кровообращение и удаляет застоявшийся остаточный воздух из легких. Это помогает лучшей концентрации, увеличивает способность к обучению и способствует повышению академической успеваемости.

**Учебный стресс:** дети сталкиваются с конкурентной учебной средой с раннего возраста, постоян-

но, чтобы получить отличные отметки, подвергаясь давлению со стороны родителей и учителей. Школьные занятия приводят к множеству симптомов стресса и высокой социальной тревожности. Когда дети учатся смеяться без каких-либо условий, они привыкают справляться с напряжением, а смех развивает уверенность в своих силах и умение преодолевать негатив, укрепляя иммунную систему и высвобождая эндорфины в мозге, которые дают толчок доброжелательности и снижают уровень стресса.

**Давление родителей:** ожидания родителей часто заставляют детей стремиться к нереалистичным целям, которые, если не достигнуты, могут принести серьезный стресс и оказаться пагубными для их психического и физического здоровья. Ослабление родительского контроля лишает детей сильного морального руководства и ролевых моделей.

### **Какую пользу Йога Смеха приносит детям**

**Способствует здоровому эмоциональному развитию:** через игру дети развивают эмоциональный интеллект, когда вырастают. Однако дети сегодня мало двигаются, они приклеены к своим мобильным телефонам, телевизионным и компьютерным экранам. Йога Смеха побуждает их играть и самовыражаться в полной мере, что хорошо для эмоционального развития.



Иллюстрация Сеанс Йоги Смеха с бездомными детьми в Мумбаи

**Повышает академическую успеваемость:** увеличивая снабжение тела и мозга кислородом, Йога Смеха помогает детям фокусироваться на высокой академической успеваемости.

**Развивает физическую выносливость:** как физическое упражнение, Йога Смеха помогает развивать здоровое тело. При регулярной практике дети сохраняют здоровый вес и достаточно энергичны, чтобы эффективно заниматься всеми видами спорта. Упражнения смеха увеличивают дыхательный объем, а через него – выносливость, необходимую для спортивных игр.

**Развивает уверенность в себе:** побуждаемые к шумному самовыражению, дети могут обрести собственный голос. Их лидерские качества и уверенность в себе растут естественным образом.

Упражнения Йоги Смеха уменьшают заторможенность и застенчивость, ведут к уверенности в публичных и сценических выступлениях.

**Повышает креативность:** игровое начало Йоги Смеха формирует мышление, способствующее повышению креативности.

### **Как начать Йогу Смеха в вашей школе**

Мы разработали разные техники, которые помогут в работе со школьниками. Если вы хотите провести сеанс смеха в вашей школе, мы можем обучить учителей 5-минутке во время утреннего собрания и 10-минутному сеансу в классе.

### **Йога Смеха и студенты**

Студенты вузов сталкиваются с большим напряжением из-за огромной конкуренции в каждой области. Они хотят отличиться и получить хорошие оценки, чтобы найти хорошую работу и построить карьеру. Но исследования показывают, что хорошие оценки и высокий уровень интеллекта – не гарантия успеха. Почти 70-80 процентов успеха в жизни зависит от эмоционального интеллекта (ЭИ) – способности понять и регулировать собственные эмоции, а также эмоции других, чтобы строить крепкие взаимоотношения.

Доктор Катария ведет сеанс в приюте в Южной Индии

Упражнения Йоги Смеха – хороший инструмент для студентов колледжей и университетов, чтобы снизить стресс и развить высокий уровень ЭИ. Мы можем помочь различным колледжам и университетам начать занятия в группах смеха в кампусе.

### **Йога Смеха для личного развития**

Йога Смеха – прекрасный инструмент для личного развития, особенно для молодых людей. Она повышает умственные способности и навыки, которые улучшают работоспособность во всех сферах жизни. Это мощное средство для уверенности в себе, так как помогает преодолеть зажатость и застенчивость. Она не только улучшает общение с людьми, но и создает безопасную среду для установления контакта и сближения. Это играет

большую роль в достижении успеха и в деловой жизни, и в личной, и в социальной. Развиваются личность и лидерские качества. Детская игривость в Йоге Смеха позволяет людям общаться и свободно выражать эмоции.

## Студии йоги и фитнес-центры

Йога Смеха – ценное дополнение для тех, кто практикует традиционную йогу. 10 минут сеанса смеха легко ввести в конце занятия йогой. Смехоупражнения можно сочетать с другими фитнес-программами, такими как аэробика, упражнения в тренажерном зале и даже плавание.

## Йога Смеха в больницах

Говорят, что счастливые пациенты приходят от счастливых врачей и медсестер. Занятия Йогой Смеха могут быть отличным инструментом для медицинских работников. Если они в хорошем настроении и хорошо себя чувствуют, они смогут хорошо обслуживать пациентов. Йога Смеха подходит для пациентов, восстанавливающихся после долгой болезни, так как помогает в лечении и борется со стрессом и депрессией, а также очень полезна для членов семьи, заботящихся об этих пациентах.

Сеанс смеха у детей с ограниченными возможностями в Перте,  
Австралия

## **Люди с ограниченными умственными и физическими возможностями**

Йога Смеха очень эффективна для людей с ограниченными умственными и физическими возможностями, страдающих от церебрального паралича, паралитических состояний, умственной отсталости, нарушений зрения, слуха и речи, с хроническими болезнями, такими как рассеянный склероз. Йога Смеха помогает облегчить негатив, депрессию и травму. Смехоупражнения делают пациентов жизнерадостными и более энергичными в течение дня, и они заметно лучше реагируют на физиотерапию. Йога Смеха также очень эффективна для попечителей, которые долго ухаживают за больными.

Занятие по Йоге Смеха со слепыми школьницами в Мумбаи

## **Йога Смеха со слепыми**

Йога Смеха – отличный инструмент для слабовидящих, ведь они тоже страдают от депрессии и разочарования. Технически смехоупражнения для слабовидящих выполняют по-другому. Мы используем прикосновение как способ установить контакт и просим участников держаться за руки и обнимать друг друга и смеяться.

Медитацию Смеха тоже можно провести, если они сидят очень близко друг к другу, так как звук смеха заразителен. Поскольку слепые обычно хорошо поют, смехоупражнения легко сочетать с пением, что делает их радостными и счастливыми.

Занятие по Йоге Смеха с глухонемыми детьми в Удайпуре, Индия

## **Йога Смеха с глухонемыми**

В Индии несколько организаций для глухонемых детей ввели упражнения Йоги Смеха и обнаружили, что это очень эффективно. Поскольку дети не могут услышать инструкции, мы используем язык жестов при поддержке их учителей. Техника называется «Следуй за лидером». Дети очень хорошо повторяют, и мы просим их на языке жестов повторять за инструктором – и это очень хорошо работает. По нашему опыту с несколькими организациями мы обнаружили, что есть значительное улучшение в речи глухих детей, они выражают мысли лучше, чем раньше.

Иллюстрация Сеанс Йоги Смеха в тюрьме Мумбаи

## **Йога Смеха с заключенными**

С ростом преступности по всему миру тюрьмы переполнены заключенными, живущими в очень тяжелых условиях. Они тревожатся и испытывают психологический дискомфорт из-за перенаселенности, ненадлежащей гигиены, недостатка еды и базовых удобств. Отсюда – постоянное замешательство, что неизбежно вредит эмоциональной устойчивости. Этот отрицательный образ мышления очень сложно изменить. По сути, он настолько укоренился, что не поддается преобразованию.

Заклученные озлоблены и подавлены, и чтобы они не совершали преступления в тюрьме или



после освобождения, необходимо их избавить от гнева и депрессии. Йога Смеха доказала, что помогает разрядить накопившиеся негативные эмоции преступников и дает им более позитивный настрой.

Йога Смеха – единственный инструмент, сокращающий стресс почти мгновенно. Будучи очистительной по своей природе, она помогает высвободить сдерживаемые чувства через смех, таким образом улучшая физическое, психическое и эмоциональное здоровье заключенных. Она также позволяет по-новому справляться с этими сильными эмоциями здоровым, ненасильственным и неконфронтационным путем.

# Как стать вовлеченным в Йогу Смеха

Как часто вам хочется, чтобы в вашей жизни было больше смеха? Как часто, когда вы видите, как другие смеются от души, вам хочется, чтобы у вас тоже была причина смеяться? Одна из причин, почему частота смеха в день снижается, это потому что смех пустили на самотек. В Йоге Смеха речь идет о том, чтобы принять решение смеяться и не оставлять смех на волю случая. Это не зависит от внешних обстоятельств, но от сознательных внутренних усилий воспроизвести смех.

Те, кто попробовали Йогу Смеха, могут почувствовать преимущества с самого первого занятия, вот почему она так быстро распространяется по всему миру. Теперь вопрос в том, как стать вовлеченным в Йогу Смеха.

Ниже список отдельных стратегий, которые могут быть использованы для обогащения смехом вашей жизни:

## **Как вступить в Клуб Смеха / открыть Клуб Смеха**

Один из самых простых способов наполнить вашу жизнь смехом – присоединиться к клубу смеха или еще лучше – его организовать! Эти клубы –

Иллюстрация Вот как выглядит типичный Клуб Смеха в Индии

всемирная сеть общественных клубов, которые ведут волонтеры под эгидой Международного Фонда Йоги Смеха, базирующегося в Бангалоре (Индия). Вы можете зайти на наш веб-сайт [laughteryoga.org](http://laughteryoga.org) и нажать на кнопку «Найти клубы Смеха». Если в вашем регионе есть такой, вы можете пройти тренинг ведущего клуба смеха и открыть свой собственный клуб. Вы также можете найти разные типы учебных курсов, например, тренинг ведущего, тренинг учителя и др. на нашем веб-сайте.

Международный Фонд Йоги Смеха – это некоммерческая, неполитическая и нерелигиозная организация, и все клубы смеха бесплатные. Однако в некоторых странах, если есть расходы, связанные с арендой места проведения занятий клуба, люди могут вносить пожертвования. Мы проводим бесплатные тренинги для волонтеров, желающих открыть свои общественные клубы смеха.

## Клуб Смеха по Skype

Спрос на Йогу Смеха растет по экспоненте, и мы получаем запросы от людей со всего мира, которые хотят практиковать Йогу Смеха и получать многочисленные преимущества от этого. Во многих местах нет клубов смеха, нет ведущих или учителей, нет занятий. Тогда как практиковаться в смехоупражнениях?

Клубы смеха по Skype отвечают, где вы можете заниматься Йогой Смеха каждый день. У нас теперь есть эти клубы по всему миру, занятия проходят почти каждый час, и люди могут присоединяться, когда им удобно. Сеансы смеха по Skype проводятся много раз в день и подходят для разных часовых поясов. Просто выберите удобное время и смейтесь несколько раз в день, если хотите.

Клуб смеха в Skype – это онлайн-сообщество любителей смеха со всего мира, которые связаны и смеются по Skype каждый день. Это отличный способ ежедневно практиковать Йогу Смеха для каждого, особенно для учителей и ведущих смеха. Помните, вы можете получать пользу от смеха только тогда, когда смеетесь каждый день, по крайней мере, 15-20 минут, и что может быть лучше, чем смеяться дома по Skype 365 дней!

## **Как присоединиться к клубу смеха в Skype**

То, что вам нужно, это компьютер со Skype (его можно загрузить бесплатно на [www.skype.com](http://www.skype.com)) и подключением к интернету, гарнитура или микрофон и колонки. Вот шаги:

**Шаг 1** – добавьте «laughterclub» к вашим контактам в Skype. Мы примем ваш запрос, и вы записаны.

**Шаг 2** – выберите удобное время в соответствии с вашим часовым поясом и найдете список разных сеансов смеха на нашем веб-сайте.

**Шаг 3** – до начала занятий координатор клуба смеха в Skype отправляет сообщение, приглашая онлайн-участников присоединиться. Если вы хотите, пожалуйста, отправьте сообщение с текстом «Присоединяюсь ... хо-хо-ха-ха-ха... Пожалуйста, позвоните» или смайлик. В назначенное время вам позвонят, и вы сможете присоединиться.

**Расписание сеансов смеха по Skype:** вы можете найти расписание сеансов смеха по Skype в разных часовых поясах на нашем веб-сайте [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org).

# Научись смеяться, когда один дома

Наш опыт ежедневной практики смеха показывает: если вы смеетесь самостоятельно, это дает те же преимущества. Единственное, смеяться одному сложновато – чувствуешь себя неловко и не получаешь столько удовольствия, как от групповых занятий. Но если вы, посещая постоянные занятия в клубе смеха и учебные мастер-классы, привыкните смеяться намеренно, смеяться одному станет легко. Есть несколько учебных видео о том, как смеяться одному, которые вы можете найти на нашем веб-сайте.

## **Факторы, которые помогают смеяться одному**

**Готовность смеяться:** готовность смеяться дает позитивный настрой, необходимый, чтобы полностью открыться и получить преимущества смеха в одиночку. Преувеличенная манерность вашего смеха позволит легче избавиться от подавленных эмоций.

**Разговор с самим собой:** не критикуйте качество своего смеха. Скажите себе, что речь идет не о реальном или спонтанном смехе, а о том, что ваш

смех и детская игривость – всего лишь упражнение с научно подтвержденной пользой. Что это даст больше кислорода вашему телу и внесет больше ясности в ваши мыслительные процессы, чтобы и разум, и тело сохранили и/или восстановили здоровье.

**Формула 40 дней:** смейтесь самостоятельно 40 дней, и это станет новой здоровой привычкой. После 40 дней мозг разовьет новые нейронные связи, и новое поведение станет частью вашего бессознательного. Смех в одиночку в конечном итоге позитивно обусловит радостное состояние разума после повторяющихся занятий смехом и дыхательных упражнений в течение продолжительного периода времени. Тело и разум могут быть обучены смеяться по желанию, и, подобно тому, как обучаются катанию на велосипеде, однажды выучив, технику никогда не забывают.

**Все люди разные:** нет правильного или неправильного способа смеяться. Когда вы смеетесь один, вы разовьете звуки, жесты и позы, которые вам удобны. Создавайте свои собственные упражнения и развивайте новые идеи, чтобы открыть, что лучше всего работает для вас. Как только вы начнете смеяться, будете шокированы, как смех высвобождает ваше творческое чувство!

## **Рекомендации, как смеяться одному**

**Открывайте рот шире:** каждый раз, когда вы смеетесь один, открывайте рот немного шире, чтобы позволить смеху идти от живота. Если рот плотно закрыт, смех будет идти из горла или от верхней части груди. Цель – заставить смех выходить из живота, что задействует диафрагму. Надевайте просторную и удобную одежду для дыхательных и смехоупражнений.

**Продолжительность и идеальное время:** вы можете начать с 5 минут и постепенно увеличивать продолжительность до 10-15 минут, делая перерывы на дыхательные упражнения. Смех в одиночку идеально практиковать первым делом с утра, потому что это поднимет вам настроение и позволит чувствовать себя хорошо целый день.

**Упражнения для разминки:** до того как начинать упражнения по смеху в одиночку, попробуйте несколько разогревающих упражнений как «хо-хо-ха-ха» и «здорово, здорово, хэй». Эти упражнения станут еще веселее, если вы будете делать их самостоятельно перед зеркалом. Делайте их легко в начале и постепенно увеличивайте интенсивность, пока не станет достаточно.

**Упражнение «хо-хо-ха-ха»:** в идеале это разогревающее упражнение нужно выполнять стоя. Скажите «хо-хо»



дважды, толкая руками вперед от груди, и затем скажите «ха-ха», толкая руками вниз. Медленно раскачивайтесь всем телом слева направо, слегка согните колени, ускоряя повторение «хо-хо-ха-ха-ха». После десяти минут поделайте глубокие дыхательные упражнения. Поднимите руки над головой, вдохните и задержите дыхание на 3-5 секунд. Потом постепенно наклонитесь в талии, позвольте рукам повиснуть и выдохните, говоря «хааааааааа», и продолжайте смеяться.

**Здорово, здорово, хэй!:** это обычное упражнение, используемое в клубах смеха, чтобы развить детскую игривость. Хлопайте, пока одновременно говорите «здорово» дважды, потом вскиньте руки наверх и воскликните «хэй». Это также называется детским приветствием.

## **5 смехоупражнений, чтобы смеяться одному**

**1. Делай, пока не сделаешь:** это слоган всех клубов смеха, основанный на научном факте, что, даже если вы имитируете определенную эмоцию, тело не различает реальность и поддельные эмоции. Вы можете подделывать смех, издавая разные звуки, такие как «ха-ха-ха-хе-хе-хе-хо-хо-хо». Вначале это будет несколько неловко, но с повторяющейся практикой тело привыкнет, и в тот момент, когда вы начнете имитировать смех, он превратится в настоящий очень быстро.

**2. Техника задержки дыхания:** вытяните руки вперед, потом вдохните и сожмите руки в кулаки и подтяните обратно к груди. Задержите дыхание на 2-3 секунды и потом залейтесь смехом, выдыхая. Повторите дважды или трижды.

**3. Один метр смеха:** это предпочтительно делать стоя, но также можно делать сидя. Стойте со слегка разведенными ступнями и отведите обе руки влево. Потом проведите одной рукой вдоль другой и потяните к противоположному плечу, притворяясь, что отмеряете один метр ткани. Делайте это в три рывка: первый, когда двигая рукой касаетесь локтя, второй, когда достигаете проти

воположного плеча, и, наконец, когда вытягиваете обе руки в стороны, поднимаете подбородок, открываете рот пошире и от души смеетесь.

**4. Алоха:** взятое из традиционного гавайского приветствия, его идеально выполнять утром, как только проснулись. Садитесь на колени и положите перед собой несколько подушек. Поднимите руки и подбородок и начинайте говорить длительное «Алоооо», доводя до высшей точки. Потом заканчивайте, громко говоря «хааа» и смеясь. Опускайтесь, пока это делаете, и заройтесь головой в подушки. Продолжайте смеяться и не останавливайтесь, если вам это нравится. Это чувство полного освобождения.

## Две части Алохи

Это можно делать стоя. Просто поднимите руки и подбородок и скажите «Алооо» с повышением. Закончите, говоря «хааа» и громко смеясь.

Не стоит делать это упражнение тем, кто страдает от позиционного головокружения, так как от наклона голова может слегка закружиться. Также помните, что нужно хорошо обложить постель подушками, чтобы не навредить себе, когда будете наклоняться.

**5. Обнимая колени:** это упражнение облегчает движение диафрагмы вверх за счет сжатия мышц пресса. Оно также помогает увеличить поток крови к мозгу, улучшая таким образом кровообращение. Ложитесь на спину, держите колени вместе обеими руками и медленно прижимайте ближе к

груди. Пока вы это делаете, поднимайте подбородок вверх и, слегка приоткрыв рот, выдыхайте. Потом отпустите колени и вдохните, глубоко дышите.

# Научные исследования Йоги Смеха

Д-р Уильям Ф. Фрай, психиатр из Стэнфордского университета, изучая физиологические эффекты смеха в конце 1960-х, продемонстрировал, что смех стимулирует большинство главных физиологических систем организма. Он доказал, что веселый смех дает хорошую физическую нагрузку и может уменьшить вероятность простудных заболеваний.

Д-р Ли Берк, доктор философии из Медицинского центра университета Лома Линда, со своей командой исследователей обнаружил, что смех также сокращает уровни гормонов стресса и ведет к улучшению иммунитета. Он задокументировал, что смех повышает уровень иммуноглобулина А (IgA), специального иммунного белка, который защищает нас от инфекций дыхательных путей, и, что смех повышает уровень естественных киллеров (NK-клетки), типа лейкоцитов, играющих важную роль в защите нас от опухолей.

Д-р Майкл Миллер из Школы медицины университета Мэриленда сообщал в своем докладе, что смех также расширяет кровеносные сосуды, что улучшает поток крови и сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Научные исследования Йоги Смеха**

Научные исследования Йоги Смеха проводились в Индии, США, Германии, Австралии, Южной Корее, Филиппинах, Словении и Японии. В 2006 году SVYASA – ведущая исследовательская организация в Бангалоре – провела первое исследование Йоги Смеха и доказала, что она снижает кровяное

давление и уровень кортизола (гормона стресса). Она также усиливает положительные эмоции и уменьшает негативные, таким образом приводя к эмоциональному равновесию.

Американское исследование 2007 года показало, что упражнения Йоги Смеха помогают улучшить личную и социальную эффективность сотрудников на рабочем месте, что является признаком развития эмоционального интеллекта.

Исследования, проведенные Тегеранским университетом, доказали, что Йога Смеха уменьшает депрессию и улучшает самочувствие раковых пациентов. Мариборский университет в Словении также сообщал о снижении уровня сахара в крови после упражнений Йоги Смеха.



# **Всемирный день Смеха – всеобщий мир через смех**

Всемирный день Смеха по традиции отмечают ежегодно в первое воскресенье мая. Празднование этого дня – это позитивная демонстрация за всеобщий мир, направленная на развитие братства и дружбы через смех. В более чем 100 странах у нас есть тысячи клубов смеха, и это быстро становится глобальной семьей. Наша миссия – смеяться для хорошего здоровья, радости и мира на планете.

В этот день члены клуба смеха, их друзья и семьи собираются на больших площадях и в городских парках по всему миру, демонстрируя упражнения Йоги Смеха и распространяя знание о клубах смеха. Они проводят мирный марш с плакатами о пользе смеха.

Празднование Всемирного дня Смеха в Мумбаи в 1999 году

Нести всеобщий мир через смех: смех – это универсальный язык, на котором мы все говорим без барьеров касты, веры или расы. Клуб смеха – это мощный инструмент объединения людей разных культур и стран в сеть, чтобы заботиться друг о друге. Организуя клубы смеха во всем мире, мы создаем всемирное сообщество единомышленников, которые верят в такие добродетели, как бескорыстная любовь и смех, щедрость и прощение.

Формула проста – «Когда ты смеешься, ты меняешься, и, когда ты меняешься, мир меняется вокруг тебя».

# Университет Йоги Смеха

Потребность в Йоге Смеха выросла экспоненциально. Люди хотят открывать бесплатные социальные клубы смеха и инкорпорировать Йогу Смеха в компании, центры для престарелых и людей с ограниченными физическими и умственными возможностями, школы, колледжи, университеты, тюрьмы, среди полицейского персонала и в другие области, чтобы помочь людям получить пользу Йоги Смеха.

Поскольку Йога Смеха – это фактически техника, нужно изучать ее методы, чтобы проводить сеансы смеха в разных областях применения. Университет Йоги Смеха – это неакадемический университет и является своего рода институтом по обучению, коучингу и подготовке, где люди могут проходить программы подготовки разного уровня.

Штаб-квартира Университета Йоги Смеха находится в Бангалоре (Индия), откуда мы проводим эти программы для тренеров, которые, в свою очередь, могут тренировать других в разных странах. Мы также развиваем новые программы

для пожилых, школьников, студентов и деловых людей. Кроме того, мы подстраиваем занятия Йогой Смеха под людей с особыми потребностями. Этот университет будет предоставлять все подготовительные материалы, такие как книги, DVD, CD, руководства на разных языках, чтобы способствовать комплексному изучению Йоги Смеха, ее методов и навыков.

### **Разные виды тренингов, доступные в Университете Йоги Смеха**

Поскольку групповой смех без причины – это новая концепция, требуется понимать базовую философию и изучить различные навыки, чтобы провести успешный сеанс смеха. Нам нужны

опытные ведущие, которые могут вести группу людей через смехоупражнения, йогическое дыхание и смехомедитацию. Для приобретения знаний и навыков мы разработали разные типы тренингов, семинаров и мастер-классы, которые проводят обученные профессионалы Йоги Смеха.

### **3 уровня тренингов:**

**1. 2-дневный тренинг для Сертифицированного ведущего Йоги Смеха (CLYL):** эти тренинги проводят сертифицированные учителя Йоги Смеха в течение 2 дней, в конце которых участники получают сертификаты ведущих йоги смеха.

**Что вы можете изучить на этом тренинге:** это базовый тренинг о том, как вести занятие по Йоге Смеха для социальных клубов, корпоративных организаций, пожилых, школьников и людей с особыми потребностями. Вы приобретете базовые вспомогательные навыки, как вести группу людей через сеанс смеха и медитации. Изучите историю, концепцию, философию и другие шаги в Йоге Смеха и Медитации Смеха, а также – почему сегодня нам нужно больше смеяться, важную взаимосвязь йоги и смеха и множество преимуществ Йоги Смеха для здоровья. Ознакомьтесь с научными исследованиями смеха и его влиянием на физиологию и поведение человека.

**2. 5-дневный тренинг для Сертифицированного учителя Йоги Смеха (CLYT):** во время курса вы научитесь вести группу людей через симулирующие техники Йоги Смеха и приобретете навыки превращать этот симулированный смех в настоящий заразительный и спонтанный без использования шуток, комедии и юмора. Вам дадут возможность провести сеанс смеха во время практики.

Вы также изучите мощную технику настоящей и глубокой Медитации Смеха, где не нужно делать никаких усилий, чтобы смеяться, и смех бьет фонтаном. Вас научат, как вести людей через управляемое расслабление и другие успокаивающие техники. Вы получите возможность посмотреть видеопрезентации.

Это 5-дневный интенсивный курс подготовки для ведущих смеха, разработанный непосредственно доктором Катарией и некоторыми авторизованными учителями или тренерами уровня мастера. В конце тренинга ведущие получают сертификат учителей и будут обладать глубоким знанием о ведении Йоги Смеха в разных областях применения наряду с продвижением, маркетингом, PR и навыками обучения.

**Кому это нужно:** любой, кто предан делу распространения Йоги Смеха, получит пользу от этого тренинга. Он представляет особый интерес для: учителей йоги и фитнеса, профессионалов тренингов HR и менеджмента, профессионалов медицины, учителей и спортивных тренеров, психологов и психиатров, профессионалов сферы развлечений, работников по уходу за престарелыми, семейных терапевтов, лайф-коучей и альтернативных терапевтов, менеджеров по продажам, профессионалов сферы туризма и экскурсоводов.

### **Убежище смеха и тишины**

Это новая программа для самоосмысления, основанная на стародавней индийской мудрости, что наша жизнь подобна дому с пятью комнатами: 1. Я сам 2. Семья 3. Работа 4. Социальное 5. Духовное. Если мы хотим, чтобы наш дом был чистым, или наша жизнь была сбалансированной, мы должны убирать во всех комнатах и заботиться обо всех этих сферах жизни. Многие люди сфокусированы на своей работе и не уделяют внимания другим сегментам. Это создает дисбаланс.

**Почему смех и тишина:** говорят, что смех углубляет тишину, а тишина углубляет смех. Бескорыстный смех, который следует за тишиной, очень глубокий и интенсивный. Он идет от диафрагмы и бьет фонтаном. Это поможет преодолеть ваш

сознательный и оценивающий ум и раскрыть слои подсознания, что даст возможность прикоснуться к настоящему внутреннему я.

**Обучение через тишину:** тихая медитация – очень сильный инструмент для понимания происходящего в вашей жизни. На самом глубоком уровне вы осознаете новые озарения, творческие идеи и возможности их реализации. Это позволяет вам лучше понять себя, свои поведение и взгляды и более глубоко и честно оценить склонности и свою природу.

Самообучение и параллельное обучение: каждый участник будет делиться своим опытом, догадками и идеями о всех пяти комнатах каждый вечер в течение двух часов. Вы будете учиться на основе своего опыта и слушая других. Это называется параллельное обучение.

**Карьерные возможности профессионалов Йоги Смеха**

Все социальные клубы бесплатные, но любое обучение, коучинги и тренинги на основе методов Йоги Смеха платные. Если вы хотите заниматься Йогой Смеха в компаниях, корпорациях или проводить коучинговые программы, программы личного развития и др., вы можете взимать плату и стать профессионалом Йоги Смеха.



# Учебные ресурсы Йоги Смеха

Если у вас поблизости нет клуба смеха и сложно его открыть, просто обратитесь в ресурсный центр, где у нас есть огромное количество книг, учебно-методических комплектов тренировочных видео, электронных книг и других товаров. Вы можете изучить методы Йоги Смеха и улучшить свои навыки, приобретя эти товары в нашем онлайн-магазине.

Товары, связанные с Йогой Смеха, доступны по адресу: [www.laughteryoga.org/shop](http://www.laughteryoga.org/shop)

## Книги

- Книга д-ра Катарины «Смейся без причины» на английском и других языках
- Внутренний дух смеха
- Пять секретов от гуру смеха

## **DVD**

- Концепция и сеанс Йоги Смеха
- Йога Смеха в одиночку
- Тренинг по Йоге Смеха
- Обучение Йоге Смеха
- Йога Смеха: индивидуальный коучинг
- Йога Смеха для пожилых
- Йога Смеха для школьников
- Йога Смеха в бизнесе
- База по Йоге Смеха (40 базовых смехоупражнений + База по Йоге Смеха том 1 + База по Йоге Смеха том 2)
- Веселые Игры

## **Аудио CD**

- Йога-нидра
- Напевная медитация
- Техника релаксации Exhalex (выдыхание)
- Медитация дыхательной связи
- Хо-хо-ха-ха танцующая вечеринка танца и смеха

## **Другие товары**

- футболки «Йога Смеха»
- карточки для игр
- часы и наручные часы «Время смеяться»

- бейджи «Йога Смеха»
- брелоки «Йога Смеха»
- зонтики «Йога Смеха»

## **Онлайн-центр изучения Йоги Смеха**

Онлайн-центр изучения Йоги Смеха дает возможность через видео получить глубокие знания о методах, истории, концепции, философии, уровнях, преимуществах и различных видах применения Йоги Смеха, детально объясненные доктором Катарией, основателем движения Йоги Смеха. Уникальные особенности онлайн-центра обучения следующие: не нужен DVD-плеер или DVD, нет оплаты за доставку, это самое экономичное

и длительное членство в клубе. Это огромная библиотека для тех, кто хочет получить основы знаний и желает стать профессионалом Йоги Смеха в будущем.

**ВАЖНО:** когда вы смотрите эти видео, вы не можете получить сертификации. Для этого вам нужно пройти тренинги лично.

### **Приложение по Йоге Смеха:**

Университет Йоги Смеха только что запустил свое приложение для систем Android и iOS, которое можно просматривать в смартфонах и планшетах. Это приложение будет информировать вас о Йоге Смеха по всему миру в текстовой форме и с помощью видео. Мы будем обновлять последние новости, деятельность клубов смеха, программы подготовки и т.д. Вы можете также изучать упражнения Йоги Смеха, просматривая видео. Это приложение абсолютно бесплатное. Загрузите его из Google Play Store или Apple Store, набрав «Laughter Yoga University».

**Для заметок**

**Для заметок**

**Для заметок**

**Для заметок**