

ELŻBIETA POLCYN

- Mam na imię Piotr. Ha, ha, ha, ha. Mam ochotę na dobrą herbatę. Ha, ha, ha, ha - śmieje się młody mężczyzna. - A teraz przedstawcie się, ha, ha, ha, ha. I powiedzcie, na co macie ochotę ha, ha, ha, ha - zwraca się do stojących w kręgu kobiet.

Kobiety są w różnym wieku. Każda po kolei wymienia imię, wybuchając śmiechem lub zmuszając się do krótkiego hi, hi.

- Mam ochotę na spacer po plaży. Hi, hi.

- Mam ochotę wyjechać na wakacje. Ha, ha.

- Mam ochotę na dobrą czekoladę. Hi, hi.

Piotr zadaje kolejne ćwiczenia. Ponieważ pojawiło się dużo pragnień wakacyjnych, wszystkie pakujemy niewidzialne walizki (ze śmiechem oczywiście), udajemy lecące samoloty, dogadujemy się z taksówkarzem w obcym języku, skakanie po gorącym piasku. Biegamy przy tym nieco chaotycznie po salce, patrząc sobie w oczy i głośno się śmiejąc.

Piotr: - Kontakt wzrokowy jest ważny. Pamiętajcie, żeby patrzeć sobie w oczy.

Potem pływamy jeszcze w ciepłym oceanie, naśladujemy dojenie krowy na indyjskiej ulicy, przyjmujemy pozdrowienie trąbą słonia (czyli ręką innej uczestniczki), żądlimy się, latając jak osy albo śpiewamy w trzech grupach: jedna śpiewa papaję, druga kiwi, trzecia mango, a Piotr, jak dyrygent, daje znać, kto aktualnie ma śpiewać głośniej, a kto milczeć.

Co jakiś czas stajemy w kręgu i klaszcząc w ręce mówimy: - Świetnie, świetnie, hej!

Jak zacząłem się śmiać

Piotr Bielski - prowadzący zajęcia - to pierwszy polski certyfikowany nauczyciel jogi śmiechu. Na wizytówce, którą rozdaje, ma napisane: „Jestem szczęśliwy, bo się śmieję”. Z dworca kolejowego (mieszka w Warszawie) do Księgarni z Bajki w Poznaniu, gdzie odbywają się warsztaty jogi śmiechu, przyjeżdża z dużym plecakiem, na pomarańczowej, składanej hulajnodze. - Przywoziem komputer, projektor multimedialny, koszulki jogi śmiechu. W Poznaniu będę opowiadał o podróży po Indiach i oczywiście prowadził warsztaty i szkolił kolejne osoby na liderów - opowiada.

Metodę, łączącą śmiech z ćwiczeniami oddechowymi, Bielski poznał w Indiach, u jej twórcy dr. Madana Katarii. Przed rozpoczęciem każdego warsztatu opowiada uczestnikom, skąd w jego życiu wzięła się joga śmiechu, jakie ma znaczenie. - To ważne, żeby każdy dowiedział się, co kryje się pod nazwą joga śmiechu. Z doświadczenia wiem już, że to wprowadzenie jest konieczne, bo inaczej zajęcia mogą wyglądać dziwnie - wyjaśnia.

Mimo że doświadczenie ma stosunkowo krótkie, to bogate - w ciągu nieco ponad roku przeprowadził ponad tysiąc warsztatów i zajęć w kilkuset miejscowościach. Odwiedza, jako wolontariusz, szpitale, domy pomocy społecznej, ośrodki wychowawcze, więzienia. Gościł na Festiwalu Malta, prowadzi Warszawski Klub Śmiechu na Polu Mokotowskim. Organizuje też wyjazdy do Indii, połączone z praktyką jogi śmiechu i medytacji. I przy każdej okazji dokształca się pod okiem swojego śmiechowego guru.

Bielski z wykształcenia jest socjologiem, przez kilka lat pracował jako dziennikarz. Do Indii pierwszy raz wyjechał po śmierci ojca, który chorował na raka.

O Indiach marzył od dawna, ale wcześniej znajdował najróżniejsze wymówki, by nie jechać. Przede wszystkim - jak mówi - obawiał się, że wyjazd może całkowicie zmienić jego życie. Kiedy decyzja zapadła, w czym wspierała go żona Aneta, pomyślał, że chciałby podczas wyjazdu zebrać tematy do opisanego w polskiej prasie. Znajomy podpowiedział, by zainteresował się klubami śmiechu, prężnie działającymi w Indiach.



Piotr Bielski - pierwszy certyfikowany nauczyciel jogi śmiechu w Polsce i uczestniczki jego warsztatów w Księgarni z Bajki

ZSTĄPIŁ NA MNIE DUCH RADOŚCI

A teraz przedstawcie się, ha, ha, ha, ha.

I powiedzcie, na co macie ochotę, ha, ha, ha, ha!



Jak się śmiać

Ćwiczenia jogi śmiechu podpatrzeć możemy na filmikach, które Piotr Bielski umieszcza na YouTube i na swojej stronie: www.jogin-smiechu.pl.

Podpowiada, że praktykować możemy właściwie wszędzie: w domu, na ulicy, w metrze, mimo że samodzielne śmianie się jest trudniejsze niż w grupie. Śmiać możemy się np. podczas gotowania obiadu, zmywania, kąpieli czy odkurzania. Wystarczy na początku „udawać” śmiech, produkując z siebie: ha, ha, ha, ha. Kiedy położymy rękę na brzuchu, poczujemy, jak pracują przepona i mięśnie. Motywujące może być powiedzenie dr. Madana Katarii „Udawaj, aż ci się uda”. Ale Bielski na swoich filmach jest tak zabawny, że udawać śmiechu nie trzeba.

Gdzie się śmiać

- Kolejne warsztaty w Księgarni z Bajki odbędą się w czwartek 23 października (godz. 18.30-20.30, wstęp - 30 zł). Terminy aktualnych treningów można sprawdzić na stronie Piotra Bielskiego lub na Facebooku - Jogin Śmiechu
- Bezpłatne zajęcia z jogi odbędą się również w sobotę 18 października na Starym Rynku podczas akcji Tandem po zdrowie - szczegółowe informacje można znaleźć na Facebooku na profilu Joga Śmiechu Poznań.

W Poznaniu jogę śmiechu „na żywo” poćwiczymy również m.in. w:

- Studiu jogi YAM, ul. Kochanowskiego 4/10 - najbliższe zajęcia w sobotę 25 października

- Studiu jogi Harmonia, ul. Gnieźnieńska 2

- Studiu jogi Reginy Szczypior, ul. Mickiewicza 27/4

Wtedy też znalazł kurs nauczycielski jogi śmiechu u dr. Katarii. - Poczulem, jakby zstąpił na mnie duch radości. Zerwałem się od komputera i zacząłem biegać i śmiać się - wspomina Bielski. - Problemem była cena kursu. Zaporowa dla mnie. Napisałem do organizatorów, skontaktowali mnie bezpośrednio z doktorem, który stwierdził, że nie miał jeszcze uczniów z Polski i zgodził się na korzystne warunki.

Przy gotowaniu zupy

Joga śmiechu to metoda, którą dr Kataria, lekarz internista, wymyślił w połowie lat 90. w Bombaju. Czytając o dobroczynnym wpływie śmiechu na organizm, zorganizował spotkanie z przyjaciółmi, na którym opowiadali kawały i śmiali się. Pierwszy problem pojawił się po tygodniu, kiedy przyzwyczajonych kawałów zabrakło, a te które zostały, zamiast śmiechu powodowały spory. Doktor poprosił grupę o jeszcze jedną szansę. W pismach naukowych przeczytał, że dla organizmu nie ma różnicy między śmiechem wywołanym na życzenie a tym naturalnym. Dlatego zaproponował, by na spotkaniach śmiech wywoływać za pomocą prostych ćwiczeń, wykonywanych w grupie, dzięki czemu wszyscy się nawzajem śmiechem „zarażają”. I to się udało.

- W Indiach śmiech jest traktowany jako inwestycja w siebie i własne zdrowie. Ludzie spotykają się w klubach śmiechu, codziennie, przeważnie wcześniej rano - opowiada Bielski. - Dzieci naturalnie śmieją się mniej więcej trzysta razy dziennie. Dorośli już tylko dziesięć. A przecież nauka potwierdza, że śmiech to zdrowie. Nie tylko wydzielają się endorfiny, ale ćwiczymy mięśnie, mamy więcej energii i poprawiamy odporność - wylicza.

Przekonuje, że nie powinniśmy się przejmować, że samodzielne śmianie się wygląda sztucznie i dziwnie. Wprawdzie śmiech w pojedynkę jest

trudniejszy niż grupowy, ale Bielski ćwiczy codziennie. - Przy gotowaniu zupy, zmywaniu, pod prysznicem, w metrze czy na przystanku, o ile robię to cicho, nie drażniąc innych ludzi. Czasem korzystam z podpowiedzi dr. Katarii i w miejscach publicznych udaję, że rozmawiam z kimś przez telefon. A tak naprawdę śmieję się sam do siebie - zdradza jogin śmiechu.

W internecie umieszcza filmy instruktażowe, np. „Praktyka w domu”: - Ja dopiero co wstałem i chciałbym zaparzyć sobie herbaty. Jak? Tutaj jest czajnik i ja postanawiam, że wstawiam sobie herbatę, ahahaha, ahahaha, ahahaha - jogin w swojej kuchni nalewa wodę do czajnika. Potem doprawia zupę, aahahaha, ahahaha, myje naczynia, ahahaha, ahahaha!

Śmiech w więzieniu

Ukończone w Indiach kursy pozwalają prowadzić warsztaty z jogi śmiechu, ale także szkolić liderów, czyli osoby, które same będą prowadzić zajęcia. Do tej pory jego kursy, potwierdzone międzynarodowym certyfikatem, ukończyło ponad 130 osób. A i sam jogin śmiechu, kierując się podjętym założeniem, żeby Polskę uczynić jednym z najbardziej roześmianych krajów świata, jeździ po całej Polsce. - Hasło rzuciłem nieco żartobliwie, ale po ilości zainteresowania, z jaką spotyka się joga śmiechu, czuję, jak to się już realizuje.

Na warsztatach w Księgarni z Bajki jest 12 osób. Same kobiety. - Mniej więcej 80 proc. uczestników na moich zajęciach to kobiety. Myślę, że wynika to z tego, że mimo iż bardziej przejmują się swoim wyglądem, to z drugiej strony potrafią się bardziej zdystansować do siebie - tłumaczy. - Mężczyźni statystycznie częściej wychodzą z założenia, że muszą niezwykle poważnie podchodzić do życia, być twardymi i męskimi.

Bielski zajęcia prowadzi także w miejscach, gdzie ludziom nie jest do śmiechu. - Prowadziłem kiedyś jogę śmiechu wśród dwóch grup więźniów. Pierwsza dopiero zaczynała program terapeutyczny, druga było łatwiej namówić na zajęcia, mówienie o swoich uczuciach. Zauważyłem też, że więźniom, którzy mają ograniczoną swobodę ruchu, np. do półtorej godziny na spacerku, dużo trudniej poruszać się na zajęciach - mówi. - Ogólnie ludzie mają tendencję do stania w miejscu albo wybierania tego samego miejsca przez kilka dni. Dlatego w trakcie warsztatów zachęcam ich do ciągłego ruchu.

Podczas ostatniej wizyty w Poznaniu prowadził zajęcia z grupą osób zmagających się z nowotworami, którym pomaga Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. - Okazało się, że regularnie ćwiczą jogę i są niezwykle otwarci na to, co mogłem im zaproponować. To była dla nich część terapii - wyjaśnia.

10 minut dla szczęścia

Nasze warsztaty trwają mniej więcej półtorej godziny. Ćwiczeń wywołujących śmiech jest godzina. Po kilkudziesięciu minutach boli mnie już szczęka. Część z nas zaczyna ziewać. - To normalne - zapewnia Bielski. - Organizm się dotlenia i dlatego ziewamy. To często zdarza się na warsztatach.

Ostatni kwadrans to czas na wyciszenie i relaksację. Zamykamy oczy, głęboko oddychamy, a jogin śmiechu mówi, żeby wsłuchać się w swoje ciało, poczuć, jak bije serce, poczuć wdzięczność, przekazać energię, wyciszyć się. I zachęca, by zacząć się śmiać samemu za pomocą ćwiczeń. By poczuć się szczęśliwszym - każdego dnia 10 minut. Podobno tyle wystarczy. ●

Know-how radości

Na swoim blogu Jogin Śmiechu zapisuje relacje z warsztatów. O Poznaniu napisał tak:

„Zdarza mi się słyszeć, że Poznań to miasto, gdzie ludzie się nie uśmiechają. Miasto poważne, gdzie wszyscy skrupulatnie liczą pieniądze i gonią za swoimi interesami. Czasem to mówili mi sami poznaniacy, raz jeden kolega z Warszawy uznał po jakichś nieudanych próbach, że to miasto zbyt sztywne jak na jego warsztaty pracy z ciałem. A ja zawsze lubię jeździć do Poznania i wręcz jest to jedno z moich ulubionych miast, a moje warsztaty od początku cieszą się tu nieustannym zainteresowaniem. Jeśli Was dziwi, czemu mi tak dobrze w Poznaniu, to spróbuję uzasadnić dlaczego.

Nawet jeśli Poznań to poważne „miasto know-how”, to poważni ludzie bardzo potrzebują poważnego „know-how radości”. A ja, jak mnie niedawno pięknie określiła w ankiecie uczestniczka mojego warsztatu, jako „profesjonalny entuzjasta” przyjeżdżam, aby dostarczyć ową poważną wiedzę. Lubie cytować powiedzenie twórcy jogi śmiechu dr. Madana Katarii, że „traktujemy życie poważnie, więc czas potraktować i śmiech poważnie”. Czyli z poznańską solidnością, która sprawiła, że powstanie wielkopolskie to jedyne z polskich powstań, które zakończyło się pełnym sukcesem, zabieramy się za metodyczne wprowadzanie większej ilości wolności i radości do naszego życia. A joga śmiechu to nie tylko spontaniczność, ale i joga, czyli też dyscyplina, istotna jest wytrwałość w praktyce pomimo wszelkich moż-

liwych wyzwiań, a sam doktor Kataria kładzie duży nacisk na punktualność, precyzyjne instrukcje. Dobra organizacja to solidna rama, która pozwala rozkwitać spontanicznej radości.

Poznań to nie tylko Stary Browar, nowoczesne wieżowce i perfekcyjna organizacja życia na wzór szwajcarskiego zegarka. To też miasto, które od lat ma bardzo rozwinięte swoje alternatywne oblicze. Już na imprezach licealnych szaleliśmy przy „Ezoterycznym Poznaniu” Pidzamy Porno i potem miałem taką radość, jak nagle odnalazłem ten plac z dwoma krzyżami, gdzie „pędzą szemrane auta”. To w Poznaniu po raz pierwszy w życiu trafiłem na skłot i pojawiła mi się nad głową złota gwiazdka „Wow! To tak można żyć!”. I teraz ten skłot, a chodzi o Rozbrat, obchodził swoje 20-lecie. I z tej okazji wisiały w całym mieście plakaty z uśmiechniętym prezydentem Grobelnym trzymającym plik banknotów i zaangażowanymi anarchistami ryczącymi do tub.

(...)

Mnie zaś pojawił się pewien wgląd, patrząc na plakaty Rozbratu i kamienicę Odzysk, którą opanowali anarchiści przy poznańskim Rynku. A ten wgląd brzmi tak: gdy prezydent i biznesowe elity Poznania dogadają się kiedyś z anarchistami i zaczną współdziałać, by wspólnie dbać o miasto jako dobrą, społecznie zaangażowaną firmę, to będzie to najciekawsze miasto w Polsce. Joga śmiechu mogłaby w tym pomóc, by spotkać się wspólnie w śmiechu poza koncepcjami i uprzedzeniami”. ●

Największe i najbardziej specjalistyczne

Targi Dziecięce

11-12 październik

Zapraszamy w godzinach 10:00 - 17:00

OKAZJA DO TANICH ZAKUPÓW

PATiMAKS

Poznań, ul. Polna 40 obok Kliniki Położniczej

HURTOWE
CENY!

NAJLEPSZE
MARKI!

- Bezinwazyjnie sprawdź pomiar bilirubiny
- Postuchaj bicia serca maluszka z brzuszka
- Porady laktacyjne
- Porady psychologa
- 150 atrakcyjnych nagród do wygrania

- Kurs udzielania pierwszej pomocy kobietom w ciąży i niemowlętom
- Malowanie buzi
- Kurs pierwszej pomocy dla dzieci

www.patimaks.pl