



Udeležili smo se smejalne delavnice – joge smeha

Na sobotno jutro 9 aprila 2011 se je Gorenjska kopala v soncu. Zasneženi vrhovi okoliških hribov in že zeleni travniki v dolini so kar vabili v naravo. Toda naše druženje na antistresni delavnici se ni odvijalo na s soncem obsijanih travnikih ali na katerem od gorenjskih vršakov. Zbrale smo se v prostorih Vita Centra v Naklem, da se sprostimo in od srca nasmejimo. Ker je smeh več kot pol zdravja, smo v Društvu medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske z delavnico smeha naredile nekaj za svoje zdravje in boljše počutje ter na ta način obeležile tudi svetovni dan zdravja, ki smo ga praznovali 7.aprila.

Znano je, da za smeh potrebujemo zunanje dražljaje in da se brez humorja težko smejimo. V različnih kulturah se smejimo različnim stvarem. Ko odrastemo se vedno bolj redko smejimo. Otroci pa se smejiijo popolnoma spontano in za smeh ne potrebujejo zunanjih dražljajev. Smeh je človekovo prirojeno vedenje, s katerim izraža zadovoljstvo in srečo. Je nalezljiv in že samo ena oseba, ki se smeje, sproži verižno reakcijo pri ostalih v skupini. Da dosežemo pozitivne učinke smeha, se moramo smejati vsaj 15 minut skupaj.

Študije, ki so bile narejene po svetu, kažejo na pozitiven učinek smeha na naše zdravje in boljšo delovno uspešnost. Smeh pozitivno vpliva na celotno podobo posameznika.

Indijski zdravnik Madan Kataria je leta 1995 ustanovil prvi klub smeha. Ugotovil je, da naš um ne loči med naravnim in »narejenim« smehom. Oba delujeta antistresno in sproščujoče in oba povzročata izločanje serotonina – hormona sreče. Smeh je pozitivna energija, ki zelo hitro povezuje ljudi. Lahko rečemo, da je pozitivna neverbalna komunikacija, ki spodbuja pozitivno vzdušje v skupini. Zmanjšuje stres in vodi v kreativno razmišljanje.

V smejalno telovadbo nas je popeljala voditeljica in učiteljica joge smeha z mednarodnim certifikatom in naša kolegica ga. Simona Krebs. Telovadba se je začela s ploskanjem in igrivim » ho, ho, ha, ha«. V različnih ritmih smo se gibale po prostoru in z ho, ho, ha, ha ter pomembnim očesnim kontaktom povzročile iskreni smeh. Večji del delavnice je bilo dovolj pogledati sosedo in že smo se iskreno smejale. Med telovadbo smo naredile dihalne vaje, da smo se sprostile in odpočile. Smeh mora prihajati iz trebuha in mora biti glasen. To je, verjemite, zelo sproščujoče, obenem pa tudi krepi trebušne in lične mišice.

Simona nam je predstavila tudi Gibberish – jezik brez razloga. Naredile smo nekaj zanimivih vaj, kjer smo lahko pokazale svojo kreativnost. Nekatere udeleženske delavnice so bile pri teh vajah prav veščče, saj so nam z nerazumljivo govorico in kretnjami uspele dopovedati kaj želijo.

Tako smo sobotno sončno dopoldne preživele v prijetnem druženju in smehu. Štiri ure smeha in sprostitve so minile hitro kot bi mignil. Mislim, da smo iz delavnice odšle napolnjene z novo energijo.

In kako se smejati, če se tako ne počutimo? Ho, ho, ha, ha – poskusite in smejali se boste. Vedite, 1 minuta smeha je kot 10 minut telovadbe.

Katica Zlatar