



Na vlně smíchu a radosti



„To, čím je mýdlo pro tělo, je smích pro duši.“

Židovské přísloví

Smích je přirozený prostředek pro vyjádření emocí, jako je například radost a štěstí. Někdo se směje často, jiný může pod tíhou životních událostí cítit silný nedostatek smíchu. Přesto tu schopnost smát se vždy byla, je a bude. A pokud dáme smíchu vědomě příležitost objevovat se v našem životě častěji, můžeme jeho blahodárnou harmonizační sílu využít nejen pro vlastní prospěch, ale předávat ji cíleně i lidem ve svém okolí.

ANNA ČERNÁ

Co si představit pod názvem jóga smíchu

Jóga smíchu (hasja jóga) je **jedinečný koncept cvičení**. Je založen na dvou vědecky ověřených faktech, které řadu lidí často velmi překvapí. Prvním z nich je, že **každý se může smát bez důvodu**. Druhým faktem je, že **lidské tělo není schopno rozlišit spontánní a simulovaný smích**. A proto jsou dopady simulovaného smíchu naprosto stejné jako u smíchu spontánního. Lidská mysl je schopná tento rozdíl rozpoznat, tělo však nikoli.

Jak nám může smích pomoci

Na hodině jógy smíchu se pracuje s různými prostředky, jako jsou například: rytmické tleskání, využívání slabik smíchu HO-HO-HA-HA, pohyb, tanec, zpívání apod. Výhodou takového cvičení je jeho nenáročnost na pozornost a okamžitá úleva. Navíc k němu není třeba žádných zvláštních pomůcek, a tak se dá toto cvičení zařadit i jako výplň nenadálé mezery v programu či běžných aktivit v každodenním životě. Pro znalé této efektivní techniky je možné praktikovat ji i samostatně. Ovšem návštěva skupinového setkání (např. klubu smíchu) dodává výživnosti smíchu nebývalou sílu.

Samotný smích se vyvolává pomocí speciálních cviků, které jsou založeny na **skupinové dynamice, očním kontaktu a dětské hravosti**. Kombinací cvičení s **hlubokými dechovými technikami** dochází se smíchem k doplnění kyslíku v těle a mozku, což vede k nárůstu příjemných pocitů, uvolnění a také zvýšení naší energie. Mezi základní vlastnosti smíchu patří **nakažlivost** a hlavně to, že pokud jej sdílíme s druhými, zesiluje se jeho účinek. Toho využíváme právě při skupinovém cvičení v rámci hodin jógy smíchu.

V dnešní době je nejvíce vyzdvihován pozitivní účinek smíchu na **snížení negativních účinků stresu**. Stres se totiž stává všudypřítomným u stále se zvětšujícího počtu lidí a bohužel i dětí. Smích pomáhá člověku

organismu a uvolňuje svaly. Zajímavostí je, že například deset minut srdečného smíchu vydá za třicet minut veslování na trenažéru nebo jízdy na rotopedu.

Po psychické stránce snižuje stres, působí proti depresi, přináší radost a naději. Pomáhá také zlepšovat spánek a celkově zvyšuje kvalitu života. Je to způsobeno faktem, že během dlouhodobého smíchu se do mozku

„Smích a úsměv jsou brány, jimiž se dá do člověka propašovat mnoho dobrého.“

Christian Morgenstern

zbavit se nejen stresu, ale také celkového napětí, úzkosti, vzteku, deprese či smutku. Navíc podobně jako pláč pomáhá **uvolnit potlačované emoce**.

Po fyzické stránce ovlivňuje smích krevní oběh, zlepšuje dýchání, snižuje hladinu stresových hormonů, dopaminu a růstového hormonu, zvyšuje celkovou obranyschopnost

uvolňují endorfiny a ty mají moc změnit lidskou náladu do několika minut. Při pravidelném cvičení smíchu můžete zjistit, že se stále častěji usmíváte, udržujete pozitivní pohled na život a zůstáváte veselí ještě dlouhou dobu po samotném cvičení.

Velkou předností smíchu jsou jeho téměř **nulové kontraindikace** (v případě závažnějších one-

Přínosy smíchu na lidské zdraví mají ovšem komplexnější charakter. Smích je jedinečný tím, že působí příznivě na lidské zdraví jak po fyzické, tak i po psychické a sociální stránce.



Lví smích na Festivalu radosti a smíchu 2016

Smích má důležitý význam také v oblasti sociální – má stmelovací efekt, který přispívá ke zlepšení celkové atmosféry v kolektivu.

mocnění se vždy doporučuje konzultace s lékařem). Proto je podle některých odborníků ideálním prostředkem pro prevenci či léčbu různých onemocnění. Pokud se rozhodnete čerpat maximum z výše zmíněných přínosů smíchu, je dobré nečekat na náhodu a dopřávat si ho cíleně a pravidelně.

Je velkou výhodou, má-li daný člověk částečně herecké vlohy a nebojí se přehrávat, gestikulovat a zapojovat hodně mimiku. Většinou si člověk při cvičení vystačí s minimem slov, zato vlastní nadšení a radost ze společného „řádění“ jsou nezbytnými ingrediencemi pro maximální přínos takovéto společné aktivity. Cviky oblíbenými nejen dětmi bývají například hry na smích zvířátek či na ninju, sumo, karate apod.

Kde si jógu smíchu vyzkoušet

Ačkoli se vznik jógy smíchu datuje k 13. březnu roku 1995, kdy indický lékař Madan Kataria založil v Bombaji první klub smíchu, je **v ČR stále jenom hrstka nadšenců** a aktivních instruktorů jógy smíchu. Termíny veřejných kurzů, setkání i pravidelných klubů bývají zveřejněny v kalendáři akcí na www.jogasmichu.cz. Zde najdete také medailonky aktivních instruktorů, které můžete oslovit s žádostí o uspořádání hodiny jógy smíchu ve vašem městě.

Jóga smíchu při práci s dětmi

U dětí se během cvičení snažíme především **o aktivaci (rozpohybování) bránice** a o to, aby se naučily lépe dýchat. Jedná se nejen o formu relaxace, ale také o příležitost „vyblbnout se“ a upustit přebytek energie. Nemusí vždy jít o samostatnou aktivitu, která trvá delší dobu. Smíchové cvičení

lze využívat pravidelně například i při krátké 5–10minutové ranní rozvíčce či jako náplň programu jak vnitřních, tak i venkovních aktivit. Společný smích dovede navíc prolomit bariéry a uvolnit vztahy nejen v samotném kolektivu dětí, ale také mezi učiteli a dětmi.

Pro první seznámení s jógou smíchu je **vhodné přizvat zkušeného instruktora**, ale poté je možné pokračovat v pravidelných cvičeních jen za pomoci místní učitelky či vedoucí skupinky. Je velkou výhodou, má-li daný člověk částečně herecké vlohy a nebojí se přehrávat, gestikulovat a zapojovat hodně mimiku. Většinou si člověk při cvičení vystačí s minimem slov, zato vlastní nadšení a radost ze společného „řádění“ jsou nezbytnými ingrediencemi pro maximální přínos takovéto společné aktivity. Cviky oblíbenými nejen dětmi bývají například hry na smích zvířátek či na ninju, sumo, karate apod.

Důležitým prvkem pro zjednodušení přenosu smíchu je **společný kontakt**, kdy je možné cítit vibrace bránice napřímo. U nejmenších dětí pomocí kontaktu s vlastním rodičem, například při ležení na jeho břiše. U samostatných dětí od tří let je možno využít skupinových kontaktních cviků. **Mezi tři nejoblíbenější patří:**

- **veslování** (Děti si sednou za sebe do řady, jako když se sedí ve veslici. Společně se začne synchronně veslovat a nahýbat dopředu a dozadu. Po 2–3 tazích pomyslnými vesly si na sebe při záklonu polehají a společně se zasmějí nebo alespoň vydávají zvuky jako HO-HO-HA-HA.)
- **vánočka** (Děti vytvoří vleže vánočku tak, že si každé dá hlavu na břicho

předchozího dítěte. A pak zkusí rozhybat své břicho smíchem či dechovým cvičením s výdechem slabik HO-HO-HA-HA – přitom můžou vnímat, jak je jejich vlastní hlava naklepávána břichem kamaráda a na svém břiše cítí poskakující hlavu dalšího kamaráda.)

- **vláček** (Děti se postaví do řady a vytvoří vláček tak, že se chytanou například za pas či ramena kamaráda před sebou. Odpíská se start vláčku a při rozjetí se vpřed se začne pomalu volat HO-HO-HA-HA, do rytmu pomyslného otáčení kol. Jak se vláček rozjíždí, tak se i zvuk slabik zrychluje, až splyne ve smích. Při větším kolektivu je možno udělat z dětí dva kruhy, kdy děti ve vnějším kruhu chodí/běží v protisměru kruhu vnitřního.)

Více informací naleznete na:

www.jogasmichu.cz
www.anna-cerna.cz • www.culik.cz

Zdroj:

Lauermanová, L.: *Smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace* (diplomová práce). Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, Olomouc 2012.

Pravidelné cvičení jógy smíchu pomáhá uchovat si **pozitivní duševní naladění a přístup**. Díky hravému cvičení se dokážeme časem lépe vyrovnat s nepříjemnými životními situacemi, a dokonce i v nich vykouzlit na tváři úsměv anebo vyloudit smích. A z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že získaný **životní nahléd** je neocenitelný každodenní pomocník. Proto hlásám do světa: **Atť žije smích!**

Autorka se věnuje lektorské činnosti a je propagátorkou vědomého života, ženství a mateřství

Pro cvičení jógy smíchu je dobré mít ve skupině děti vždy přibližně stejně staré a na podobné vývojové úrovni. Nejběžnější členění dětí předškolního věku je na:

- nechodící děti od 0,5 roku do 1 roku (nebo do věku, kdy začnou samy chodit)
- chodící děti od 1 do 3 let
- samostatné děti od 3 do 6 let