

Ха-ха два раза в день, или Что такое гелотология?

Причина большинства проблем человека связана с существованием у него внутренних зажимов и напряжений, которые он приобретает в течение всей своей жизни. Они присутствуют практически на всех уровнях организма от физиологии до ума включительно.

Эти напряжения, о многих из которых люди даже не подозревают, препятствуют гармоничной циркуляции жизненной энергии, что негативно сказывается и на здоровье, и на всех аспектах жизни человека, не позволяя ему быть естественным, счастливым и полнее раскрыть свой творческий потенциал, быть более трудоспособным. Как же себе помочь?

Американские медики установили, что в коре головного мозга есть определённые участки, отвечающие за общее физическое здоровье человека и счастливое восприятие им жизни. Клинически подтвердилось, что стимуляция этих зон позволяет излечивать множество заболеваний.

Вроде бы всё хорошо, но, к сожалению, на сегодняшний день, в распоряжении медицины есть только один препарат, который может оказывать воздействие на эти зоны – это кокаин. Беда только в том, что он имеет массу побочных негативных воздействий и, самое опасное, вызывает наркотическую зависимость.

Идеальным немедикаментозным средством, стимулирующим деятельность этих центров головного мозга, является смех! И у него есть неоспоримое преимущество перед многими видами лечебных воздействий на человека: он абсолютно естественен, а значит безвреден!

Общеизвестно, что смех и хорошее настроение являются сильным целебным подспорьем: уходят страхи, переживания и тревоги. А взамен появляется радость и позитивное восприятие жизни. Смех тормозит продуцирование головным мозгом гормонов стресса – адреналина и кортизона, стимулируя при этом усиленный выброс серотонина, называемого «гормоном счастья», что фактически является «лекарством» для людей страдающих депрессией и хронической усталостью. Смех укрепляет

иммунную систему, что имеет важнейшее значение при защите от рака и размножения опухолевых клеток.

Смех – короткие и сильные выдыхательные движения с открытым ртом, сопровождающиеся характерными прерывистыми звуками, возникающие у человека, когда он испытывает какие-нибудь чувства (преимущ. при переживании радости, веселья, при наблюдении или представлении чего-нибудь забавного, нелепого, комического, а также при некоторых нервных потрясениях и т. п.); сами эти звуки.

К сожалению, современная наука пока не может дать более точного объяснения тому, что же такое смех. Как, собственно, и многому другому.

Использовать смех в оздоровительных целях люди научились уже давно. Ведь не зря ещё Гиппократ советовал чаще улыбаться! В современной медицине даже сформировалось самостоятельное направление – гелотология (от греческого «gelos» – смех), изучающая влияние смеха на организм человека. Но оказывается, что и в таком, казалось бы, простом деле как смех, есть свои сложности.

В мировой практике, там, где активно применяется лечение смехом, едва ли не самая большая трудность, с которой сталкиваются смехотерапевты, заключается в том, как помочь человеку засмеяться? В качестве вспомогательных средств, используются видеокассеты юмористического содержания, аудиозаписи или даже непосредственные выступления известных сатириков и юмористов, соответствующий антураж, декорации, одежда и прочее.

Но смех на выступлении юмориста вызывается исключительно через интеллектуальное восприятие. А если человеку не нравится тот или иной юморист? Если эти анекдоты он слышал уже неоднократно? Ну не щекотать же его насильно?!

То есть, это – очень поверхностный вариант, зависящий от множества факторов. И серьёзного результата от такой «смехотерапии», конечно, ожидать не приходится. Поэтому очень часто после ажиотажного интереса к необычному способу лечения, происходит достаточно быстрый спад увлечённостью этой терапией. И большинство «клубов и кабинетов смеха» вынуждены так же быстро закрывать свою деятельность.

Ещё одна сложность связана с дозировкой смеха на групповых сеансах. Особенно, когда в зале присутствуют больные или очень ослабленные люди. Как вовремя остановить бурный смех, не доводя его до истерики и психо-эмоциональной перегрузки?! Ведь это может существенно отразиться на ухудшении самочувствия. Если в зале 5-6 человек, это один разговор, а если – 100 или 200?

Для достижения максимального эффекта от воздействия смехом необходимо грамотное и дозированное его применение. Многократно увеличивает этот эффект сочетание смеха с другими составляющими смехотерапии. В своём комплексном воздействии она является наиболее быстрым и сильнодействующим средством для устранения внутренних напряжений и восстановления гармоничной работы всего организма человека.

Смехотерапия – оздоровительное воздействие смехом (не путать с юмористическими шоу и юморотерапией). Это не только лишь один смех, это целая программа, в которую обязательно входят:

- комплекс несложных упражнений йоги, где основное внимание уделяется разработке позвоночника, снятию мышечного напряжения и релаксации;
- специальные дыхательные упражнения для стабилизации нервной системы и психики;
- обучение внутренней тишине и внутреннему затиханию для достижения глубокого расслабления и покоя.

Наиболее оптимальная продолжительность курса смехотерапии – 10-12 занятий (две недели); длительность одного занятия смехотерапии составляет около 3 часов, из которых на сам смех может отводиться до 1,5 часов.

Одна из главных задач смехотерапии – помочь всему организму погрузиться в состояние глубокого покоя, в котором автоматически происходит активизация сил природы. Ведь смех, начавшийся из этого состояния, во много раз эффективнее по своему воздействию! А вот как добиться этого глубокого успокоения и замолкания и оттуда, с той глубины, запускать энергию смеха, ни юмористы, ни медики не знают. Такой смех позволяет вычищать из организма самые глубокие и закоренелые стрессы и, добираясь до самых тонких психических зажимов и напряжений, убирать их. Это позволяет высвободить огромное количество жизненной энергии, ранее тратившейся впустую. А далее уже сама природа направляет эту освободившуюся энергию в нужное русло – на омоложение и оздоровление всего организма.

Ещё одно, немаловажное замечание: смех тренируем! Каждый человек умеет смеяться. Только он часто по разным причинам зажимает в себе эту способность.

Ха-ха два раза в день, или Что такое гелотология

Автор: admin

12.08.2013 17:20 -

На занятиях смехотерапии люди учатся максимально открываться смеху, доверять ему как хорошему верному другу. Как правило, большинство участников раскрывается где-то на третьем-четвёртом занятии. Вот тогда и начинается более серьёзный подход.

Смех в программе используется не только ради самого смеха и хорошего настроения. Одна из множества его функций – это подготовка организма человека к более эффективному воздействию на него дыхательных, физических и умственных упражнений.

Тренируясь, человек сможет выдерживать всё более высокие нагрузки. Ум, психика, нервная система, физиология, очищаясь, становятся стабильнее и крепче. Соответственно и в жизни у человека всё становится гораздо проще, легче и счастливее.

Совет читателям: смейтесь чаще, смейтесь больше... А когда вам совсем не до смеха, вспомните что-нибудь забавное и улыбнитесь своим мыслям.

Автор - **Андрей Башун**

[Источник](#)