JOGA SMEHA

Začetnik joge smeha je dr. Madan Kataria iz Indije, ki je leta 1995 ustanovil prvi Klub smeha, s ciljem promovirati svetovni mir skozi smeh. V Sloveniji je bil prvi klub joge smeha ustanovljen leta 2010, leta 2012 pa Mednarodni inštitut za smeh.

Joga smeha združuje smejalne vaje z dihalnimi vajami iz joge, od tod tudi ime zanjo, je smeh brez razloga, vicev in šal. Koncept joge smeha temelji na znanstvenem dejstvu, da telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom. Psihološke in telesne koristi so pri obeh povsem enake.

Pozitivni učinki smeha:

- smeh sprošča,

- prekrvavi telo,

- krepi imunski sistem,

- deluje protibolečinsko,

- deluje antidepresivno,

- uravnava krvni tlak in sladkor,

- za pozitivne učinke se je potrebno smejati 10 - 15 minut skupaj.

Kontraindikacije:

- psihična obolenja,

- močne bolečine v hrbtu,

- vse oblike hernie,

- vsaka bolezen v akutnem stanju,

- po operacijah.

Skupina se srečuje 1x mesečno. Stanovalci se vključujejo prostovoljno. Glavni namen je, da se stanovalci družijo, smejijo, spletejo nove prijateljske vezi, se sprostijo, izboljšajo počutje in s pozitivnimi učinki, ki jih ima joga smeha, vplivajo na svoje zdravje.