



Śmiech to zdrowie

Każdy z nas zna powiedzenie, że śmiech to zdrowie. Ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak wiele prawdy się w nim kryje.

Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała i usprawnia ich funkcjonowanie. Weźmy np. układ oddechowy. Gdy zaczynamy się śmiać, wtedy zamiast średnio pół litra powietrza, wdycha go półtora litra. Dzięki temu nasz organizm zostaje znacznie lepiej dotleniony. Podczas śmiania się szybciej bije nasze serce, co nie tylko wpływa pozytywnie na pracę samego serca, ale również na cały organizm, gdyż krew wtedy szybciej krąży i dostarcza większej ilości tlenu do organizmu. Gdy się śmiejemy wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym mięśnie żebrowe i brzucha. Praca tych mięśni powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwiotok. Oczywiście podczas śmiechu w ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Jest to dla nich świetny masaż. Dzięki niemu nasza skóra staje się jędrniejsza. Dodatkowo podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one takie dolegliwości jak bóle zębów, głowy czy mięśni. Dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy. Jak więc widać śmiech może mieć naprawdę duży wpływ na nasze zdrowie, dlatego zainteresowali się nim lekarze i powstała koncepcja leczenia śmiechem (gelotologia). Zdrowotne właściwości śmiechu są wykorzystywane na wiele sposobów. Terapia śmiechem stosowana jest w wielu krajach na oddziałach szpitalnych. W Polsce terapię śmiechem stosuje np. fundacja "doktora Clowna". W fundacji tej pracują psycholodzy, pedagodzy i lekarze. Fundacja prowadzi terapię śmiechem w dziecięcych szpitalach. Pracownicy tej fundacji chodzą do szpitali, przebrani za klaunów, gdzie bawią i rozśmieszają dzieci. Z kolei dla dorosłych są przeznaczone grupowe sesje terapii śmiechem. Jedną z form grupowych sesji terapii śmiechem stworzył indyjski doktor Madan Kataria, który w połowie lat dziewięćdziesiątych zaczął organizować w Indiach Kluby Śmiechu. Członkowie takich klubów codziennie rano przed pracą spotykają się, najczęściej w parkach i wspólnie śmieją się. Podczas takich sesji wykonują oni różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz śmieją się na różne sposoby.

Wśród innych sposobów wykorzystywania śmiechu wymienić można m.in. łaskotanie. Pacjent kładzie się np. na łóżku i jest następnie łaskotany po całym ciele. Jeszcze inną odmianą terapii śmiechem jest po prostu oglądanie śmiesznych komedii lub programów, które mogą nas rozbawić.

Na koniec warto podkreślić, że niewątpliwym atutem terapii śmiechem jest to, iż jest to holistyczna metoda lecznicza, która wpływa zarówno na ciało jak i umysł.

Aleksander Łamek jest ekspertem od terapii śmiechem i autorem kursów online i audio z zakresu nieśmiałości, terapii śmiechem, inteligencji emocjonalnej, pracy z ciałem, stresu, nauki i NLP. Można się z nimi zapoznać na stronie <http://www.edukacjainauka.waw.pl>

Ten artykuł pochodzi z serwisu [Artykularnia.pl](http://artykularnia.pl) - źródła darmowych artykułów do przedruku!

Źródło: [Aleksander Łamek](#)