SMEH ZA SREČO IN ZDRAVJE

Sreča pride k tistim, ki se smejijo. (japonski rek) Nam bolj poznani rek pa se glasi: »Smeh je več kot pol zdravja«, kar je tudi znanstveno dokazano in potrjeno. Torej kaj še čakaš a nista sreča in zdravje največji vrednoti?

Smejati se, kadar nismo najboljše volje in sploh, če za smeh nimamo nobenega razloga, nikakor ni enostavno. Kdaj pa kdaj smo lahko vsi ujetniki slabe volje, stresa in podobnih občutkov. Ampak če ne takoj nekaj ukrenemo, se tako stanje le še stopnjuje in posledično lahko pride tudi do resnejših zdravstvenih težav.

Dober in enostaven način kako lahko v trenutku spremenimo svoje razpoloženje je smeh. Z uporabo orodij Joge Smeha si lahko zelo pomagamo, saj pri tej metodi za smeh ne potrebujemo nobenega razloga. Enostavno se nasmejemo sebi, svoji situaciji, lastnim pomanjkljivostim kar prispeva k osebnostnemu razvoju in tako željenim spremembam v življenju. Z vadbo Joge Smeha sčasoma narejen smeh postane pristen. Možgani pa ne ločijo med narejenim in pristnim smehom, zato je učinek pri obeh popolnoma enak.

Ko se smejimo naša prepona poskakuje in hkrati poskakujejo tudi trebuh, prsni koš in vsi organi, ki se nahajajo na tem predelu. Smeh tako rekoč masira naše notranje organe. Vse to rahlja in sprošča napetosti, prebavni sokovi se pretakajo, dihanje je precej olajšano in srce spet močneje bije. To poskakovanje in rahljanje telesa se po živčnih poteh prenaša v možgane, kjer v centrih za čustva nastane občutek vedrosti in lahkotnosti. Smeh povzroča nastanek hormonov sreče (serotonin), ki kot je znano učinkujejo kot antidepresiv, vendar brez stranskih učinkov. Smeh tudi poskrbi, da popusti zakrčenost čeljustnih sklepov in mišic okrog ust. Smeh učinkuje proti telesni in duševni zagrenjenosti in v glavi naredi prostor za nove ideje in pripomore k večji kreativnosti.

POVZETEK: Učinki smeha, ki jih podpira znanost so: smeh sprošča, prekrvavi telo, znižuje nivo stresnih hormonov, krepi imunski sistem, deluje protibolečinsko, pospeši izločanje endrofinov, deluje antidepresivno saj se izloča serotonin ali hormon sreče. Smej je odločna aerobna vadba saj preskrbi telo s kisikom, pospeši utrip in dihanje, uravnava krvni tlak, masira notranje organe, vpliva na samozavest, je pomembno komunikacijsko in socialno orodje. Aktivira desno instinktivno polovico možganov in s tem vzpodbuja kreativnost. Pomaga pri hujšanju. Smeh pomaga pri krepitvi odnosov tako osebnih kot tudi poslovnih, vzpodbuja delovno učinkovitost in zmanjšuje bolniške odsotnosti.

Smeh krepi fizično, mentalno, čustveno in duhovno telo.