

# Μήνυμα του Δρ. Κατάρια, Ιδρυτή του International Laughter Yoga University για την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου, 7 Μαΐου 2023.

Την πρώτη Κυριακή του Μαΐου γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου. Είναι μια ξεχωριστή ημέρα προορισμένη να χτίσει μια παγκόσμια συνείδηση υγείας, χαράς και παγκόσμιας ειρήνης μέσω του γέλιου. Αυτή τη μέρα τα μέλη των Κλαμπ Γέλιου, οι φίλοι και οι οικογένειές τους συγκεντρώνονται σε δημόσια πάρκα και σημαντικά μνημεία, ώστε να γελάσουν μαζί για την παγκόσμια ειρήνη.

Σήμερα αντιμετωπίζουμε διεθνή τρομοκρατία, φυσικές καταστροφές, υπερθέρμανση του πλανήτη, κακή οικονομία και πολλούς ακόμη στρεσογόνους παράγοντες. Αποτελεί πλέον πρόκληση το να διατηρήσει κανείς μια θετική νοητική στάση. Εδώ είναι που βοηθά η Yoga Γέλιου. Το ανιδιοτελές γέλιο της Yoga Γέλιου έχει τη δύναμη να αλλάξει την εσωτερική μας χημεία και μας κάνει να νιώθουμε καλά μέσα μας. Όταν εμείς οι άνθρωποι νιώθουμε καλά μέσα μας, η αντίληψή μας για τον εξωτερικό κόσμο αλλάζει, κι έτσι συμβάλλουμε στην παγκόσμια ειρήνη.

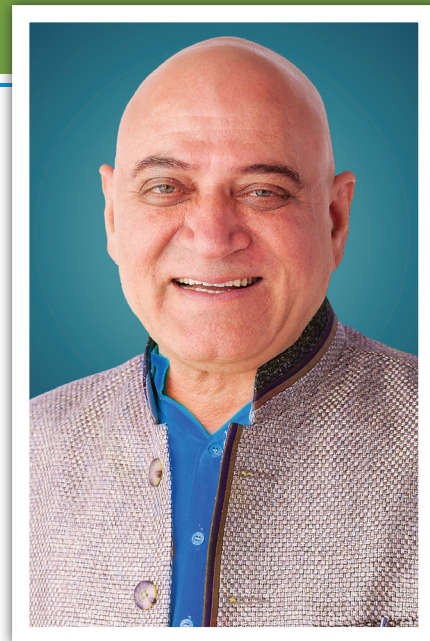
Πιστεύουμε πως “Όταν γελάς, αλλάζεις κι όταν αλλάζεις, ολόκληρος ο κόσμος γύρω σου αλλάζει μαζί σου.”

Το κίνημα των Κοινωνικών Κλαμπ Γέλιου ξεκίνησε στη Βομβάη το 1995 κι έχει εξαπλωθεί σε 120 χώρες την παρούσα χρονική στιγμή. Το γέλιο είναι μια συμπαντική γλώσσα την οποία όλοι μιλάμε, χωρίς κανένα γλωσσικό περιορισμό. Τα ανοιχτά Κοινωνικά Κλαμπ Γέλιου φέρνουν κοντά ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών και χωρών και παρέχουν ένα κοινωνικό δίκτυο ανθρώπων που ενδιαφέρονται και μοιράζονται.

Εκτός από τα Κοινωνικά Κλαμπ Γέλιου, η Yoga Γέλιου εξασκείται στο εταιρικό κι επιχειρηματικό περιβάλλον, σε κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων, σχολεία, κολλέγια, πανεπιστήμια, νοσοκομεία, κέντρα φυσικής αγωγής, οργανισμούς ατόμων με ειδικές ανάγκες και φυλακές.

Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Γέλιου, συστήνουμε η τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων να ξεκινά με ένα λεπτό γέλιου. Οι αθλητές, οι άνθρωποι στο στάδιο, καθώς και οι εκατομμύρια θεατές που παρακολουθούν τη ζωντανή μετάδοση να γελάσουν όλοι μαζί για την παγκόσμια ειρήνη.

Αυτή την ευοίωνα μέσα, ας σταθούμε για ένα λεπτό κι ας γελάσουμε με την καρδιά μας, με τα χέρια μας προς τον ουρανό, στέλνοντας θετικές δηλώσεις αγάπης και ειρήνης στον κόσμο.



**Δρ. Μαντάν Κατάρια**

Ιδρυτής International Laughter Yoga University