

POZITIVNA SPOROČILA ČUSTEV IN ZDRAVILNA MOČ REDNEGA SMEHA

Kdaj ste se zadnjič nasmeljali do solz?

Ko boste prebrali čemu srčni smeh, si boste želeli, da bi se ponovno vrnili v tista otroška leta, kjer je vse mogoče in čudovito lepo. Le tako je namreč mogoče, da uresničite tiste sanje, s katerimi ste se rodili, da bi zablesteli pred samim seboj in vsemi tistimi, ki vas obdajajo. Tri želje, po katerih hrepeni celo človeštvo, so na vaši dlani in lahko postanejo resničnost: zdravje, harmonija v odnosih ter življenje v prosperiteti in obilju. Prava duhovnost je namreč tista, ki zna visoke misli spraviti v dejanja in v tok sreče vključiti vse aspekte vsakdanjega življenja.



Ste vedeli, da smeh zdravi v telesu, umu in duhu?

Francoski nevrolog dr. Duchenne je leta 1862 ugotovil, da smehljaj ustnic in oči poveča aktivnost tistega dela možganov, kjer je center »srečnih čustev«. Temu so sledile številne znanstvene študije, ki so pokazale, da smeh krepi telesne mišice, izboljšuje prekrvavitev, uravnava krvni tlak, poveča število endorfinov in s tem zavira bolečino, krepi



imunski sistem, ker poveča število protiteles, blaži boleznih dihal, še posebej astmo. Zaradi povečanega pretoka krvi deluje kot masaža notranjih organov, odpravlja stres, ker se zmanjša količina hormona epinefrina in kortizola. Je naravni antidepresiv, ker se izloča hormon serotonin. Izboljša spanec, pomlajuje in nam pomaga, da smo z nasmehom na ustih in v srcu videti lepši in privlačnejši.

Redni smeh učinkovito zmanjšuje disfunkcionalna stanja, kot so občutek krivde, nevrednosti, strahu, skrbi, depresije, jeze, agresije in podobno. V današnjem času večnega stresa in naglic, je smejalna meditacija eno od najbolj učinkovitih poti do notranje

umirjenosti in tišine, iz katere bomo sposobni dobiti nove vire navdihov in notranje moči za boljše življenje. **Ker se na smejalnih srečanjih ne uporablja šal, ki zahtevajo kognitivne (razumske) sposobnosti, je to edini način, da na površje spravimo tisto naravno sposobnost radosti in sreče, ki je sicer blokirana z razumskim delom možganov.** S tem postanemo odprti za 100% potencial radosti in pozitivnosti.

Pa si boste mislili: kako naj se smejem, če mi ni do tega?

Znanstvena raziskava Nevro-linguističnega-programiranja (NLP) je dokazala, da telo ne pozna razlike med teoretično mislijo in praktično implementacijo te misli. Torej ne glede na to ali je smeh spontan ali namensko spodbujen, prihaja do enakih fizioloških in biokemičnih sprememb v našem telesu. Igralcem je poznano dejstvo, da jih dolgoročno igranje žalosti lahko pripelje v resnično depresijo in fizične bolezni (kljub temu, da gre samo za igranje!). Vsakdanje žalostno, jezno ali zaskrbljeno počutje nas torej, enako kot igralce, vodi naravnost k bolezni in pesimističnosti. Po enaki analogiji nas igranje sreče vodi v drugi ekstrem – do čutenja notranje radosti, pozitivnosti in zdravja. Če vam torej še ni do smeha, je dovolj, da nam pripeljete svoje telo. Fizične vaje smeha in skupinska dinamika bodo same po sebi poskrbele za to, da se bo odprl um in bodo telesu sledile radostnejše misli in s tem boljše počutje.



Kako izgledajo srečanja?

Gre za sklop gibalno-vokalnih vaj, iger in dihanja, ki se po približno 20-30 minutah intenzivnega smejanja zaključi s smejalno meditacijo in sproščenim vodenjem. Ker vaje ne temeljijo na intelektualnih ali humorističnih sposobnostih udeležencev so primerne za vse starosti in izobrazbe.

Kje do takšnih izkušenj?

Kreare, center za razvoj človeških potencialov, ponuja redna smejalna srečanja v obliki brezplačnega Kuba Radost, ki ga v Ljubljani vodi Saša Tasevski. Diplomantka ekonomije z odliko, magistrica svetovno priznanega študija managementa (MBA) in aktivna raziskovalka humanitarnih študij, ki prebujajo človeški potencial in zavedanje, je bila primorana tehnike vodstva in prebujanja zavesti uporabiti na sinu, ki se je znašel v negibnem stanju in popolni odsotnosti uma. Preko intenzivne nege je spoznala učinkovite tehnike, ki imajo moč, da nas prerodijo v zdravju, sreči in harmoniji s samim seboj in vsem, kar nas obdaja. Njena moč preobrazbe je navdušila sina, ki je podaril invalidski voziček in ponovno začel uporabljati moč razuma.

Prednost Sašinih delavnic radosti je v njenem integriranem pristopu, ki gradi tri temelje notranje sreče:

1. Ljubezen: da bi neželena čustva znali premostiti v čutenje mehkode in objema z vsem, kar nas obdaja
2. Radost: da bi vse postalo lahkotno, rešljivo in zabavno
3. Cenjenje: da bi se povrnili v najvišjo stopnjo pozitivnosti, ki nam vrača občutek notranje vrednosti in nas po zakonu privlačnosti usklajuje z boljšimi življenjskimi izkušnjami

Saša uvaja pomembno novost, ki omogoča, da so na delavnicah lahko prisotni starši skupaj s svojimi otroki. Meni namreč, da so otroci dar, ki obogati vse delavnice osebne rasti.



Naj poudarimo tudi pomembno dejstvo, da je Klub Radosti finančno dosegljiv za vsakršni žep, saj temelji na prostovoljnih prispevkih in donacijah za brezplačno širjenje radosti in večje pozitivnosti naše čudovite države Slovenije.

Bi lahko imeli še kakšen izgovor za to, da se ne smejite, niste zdravi ali ne živite obkroženi z dobrimi ljudmi?



KREARE

Kreare, društvo za razvoj človeških potencialov
www.kreare.si, sasa@kreare.si, 051/ 36 28 26