

## Для чего нужен смех?

Резиденты «Comedy Club» шутят жёстко и даже по-чёрному. Вот аморфный и замороженный Тимур изображает человека будущего:

- Что такое анекдот?
- Ну, это когда смешно!
- А что такое смешно?
- Как бы тебе это объяснить? Вот ты, например, когда-нибудь болел? Кашлял? Вот смех – это как кашель, только быстро-быстро, и глаза на выпучку...

Человечество разучилось смеяться. Вспомните, когда вы в последний раз смеялись по собственной воле, искренне и от души? Чаще всего, мы прибегаем к искусственному способу: смотрим «Аншлаг», идём на концерт Задорнова, получаем рассылку анекдотов из Интернета - короче, специально «настраиваемся», что сейчас будет смешно.

*А между тем, смех может быть:*

**1. Общеукрепляющим и лечебным.** Когда мы искренне смеемся, гармонизируется наше кровяное давление, ослабляется влияние стресса на нашу жизнь, уходит физическое и эмоциональное напряжение, улучшается настроение, укрепляется иммунитет. Смех стимулирует физическое исцеление.

**2. Омолаживающим.** Когда мы смеёмся, лицо освобождается от напряжения, разглаживаются морщины «грусти».

**3. Заменяющим физические тренировки.** Несколько минут интенсивного, весёлого смеха дают те же результаты, что и 10-15 минут упражнений на вело- или гребном тренажёре. Сто смешков равноценны десяти минутам аэробики. При смехе также происходит массаж наших внутренних органов, легкие и тело наполняются кислородом, смех глубоко очищает дыхательные пути, тренирует легкие - это особенно важно для людей, которые не занимаются спортом регулярно.

**4. Повышающим интеллект.** В восприятии юмора принимает участие весь мозг, что способствует объединению и уравниванию двух полушарий. Смех также повышает творческие способности.

**5. Даже сексуальным.** И при этом благоприятно влиять на отношения с партнёром. Смех открывает сердце.

**6. В целом, дающим заряд оптимизма.** Когда человек смеётся, в его крови выделяются «гормоны счастья» - эндорфины, а также лей-энкефалины, которые повышают устойчивость к стрессу, снижают болевой порок. Отсюда – общее увеличение защитных сил организма.

Но все эти признаки относятся именно к искреннему смеху, а не вымученной улыбке!

И очень хорошо, когда вы своим чистым смехом можете «заразить» окружающих. Однажды мой дядька, человек невероятно богатырского телосложения, ехал в трамвае, а перед ним сидели двое мужчин и рассказывали тихонько анекдоты. Последний рассказанный «шедевр», видимо, оказался сложным для восприятия. Мужчины замолчали оба. Зато на весь трамвай заржал мой дядька! Этот детина причитал, покрхтывал, утирал слёзы и хлопал себя по коленкам. Далее весь трамвай залиvistо смеялся уже над ним.

...Мне всегда радостно слышать, как смеётся, смотря мультики, мой маленький сын. Я начинаю улыбаться вместе с другими, когда хмурым, непогожим утром в автобусе заливаются молоденькие студентки.

Если мы можем искренне смеяться – мы радуем близких и поднимаем настроение себе. Мы позволяем себе детскую беззаботность и лёгкость, мы превращаем мир вокруг себя в цветной, искрящийся калейдоскоп.

Воистину, прав Барон Мюнхгаузен: *«Умное лицо - ещё не признак ума, господа! Все самые большие глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!»*.

## Для чего нужен смех

Автор: admin

22.09.2011 13:33 - Обновлено 29.10.2014 07:44

---

Автор - Юлия Михалева

[Источник](#)