

# A nevetés ereje

SZERETÜNK NEVETNI, EHHEZ ALIGHA FÉR KÉTSÉG, ÉS SZÁMOS TANULMÁNY MEGJELENT MÁR A FELHŐTLEN KACAGÁS KEDVEZŐ LELKI ÉS ÉLETTANI HATÁSAIRÓL. MITÉVŐK LEHETÜNK, HA TÖBB NEVETÉSRE ÉS VIDÁM PERCRE, TESTI-LELKI FELÜDÜLÉSRE, REMEK TÁRSASÁGRA, KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYRE IS VÁGYUNK? A NEVETŐ JÓGA MINDEZT MEGADJA NEKÜNK: VILÁGHÓDÍTÓ ÚTJÁRA MUMBAIBÓL INDULT 1995-BEN, MADAN KATARIA INDAI ORVOS ÉS JÓGAOKTATÓ JÓVOLTÁBÓL, S VÁLT AZÓTA SOK EMBER NAPI RUTINJÁNAK RÉSZÉVÉ. FELKÉRTÜK KOLOZSVÁRI MARIANNA NEVETŐ JÓGA TRÉNERT, MESÉLJEN NEKÜNK A HAHOTA JÓGÁRÓL ÉS ANNAK ÉLETÜNKRE GYAKOROLT POZITÍV HATÁSÁIRÓL.

**Kérdezett:** Hargitai Melinda

**Kérlek, mesélj magadról és arról, hogyan vált a Nevető Jóga az életed részévé!**

2012 januárjában találkoztam egy rendezvényen a Nevető Jógával, és annyira magával ragadt az önfeledt nevetés, hogy hazaérve rögtön azt kezdtem kutatni, hogyan tanulhatom meg én is ezt a módszert. Szerencsémre pont februárban indítottak Hahotaklub-vezető tanfolyamot, amelyre rögtön jelentkeztem, és el is végeztem. 2012 májusában volt lehetőségem önállóan tartani Hahota Jóga órát, amelyet én KacagÓrának neveztem el.

**Hogyan épül fel egy-egy foglalkozás?**

Egy foglalkozás egyórás, mely három részből tevődik össze. Az első részben játékos nevetőgyakorlatok és jóga légzőgyakorlatok teszik lehetővé azt, hogy a készített nevetés természetessé válhasson. Körülbelül 40 perc után nevetésmeditáció következik, melynek során okok nélkül nevetünk. Ilyenkor egy visszafogott, halk nevetéssel kezdünk, és a ragályossá váló kacagáskor lehetőség van harsány, önfeledt nevetésre is. Az intenzív nevetést egy testpásztázós relaxációval zárjuk,



Még több információt Marianna foglalkozásairól ezeken az internetes oldalakon találsz:  
<https://www.facebook.com/KacagOra>  
<https://www.mmmm.hu/kacagora/>



amelynek során a test különböző részeit lehet ellazítani, és az óra végére megnyugodni.

### **Milyen gyakorlatokat ötvözöl, melyek tartoznak a kedvenceid közé?**

A klasszikus Madan Kataria és csapata által kifejlesztett gyakorlatokat ötvözöm Amy Cuddy erőgyakorlataival, kineziológiában alkalmazott keresztgyakorlatokkal. A hétköznapi rutinfeladatainkat, mint például az arcmosás, zuhanyzás, krémezés, törülközés, fésülködés is lehetőség van mókásan, nevetésre serkentően eljátszani. A gyermeki kreativitást a különböző állatok, rajzfilmfigurák eljátszásával aktiváljuk újra. A memóriát erősítő, tanulást serkentő gyakorlatok könnyedén részévé válhatnak a mindennapoknak. Az önbizalomnövelő, játékos feladatok észrevétlenül teszik a dolgukat, és válnak a résztvevők magabiztossá.

Kedvenc gyakorlatom a halandszázva beszélgetés, amikor különböző hangokat, nyelveket utánozva jutunk el a vidám nevetésig.



### **Hogyan hat ránk, mit idéz elő bennünk a nevetés?**

A tartós nevetés, az azzal járó intenzív, fokozott légcserével felér egy lazító relaxációval. A kitartó nevetés egyfajta aktív meditációvá válhat. Kikapcsolja az önmagunkkal folytatott állandó belső párbeszédet, jobban a jelenben tart. Nevetés közben a szervezetben csökkennek a stresszhormonok, és ezzel együtt megemelkedik a boldogsághormonok száma, így egy



ellazult, boldog érzést élhetünk meg. Kacagás közben összehangolódik a jobb és bal agyfélteke működése, kibontakozik a játékos kreativitás, háttérbe szorulnak a negatív érzelmek.

---

**Ezért szoktam azt mondani, hogy ne azt várd, hogy amikor boldog leszel, majd nevensz, hanem kezdj el kacagni, és a boldogság érzése az életed része lesz.**

**Tapasztalataid alapján milyen indítatásból kezdenek el az emberek a Nevető Jóga iránt érdeklődni?**

Különböző okokból keresnek meg az érdeklődők egy-egy óra látogatása során. Volt

nagymama, aki az unokájával talált rá erre a közös, vidám időtöltésre. Volt, aki újra meg akart tanulni nevetni, mert a felnőtté válás során elfelejtette, milyen gyermekien kacagni. Vannak olyan résztvevők, akik a rendszeres gyakorlás pozitív hatásait viszik tovább a szürke hétköznapiakba, és ily módon újra-színezik őket, mert megtanulják, hogy a boldogságot maguknak teremthetik meg, már azzal is, ha többet mosolyognak, nevetnek.

Ezért szoktam azt mondani, hogy ne azt várd, hogy amikor boldog leszel, majd nevensz, hanem kezdj el kacagni, és a boldogság érzése az életed része lesz.

