

# Joga śmiechu, czyli szczęścia można się nauczyć

To, że szczęście jest czymś zupełnie ulotnym, co zdarza się raz po raz, nie do końca wiadomo dlaczego, to pogląd z gruntu przestarzały. Dziś istnieje już cała nauka na temat szczęścia. Psycholodzy, socjolodzy, lekarze, a najczęściej zespoły interdyscyplinarnych specjalistów badają, jakie czynniki i przekonania wpływają na naszą szczęśliwość, a jakie nie. Psychologia pozytywna, najprężniej współcześnie rozwijający się trend tej nauki, jednoznacznie głosi, że zdolność do doświadczania szczęścia, tak jak sprzyjający mu optymizm, to kompetencja, którą możemy w sobie rozwijać. Ostatecznie to, jak odbieramy świat, zależy od naszych przekonań, które możemy w toku własnego rozwoju zmieniać, i emocji, które możemy transformować.

■ Piotr Bielski

New Economics Foundation od 2006 r. co roku prowadzi ranking krajów o nazwie Happy Planet Index, badając, jak poziom szczęśliwości kształtuje się w różnych społeczeństwach globalnie. Prym wiodą wcale nie najbogatsze kraje, ale państwa latynoskie. Liderem rankingu najszczęśliwszych państw świata w 2014 r. została Kostaryka, drugi – jako jedyny w „top 10” kraj spoza Ameryki Łacińskiej – był Wietnam, Polska zajęła 80. miejsce, Rosja 130., a najniżej uplasowały się, oprócz ogarniętych wojną krajów afrykańskich, kraje Europy Wschodniej i postradzieckie.

To naprawdę świetna wiadomość: szczęście można świadomie budować mocą praktyki. Nie znam lepszej oznaki radości i szczęścia niż płynący z serca śmiech. Joga śmiechu, metoda pracy z ciałem i rozwojowi osobistego, stwarza możliwość, by śmiać się w nieskrępowany sposób w bezpiecznych warunkach, doświadczając nieprzerwanego śmiechu, płynącego z głębi brzucha i przez dłuższy czas. A nawet, jeśli ten śmiech będzie wywołany, ciało i tak tego nie zauważy i będzie przy regularnej praktyce budować system odporności na stres. Regularna praktyka tej metody, stworzonej przez lekarza z Indii w 1995 r., pozwala wzmocnić odporność organizmu (m.in. obniżenie poziomu hormonu stresu, wydzielanie komórek antyrakowych NK), dodaje endorfin, dotlenia, uruchamiając pracę przepony.

Alte szereg korzyści dla zdrowia łącznie ze spalaniem tkanki tłuszczowej i ujędrnieniem skóry to dopiero początek. Wspólne śmianie się też świetnie otwiera nas na kontakty z innymi, stąd powodzenie tej praktyki na całym świecie w środowisku biznesowym jako narzędzia do team buildingu. Jeśli możemy pozwolić sobie na wspólny śmiech, łatwiej płynie rozmowa i tym łatwiej się współpracuje. Szereg badań pokazuje, że częstszy śmiech wzmacnia kreatywność i przyspiesza uczenie się nowych rzeczy. Co więcej, pozwala też budować w nas ducha radości, byśmy nie przejmowali się tym, co ktoś o nas pomyśli. Na zajęcia przychodzą osoby, które chcą odnieść korzyści dla zdrowia i ducha, płynące z tej miłej praktyki. Dodam, że 80% osób uczestniczących w jodze śmiechu na świecie to kobiety.

A poza tym – nie traktujmy życia zbyt poważnie. Duchowość wcale nie lubi powagi: spójrz na śmiejącego się Dalajlamę lub papieża Franciszka.

Joga śmiechu to wielopoziomowa praktyka przynosząca korzyści dla zdrowia, psychiki i ducha. To złożony system, w którym profesjonalni prowadzący dbają o odpowiedni klimat i dynamikę. Choć zajęcia bywają różnorodne, zawsze prowadzą od aktywnych medytacji w ruchu z udziałem specjalnych ćwiczeń do relaksacji z wykorzystaniem ćwiczeń oddechowych jogi i głębokiej relaksacji ciała metodą joga nidry, tzw. śpiącej jogi. Już dziś tytułem drobnej inspiracji polecamy dwa ćwiczenia, które mogą Wam pomóc zwiększyć poczucie radości.

## Poranna higiena umysłu

Spójrz w lustro, uśmiechnij się do siebie – jedynej osoby, od której nigdy nawet na chwilę nie uda Ci się uciec. Zatem może lepiej spojrzeć na nią z miłością? Patrząc w lustro, wyciągnij ruchem dłoni niepotrzebne myśli i oceny z głowy. Wyjmij krytyka, który siedzi za uchem i ciągle mówi, że coś jest nie tak. Spróbuj zdobyć się na śmiech i podejsz do tej praktyki z przymrużeniem oka.

## Śmieć się, stojąc w korku

Niełatwo o bardziej stresującą sytuację niż stanie w korku. Nagle cały plan bierze w łeb i w sumie niewiele możesz zrobić, dopóki nasze auta nie będą miały śmigła i umiejętności wznoszenia się. Gdy już poinformujesz wszystkich o opóźnieniu, zamiast się niepotrzebnie denerwować tym, czego nie możesz zmienić, pozwól sobie na śmiech. Nawet na początku wywoływany, tak jak ćwiczący przed występem aktorzy: „Ha ha ha! Ho ho ho!”. Gwarantuję, że będziesz mieć większy spokój ducha niż wtedy, gdy Twój umysł był cały czas skupiony na zegarku. Hindusi mają odpowiednie powiedzenie na tę okazję: „Gdy człowiek coś planuje, Bóg się śmieje”.



**Piotr Bielski**

Pionier jogi śmiechu w Polsce, współzałożyciel Fundacji Jogini Śmiechu, stawia sobie za cel by Ziemia stała się najradośniejszą planetą w kosmosie, a Polska najbardziej roześmianym państwem świata. Dlatego poprowadził warsztaty w całej Polsce (był już we wszystkich 16 województwach) i szkoli instruktorów tej metody (już ponad 250), prowadzi indywidualne coachingi radości, a także gości z zajęciami w znanych firmach, ośrodkach jogi i rozwoju, uniwersytetach, klubach seniorów, szpitalach, a nawet więzieniach. Organizuje wyprawy do Indii, ojczyzny tej metody, gdzie uczył się jej bezpośrednio od jej założyciela – doktora Madana Katarii otrzymując tytuł certyfikowanego trenera Dr Kataria School of Laughter Yoga. Z wykształcenia socjolog, z wcześniejszego zawodu dziennikarz, stały współpracownik „Joga Magazynu” oraz polityka. pl i autor wielu tekstów poświęconych tej metodzie, którą twórczo rozwija. Kontakt: piotr@joginsmiechu.pl, więcej: joginsmiechu.pl i fb: Jogini Śmiechu

Więcej inspiracji w książce Piotra Bielskiego, „Joga śmiechu. Droga do Radości”, pod patronatem „Madame”, premiera 14 lutego 2016 r.