

## ZDROWIE

## PO CO CHORYM ŚMIECH?

**- Na zajęciach nie pytam, kto jest chory, bo w każdym człowieku warto rozbudzać optymizm, pokazać korzyści zdrowotne wynikające z bezwarunkowego śmiechu - mówi Piotr Bielski, jogin śmiechu.**

ROZMOWA Z  
**PIOTREM BIELSKIM**

**ELŻBIETA POLCYN:** Namawiasz ludzi do śmiania się. Również osoby chore na nowotwory, ich rodziny. Ale przecież w takiej sytuacji trudno się śmiać.

**PIOTR BIELSKI:** Jasne, że diagnoza na początku musi wzbudzić lęk, bunt, myśli „dlaczego mnie to spotkało?”. Ale kiedy chory uświadamia sobie, że rak nie musi być wyrokiem, że jest wiele osób, które wyzdrowiały, możemy zacząć działać.

**Jak?**

- Jednym ze sposobów jest zadbanie o ducha optymizmu, docenianie chwili obecnej. Nauczycie możemy się tego m.in. podczas jogi śmiechu, którą proponuję. Na zajęciach śmiejemy się razem, niezależnie od okoliczności, tym bardziej jeśli wokół siebie nie znajdujemy powodów do radości. Chodzi przede wszystkim o budowanie pozytywnego nastawienia. Joga śmiechu jest metodą dającą efekt te-



Piotr Bielski podczas warsztatów jogi śmiechu

rapeutyczny, mogąca uzupełniać terapię psychologiczną. Podczas jogi pobudzamy ciało do ruchu, do radości, do wejścia w klimat dziecięcej zabawy. Kiedy wspólnie śmiejemy się, tańczymy, poruszamy, to odzyskujemy wolność.

Słyszałem od kilku uczestników zajęć, osób chorych na raka, że od długiego czasu albo nigdy wcześniej nie doświadczyły takiej wolności bycia sobą jak podczas jogi śmiechu.

**W jaki sposób joga śmiechu działa na organizm?**

- Możemy potraktować ją częściowo jako ćwiczenia gimnastyczne dla ciała. Dzięki śmiechowi ćwiczymy mięśnie, poprawiamy pracę przepony, oddychamy głębiej, oczyszczamy organizm, a duża dawka tlenu dostarczanego do organizmu poprawia odporność. Wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia, dzięki którym poprawia

się nastrój, stajemy się spokojniejsi, radośniejsi.

**Praktyka jogi śmiechu jest trudna?**

- Nie ma zaleceń, jak się śmiać. Podkreślam, żeby każdy ćwiczył według swoich możliwości.

**Skoro joga ma być elementem terapii, wskazane są regularne zajęcia.**

- Dla wielu ludzi już jedno spotkanie było ważne, zainspirowało, pozwoliło zyskać dystans do problemów. Ale przy regularnej praktyce szybciej zauważymy efekty, chociażby przyzwyczajenie do śmiechu - wystarczy do wciąć czy merdający ogonem pies, aby śmiać się głośno, naturalnie, z brzucha.

Na zajęciach nie pytam, kto jest chory, bo w każdym człowieku warto rozbudzać optymizm, pokazać korzyści zdrowotne wynikające z bezwarunkowego śmiechu.

Najlepsze efekty może przynieść joga śmiechu połączona z terapią i in-

nymi zajęciami rozwojowymi. Nie mogę dać żadnych gwarancji, że śmiejąc się ze mną, osoba chora na raka wyzdrowieje. Ale podbudowanie na duchu i pozytywne myślenie zwiększają szansę.

**Przeciwwskazania?**

- Choroby serca czy padaczka. Teoretycznie ktoś mógłby dostać tak silnego ataku śmiechu, że wywołałby atak padaczki. Ale zetknąłem się z kilkoma osobami, które po prostu powiedziały: „Mam ataki padaczki, ale na Boga, że bym jeszcze się w tym życiu śmiać nie mogła?”. Umawiamy się, że osoba ćwiczy na własne ryzyko, zachowując ostrożność.

**Znalazłam zdjęcie aktorki Małgorzaty Braunek, która w szpitalu, chora na nowotwór, odbywała sesję jogi śmiechu przez telefon komórkowy.**

- Małgosia Braunek była entuzjastką jogi śmiechu. Sesje, niemal dzień w dzień przez kilka miesięcy przez telefon, prowadziła z nią jedna z moich uczennic - Alicja. Małgosia była mistrzynią zen, osobą, która miała wielką świadomość tego, jak stan umysłu, ducha wpływa na całość naszego człowieczeństwa. Śmiejąc się pomimo wszystko i odchodząc w tak świadomy sposób, dała piękne świadectwo siły ducha.

**Twój ojciec również chorował na nowotwór. Joga śmiechu poznałeś dopiero po jego śmierci, ale czy pozwoliła ci poukładać życiowe doświadczenia?**

- Oczywiście, tak. Czasem łapię się na myśli, że żałuję, że nie trafiłem na jogę śmiechu wcześniej.

Mój ojciec zmarł na nowotwór, chorował kilka lat. W tym czasie uczestniczyłem w grupie wsparcia Akademii Walki z Rakiem. Mój tato, podobnie jak wielu mężczyzn z jego pokolenia, trzymał emocje w sobie, miał określone poważne wyobrażenia o swojej roli w życiu. W czasie choroby zaczął mocniej doceniać każdą chwilę, pozwalać sobie na dystans. Dla mnie to był trudny okres - pokazał mi, że trzeba najpierw zadbać o własny spokój wewnętrzny, tak by być w stanie wesprzeć innych. Dlatego jogę śmiechu, metody relaksacji czy medytację polecam rodzinom osób chorych. ●

ROZMAWIAŁA **ELŻBIETA POLCYN**

## WIELKOPOLSKA ONKOLOGIA

Materiał przygotowany w ramach projektu „Wielkopolska Onkologia: Poprawa oraz dostosowanie diagnostyki i terapii nowotworów do trendów demograficzno-epidemiologicznych regionu z zapewnieniem optymalizacji postępowania i profilaktyki” dofinansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2009-2014, Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 i Ministerstwa Zdrowia, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego PL 07 „Poprawa i lepsze dostosowanie ochrony zdrowia do trendów demograficzno-epidemiologicznych”. Projekt potrwa do kwietnia 2016 r. ●

Gazeta Wyborcza zaprasza

## WYGRAJ BILETY NA KONCERT

### Koncert Wołoszi

Blue Note  
26.04, godz. 19

WEJDŹ DZIŚ O 10  
NA POZNAŃ.WYBORCZA.PL



gazeta  
wyborcza.pl

33101228

Abonamentowy dostęp do prywatnej służby zdrowia  
- pakiety medyczne indywidualne i firmowe.

www.pom24.pl tel.501 39-67-57

Szukamy do współpracy

**KONSULTANTÓW  
DS. SPRZEDAŻY PAKIETÓW MEDYCZNYCH**

rekrutacjapom@outlook.com  
602 66 46 34, 694 058 638

REKLAMA

33105940

## ZBADAJ SZYJĘ, ZBADAJ GŁOWĘ

Polska Grupa Badań Nowotworów Głowy i Szyi, Wielkopolskie Centrum Onkologii i Urząd Marszałkowski w maju tego roku rozpoczynają II edycję Wielkopolskiego Programu Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. Cel - wczesne wykrycie raka gardła, języka czy krtani.

Program zainaugurował wczoraj jego autor, prof. dr hab. med. Wojciech Golusiński, kierownik Kliniki Chirurgii Głowy, Szyi i Onkologii Laryngologicznej w Wielkopolskim Centrum Onkologii. - To pierwszy taki ogólnopolski program wczesnego wykrywania raka w Polsce i szansa skorzystania z bezpłatnych i niewymagających skierowania badań profilaktycznych - mówił.

Badania adresowane są do mieszkańców Wielkopolski w wieku od 40 do 65 lat z grupy podwyższonego ryzyka, którzy palą papierosy, nadużywają alkoholu i podejmują ryzykowne zachowania seksualne (seks oralny). I u których jednocześnie przez ponad trzy tygodnie występuje jeden z poniższych objawów niezwiązanych z infekcją: pieczenie języka, niegojące się owrzodzenia, naloty w jamie ustnej, ból gardła, przewlekła chrypka, guz na szyi, niedrożność nosa lub krwawy wyciek, ból w trakcie jedzenia lub polykania. W ubiegłorocznej edycji wzięło udział 2 tys. osób, prawie setka przeszła poszerzone badania. Zmiany nowotworowe potwierdzono u 19 chorych. ● SAW

Szczegółowe informacje o programie ukażą się pod koniec kwietnia na stronie - www.pngs.wco.pl

TELEMEDYCYNĄ POLSKA  
**ZADBAJ O SWOJE SERCE**

Ogólnopolska kampania bezpłatnych badań serca

# Bezpłatne badania EKG i cholesterolu

Zapraszamy w niedzielę od godz. 10.00 do 18.00



**19.04.2015**

Galeria Ostrovia  
Ostrów Wielkopolski, ul. Kaliska 120  
www.galeriaostrovia.pl



PATRONI MEDIALNI



www.zadbajoswojeserce.pl

33096725