

Csodagyógyszer és ingyen van!

Írta: Herczeg Krisztina

(5 szavazat)



Gyógyítsuk testünket és lelkünket minden nap egy kiadós kacagással!

Már régóta tudom, hogy a nevetés szinte mindenre jó: erősíti az immunrendszert, energiával tölt el, csökkenti a fájdalmat és a stresszt. Hozzám hasonlóan sokan tapasztalták már, hogy egy-egy kiadós nevetés után könnyebbnek érezzük magunkat és valahogy minden egyszerűbbnek, megoldhatóbbnak tűnik.

De hogyan nevezzünk a szürke őszben, amikor érezzük, hogy lassan, de biztosan haladunk a depresszió felé?

Kolozsvári Marianna évek óta segít abban, hogy minél több emberben tudatosítsa: pozitív gondolkodással, nevetéssel és jókedvvel könnyíthetünk a mindennapok fárasztó megpróbáltatásain. Speciális nevető órái segítségével nem csak magunkat érezzük jól a bőrünkben, hanem könnyebben tudunk kapcsolatokat teremteni – megóvni és megtartani a már meglévőt –, környezetünk számára üde színfolttá válunk, hiszen mosolyunkkal és kacagásunkkal könnyed hangulatot tudunk teremteni és másokat is nevetésre ösztönzünk.



Kolozsvári Marianna life coach, nevetőjóga-tréner

A Kacagóra nagyon mulatságos dolog. Az érkezők széles mosollyal köszönnek – nem csak azért, mert ismerik egymást, hanem mert éppen bemelegítenek.

És egyszer csak elkezdődik.

„Nagyon jó, nagyon jó, igen!” tapsolnak és együtt kiáltják a varázsszavakat a résztvevők. De az órán semmi sem történik véletlenül.

– *Mi a célja ennek a mondatnak? Mit idéznek elő ezek a szavak?*

– Ezeket a szavakat azért használjuk, hogy az életigenlést erősítsük, és hogy örömet adjunk egymásnak és magunknak is. Az emberek, akik ide jönnek, a nevetést és az életigenlést szeretnék megélni, a hétköznapiakban ugyanis ezt valamiért nem tudják megtenni. Itt viszont felhőtlenül kacaghatnak.

A nagyon jó, nagyon jó, igen! gyakorlat közben kettőt tapsolunk – a nagyon jó, nagyon jó-ra, majd az igenre felemeljük a magasba a kezünket, mint amikor a győztes befut a célba. Amikor ezt a mozdulatot végezzük, a szervezetben egy olyan kémiai folyamat indul el, ami az önbizalmat növeli. Ezt a gyakorlatot gyakran végezzük mert hatalmas pozitív energiával tölt meg bennünket. Bármilyen kihívás előtt érdemes megcsinálni, mert erőt ad, ezáltal önbizalmat sugároz az ember.



Fotó: KacagÓra Facebook-oldal

– Tapasztalataid szerint milyen jótékony hatása van a nevetésnek?

– A nevetésnek nagyon sok egészségügyi hatása van, nevezhetnénk ezt egy kardio programnak is. Hat a vérkeringésre, több oxigént vesz fel a szervezet, egy kiadós kacagás olyan, mint egy belső kocogás, megmozgatja a rekeszizmot. Ha valaki 1 percig nevet, az 10 perc futással ér fel. A nevetés során csökken a stresszhormon a szervezetben, növekedik a boldogsághormon, az endorfin. Általa olyan izmokat mozgatunk meg, amelyeket egyébként nem, oldja az arc feszültségét, fiatalít. A nevetés segít koncentrálni. Ez egy aktív meditáció, mert a jelenben tart. Ha nevet az ember, akkor közben nem tud a múlton rágódni és a jövőn aggódni. Összekapcsolja az embereket, mert ha valaki nevet vagy mosolyog, akkor bizalommal fordulnak hozzá az emberek, tehát kapcsolatokat épít. A nevetés segíti a tanulást, mert a jelenléttel a memóriát is fejleszti, és azáltal hogy nyugtat, csökken a szervezetben a stresszhormon, a kortizol, ami jobb figyelemkoncentrációt eredményez.

– Hogyan generálható nevetés, mit tegyünk, ha otthon egyedül vagyunk és senki sem szórakoztat bennünket?

– Nem is a nevetéssel kezdeném, hanem a mosolygással. Ha szomorú vagy – a hétköznapi gondok vagy a munkahelyi problémák miatt –, azt szoktam mondani, hogy a testben akkor is el tudsz indítani egy kémiai folyamatot, ami elkezd jó- és boldogsághormonokat termelni. Vagyis, ha

szomorú vagy, tegyél az ajkaid közé keresztbe egy ceruzát, és néhány perc múlva elkezdesz mosolyogni.

Az órákon mi ok nélkül nevetünk, nem vicceken vagy sztorikon, hanem játékos gyakorlatokon és egymással nevetünk. Ez nagyon fontos, nem egymáson, hanem egymással nevetünk. A nevető jógán – amit Magyarországon Hahota jógának hívnak és csak én nevezem Kacagórának – mindenfajta nevetést kipróbálunk, az oroszlannevetést, az elektromos nevetést, vagyis bármit, ami a gyermeki kreativitást feléleszti bennünk.



Fotó: KacagÓra Facebook-oldal

– Otthon álljunk a tükör elé és kezdjük el nevetni?

– Igen, akár saját arcunkon vagy ahogy a ceruzát ajkaink közt tartjuk, autóvezetés közben, ha kinyitjuk a vízcsapot, fésülködés közben, ha lehúzzuk a wc-t és egyben a gondjainkat is.

– Hogyan lehetne intézményesíteni a nevetést?

– Indiában ezt rendszeresen csinálják a munkahelyeken, de vannak például a BBC-nél nevető órák. Én csapatépítésen már tartottam nevető jógát, voltam karácsonyi ajándék a Kacagórával. Az a célom, hogy ezt minél több céghez el lehessen vinni. Akár reggeli foglalkozásként, vagy munka után. A kollégák közötti hierarchiát is csökkenti az együtt nevetés, és erősíti a meglévő

kapcsolatokat. Hatásos a kiégés, a „burnout” megelőzésében, mert az egészségügyi hatásain kívül, mint mondtam, mentális és pszichés hatása is van a nevetésnek.

– Nyakunkon a téli depresszió, a fásultság – van-e recepted ez ellen?

– Keresni kell humoros filmeket, hallgatni kell kabarét, el kell menni Kacagórára. De a legfontosabb, hogy, aki csak teheti, menjen társaságba, emberek közé és a barátokkal, a családdal együtt nevéssen.



Fotó: KacagÓra Facebook-oldal

– A testi kontaktus, az ölelés is fontos része az órának. Miért?

– Ölelés közben egy olyan hormon szabadul fel a testünkben, amely az ösbizalmat erősíti, az oxitocin. Szakértők azt mondják 4 ölelés kell naponta, hogy életben maradjunk, 8 ölelés szükséges a létfenntartáshoz és 12 a fejlődéshez. Nagyon fontos, hogy öleljünk, ezért is vannak Magyarországon ingyenes öleléspontok.

– Ugyanannak az embernek kell megölelnie vagy 12 különbözőnek?

– Mindegy, hogy ki öleli meg az embert, ugyanaz a személy is lehet, a lényeg, hogy 12-szer öleljenek meg. Nagyon kevés embert érintenek, pedig nagyon fontos a bizalom, az ölelés megnyugtató érzés.

– Úgy tudom, nem mindegy, hogy milyen az ölelés...

– Mi az úgynevezett egyenrangú ölelést alkalmazzuk, amikor mindkét fél az egyik kezével fentről másikkal lentől ölel. Tehát semmiképpen nem borulunk valaki nyakába, nem nehezünk rá a testünkkel, nem nyomjuk le és nem akaszkodunk belé.

– *Kiknek ajánlod a Kacagórát, és hol lehet csatlakozni?*

– 9-99 éves korig mindenkinek ajánlom. Én főleg felnőttekkel foglalkozom, mert azt tapasztalom, a felnőttek nevetnek kevesebbet. Aki szeretne újra nevetni, voltak olyanok, akik azért jöttek, hogy stresszt oldjanak, vagy aki szeret nevetni és szeretne jó társaságban lenni. Kétféleképpen vannak órák Budapesten a MagNet Közösségi Házban házban, amelyre [aFacebook-oldalunkon](#) lehet jelentkezni, Magyarország-szerre pedig a hahota jógaklubokban várják a nevetni vágyókat.

Utoljára frissítve: 2014. november 26., szerda 12:33