

MADAN KATARIA

JOGA SMIECHU



LIEK NA
ŠŤASTNÝ ŽIVOT
:)

IKAR

MADAN KATARIA

JOGA SMIECHU

LIEK NA
ŠŤASTNÝ ŽIVOT
:)

PRELOŽILA MICHAELA ROŠOVÁ

IKAR

Madan Kataria
LAUGHTER YOGA

Copyright © 2018 by Dr. Madan Kataria
Foreword copyright © 2018 by Dr. Andrew Weil
Slovak foreword copyright © 2020 by Ľubor Foltán
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Penguin Books,
an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.
Cover design © 2020 by Dorota Budziňáková
Slovak edition © 2020 by IKAR, a.s.

Z anglického originálu Laughter Yoga
(Life Penguin Books, USA 2018)
preložila Michaela Rosová.
Redigovala Vlasta Greschová.
Korigovala Andrea Vargovčíková.
Obálku navrhla Dorota Budziňáková.
Technická redaktorka Helena Oleňová.
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2020
ako svoju 1 669. publikáciu v elektronickej podobe.
Sadzba a zalomenie do strán ITEM, spol. s r. o., Bratislava.

ISBN 978-80-551-7313-9

*Všetkým mojim študentom,
ktorí ma naučili viac ako ja ich.*

*Keď sa smeješ, meníš sa,
a keď sa meníš ty, mení sa aj svet.*

Povedali o Joge smiechu:

„Joga smiechu je dokonalý spôsob, ako sa naraz zasmiať aj si zacvičiť. Pristupuje k smiechu ako k telesnému cvičeniu, takže je ľahké smiať sa, aj keď ste práve deprimovaní alebo máte zlú náladu. ... Skúsila som to a funguje to.“

– Oprah Winfreyová

„Nepoznám žiadnu inú techniku zaoberajúcu sa telom a mysľou, ktorá by sa takto uchytila. Počas zasadania k reforme zdravotníctva som Americkému senátnemu výboru povedal, že joga smiechu by mohla znížiť americké náklady na zdravotníctvo.“

– Dr. Andrew Weil

„Joga smiechu predstavuje jeden možný spôsob premýšľania pravou hemisférou, ktorý by manažéri mali podporovať.“

– Daniel H. Pink, autor bestsellera *Úplne nová myseľ*

„Smiech vás spája s ostatnými. Je takmer nemožné udržať si akýkoľvek odstup či akúkoľvek predstavu spoločenskej hierarchie, keď sa práve zadúšate od smiechu. Smiech je sila, ktorá demokratizuje.“

– John Cleese po tom, ako navštívil istý klub smiechu počas nakrúcania televíznej série *Ludská tvár* pre BBC

„Ideálny nástroj na dosiahnutie dobrej celkovej kondície tela a mysle. ... Smiech zvyšuje prísun kyslíka do tkanív, posilňuje imunitu, uľavuje od bolesti, znižuje hladinu stresu a dokonca pomáha chrániť pred srdcovými ochoreniami, cukrovkou, artritídou, migrénami a rakovinou. Je to silná technika – bezpečná, ľahká a veľmi zábavná.“

– Dr. Andrew Weil, z predslovu

Obsah

<i>Predslov Dr. Andrewa Weila</i>	11
<i>Úvod</i>	13
<i>Objavte svoj smiechový kvocient</i>	17

I. ČASŤ: VZNIK

1. Ako vznikla joga smiechu	23
2. Čo je joga smiechu a prečo ju potrebujeme? ...	32
3. Esenciálna súvislosť medzi jogou a smiechom ...	39
4. Joga smiechu a veda dychu	47

II. ČASŤ: AKO TO FUNGUJE?

5. Koncept a filozofia jogy smiechu	53
6. Ovládaný smiech a skutočný smiech	66
7. Pätnásť krokov ku skupinovej joge smiechu	75
8. Smiech ako meditácia	89
9. Nidra joga ako súčasť jogy smiechu	94

III. ČASŤ: NAUČME SA VIAC SMIAŤ

10. Kultivujme zvyk usmievať sa	105
11. Praktikujme jogu smiechu sami	111
12. Ako sa smiať bez smiechu: Vo svojej hlave	126

13. Zapoj sa do klubu smiechu alebo si založ vlastný	129
14. Ako sa smiať každý deň online v kluboch smiechu na Skype	135
15. Štyri stratégie, ako môžete do svojho života vnieť viac smiechu	141

IV. ČASŤ: PRIAZNIVÉ ÚČINKY JOGY SMIECHU

16. Joga smiechu a stres: fyziologické protiklady . . .	157
17. Joga smiechu pre všeobecný pocit pohody	166
18. Hojivá joga smiechu: Terapeutické účinky	170
19. Joga smiechu v osobnom rozvoji	188
20. Presmiať sa ťažkými časmi	198

V. ČASŤ: PRAKTICKÉ POUŽITIE JOGY SMIECHU

21. Joga smiechu na pracovisku	209
22. Joga smiechu pre seniorov	221
23. Joga smiechu pre školákov a školáčky	226
24. Joga smiechu pre ľudí so zvláštnymi potrebami	234
25. Svetový deň smiechu: Smiechom k svetovému mieru	240

<i>Doslov</i>	243
<i>Príloha: Ďalšie smiechocviky</i>	246

Milé čitateľky, milí čitatelia!

V ruke držíte knihu, ktorá je venovaná pomerne mladej metóde, technike, cvičeniu. Prvýkrát som sa s ňou stretol v roku 2011 na vzdelávacej konferencii v Prahe. Zaujala ma natoľko, že som sa rozhodol absolvovať kurz pre inštruktorov jogy smiechu.

Ako dlhoročný pracovník vo finančnom sektore som dôsledky stresu a tlaku na výkon pociťoval na vlastnej koži. Zhodou okolností som vtedy pracoval na oddelení vzdelávania a mojou úlohou bolo prinášať aj inovácie a nápady, vďaka ktorým by bol život v banke pre zamestnancov príjemnejší a menej stresujúci.

Možno si teraz povieť: Joga smiechu a bankári? To nejako nejde dokopy... Svoj prvý oficiálny workshop som však zorganizoval práve pre bankárov a dopadol vynikajúco.

V čom je teda joga smiechu unikátna a prečo funguje? Joga smiechu pracuje s emóciou – radosťou – a s jej prejavmi, so smiechom a s úsmevom. Emocionálne prežívanie je nám vlastné a prebieha rovnako bez ohľadu na vek, pohlavie, status, povolanie. Smial som sa s bankármi, informatikmi, farmaceutmi, učiteľmi, lekármi, so sociálnymi

pracovníkmi, s deťmi na základnej škole aj s tínedžermi na gymnáziu. S ľuďmi v parku aj na lúke.

To, čo máme všetci spoločné, je schopnosť prežívať, cítiť, ale aj vytvárať emócie. Pri tejto metóde pracujeme s cieľným vytváraním pozitívnych emócií. Proces posilňuje aj práca v skupine a skupinová dynamika. Joga smiechu má význam pre jednotlivca nielen z fyzickej stránky ako určitý druh športovej aktivity, ale jej hlavný prínos spočíva v rozvoji sociálno-psychologických zručností.

Aj keď sú aktivity na workshope spočiatku akoby hrané, veľmi skoro prechádzajú do spontánneho uvoľnenia a smiechu. Prežívaním emócií spolu s ďalšími ľuďmi, kolegami či so spolužiakmi, dochádza k rozvoju empatie.

V skupine sa pritom vytvára bezpečné prostredie, kde sa môže človek prejaviť, otvoriť, vyblázniť. Ľudia zhadzujú masky, vystupujú z rolí, ktoré sú nútení hrať v bežnom živote. Stávajú sa tak spontánnejšími, slobodnejšími a otvorenejšími.

Obohacujúci je aj zážitok z vytvárania a šírenia pozitívnych emócií medzi cudzími ľuďmi na verejných cvičeniach a dobrá nálada vám neraz vydrží aj dlho po workshope (stačí si spomenúť, ako ste robili pozdrav ufónov alebo sloní smiech).

Je dobre si workshop zopakovať, napríklad raz mesačne, a potom aktivity priniesť domov a do práce.

Za pokus to stojí. Nič horšie ako to, že sa zasmejete, sa vám nemôže stať. A o to predsa ide.

Mgr. Lubor Foltán
inštruktor jogy smiechu

Predslov

Úspech jogy smiechu a vedecké štúdie po celom svete rozptýlili akékoľvek pochybnosti o tom, že smiech má mocný a hlboký účinok na ľudské telo a myseľ. Nielenže prospieva ako prevencia chorôb, ale pomáha aj pri liečbe chronických ochorení – fyzických aj duševných. Bohužiaľ, väčšina ľudí o blahodarných účinkoch pravidelného smiechu nemá tušenie. Kým doktor Madan Kataria nespopularizoval jogu smiechu v Indii aj vo svete, neexistovala žiadna spoľahlivá metóda, ako vnieť do našich životov viac smiechu. Až jeho nečakaný prelom umožnil ľuďom využiť všetky možné výhody smiechu nezávisle od vonkajších podmienok a stimulácie. Využíva pritom pozoruhodný cvičebný program, ktorý kombinuje jogové dýchanie so smiechom, čo je vo výsledku ideálny nástroj na dosiahnutie dobrej celkovej kondície tela aj mysle.

Je to veľmi priamočiara metóda. Po krátkych fyzických a dychových cvičeniach pod dohľadom školeného odborníka napodobňujú účastníci smiech energickým opakovaním „ha-ha“ a „ho-ho“. Tento falošný smiech sa čoskoro mení na smiech skutočný a nákazlivý a môže pokračovať aj pol hodiny či dokonca dlhšie. Smiech zvyšuje prísun kyslíka do tkanív, posilňuje imunitu, uľavuje od

bolesti, znižuje hladinu stresu a dokonca pomáha chrániť pred srdcovými ochoreniami, cukrovkou, artritídou, migrénami a rakovinou. Je to silná technika – bezpečná, ľahká a veľmi zábavná.

Nepoznám žiadnu inú techniku zaoberajúcu sa telom a mysľou, ktorá by sa takto uchytila. Zatiaľ čo je joga smiechu celosvetovo čoraz populárnejšia, skúsenosť tisícov ľudí podnietila výskum fyziológie a neurochémie smiechu. Verím tomu, že toto hnutie významne prispieva k všeobecnému zdraviu.

Samotné poznatky o joge smiechu nestačia, musíte ju praktikovať. Práve pravidelné cvičenie bezpodmienečného smiechu prináša žiaduce fyziologické a biochemické zmeny, ktoré vyživujú pozitívne nastavenie mysle. Ak sa naučíte praktikovať smiech pravidelne, rozviniete tým aj svoju otvorenosť, svoju vnímavosť a empatiu. Vďaka tomu budete schopní efektívnejšie pristupovať k iným ľuďom aj ku každodenným situáciám. Časom tak vo vás joga smiechu prehľbí práve tie vlastnosti, ktoré vám pomáhajú žiť zmysluplnejší a čistejší život.

Dr. Andrew Weil
Tucson, Arizona

Úvod

Táto kniha je svedectvom o mojom putovaní s jogou smiechu, ktoré sa začalo v roku 1995 v Indii, len s piatimi ľuďmi, a medzičasom ma zaviedlo do viac než stovky krajín. Smiech nielenže radikálne zmenil môj život, ale rovnako sa dotkol životov mnohých iných ľudí po celom svete.

To, ako sa joga smiechu exponenciálne rozrástla bez akéhokoľvek marketingu či reklamy, ukazuje, aká je efektívna a silná. Joga smiechu nie je žiadna veda – je jednoduchá, ale hlboká. Tento jedinečný koncept v podstate nanovo definoval smiech. Väčšina ľudí vedela, že smiech je najlepším liekom pre telo aj myseľ, ale neexistoval spoľahlivý spôsob, ako ho dávkovať. Smiech bol jednoducho konečným výsledkom zábavy alebo rozptýlenia. Až joga smiechu ho posunula na úplne inú úroveň, s komplexným spôsobom dávkovania, ktorý umožnil predpisovať smiech ako súčasť denného režimu tak, aby sa využili všetky zdravotiu prospešné účinky, ktoré ponúka.

Koncept bezdôvodného smiechu vzišiel takpovediac z mojich koreňov. Vyrastal som ako najmladšie z ôsmich detí vo farmárskej dedinke Mohrewala v štáte Pandžáb. Práve tam som sa naučil, ako súvisí jednoduchosť so smiechom. Väčšina dedinčanov sa dokázala smiať na úplných maličkos-

tiach. Nepotrebovali zjavný dôvod. Pre nich bol smiech najprirodzenejším dôsledkom ich nekomplikovaného všedného života. Stretávať sa, tancovať a spievať spolu cez sviatky, na svadbách a na oslavách, to bol dostatočný dôvod na smiech a zábavu. Moje predstavy o ľuďoch a ich schopnosti smiať sa v každom prípade podstúpili zásadnú revíziu, keď som odišiel do veľkého mesta študovať medicínu.

Vo veľkomeste bol život iný. Ľudia boli sami a nepretržite bojovali so stresom, ktorý prinášal moderný život. Keďže nemali veľa dôvodov smiať sa, ustavične nejaké hľadali. Ich šťastie a smiech boli v prvom rade podmienené. Smiech už nebol prirodzený, závisel od logiky a dôvodov. A ľudia si smiech veľmi uvedomovali. Ich smiech a humor sa potom často prejavovali vo svojej negatívnej podobe, zosmiešňovali jeden druhého.

A tak som sa čoskoro pustil do pátrania, čo je smiech a šťastie. Hľadanie bezpodmienečného smiechu ma priviedlo k objavu jogy smiechu, ktorá prináša zaručené pozitívne účinky každému, dokonca aj tým vážnejším či introvertom. Ani v najdivokejších snoch by mi nenapadlo, že smiech môže byť až taký jednoduchý – skrátka, smej sa, pretože môžeš!

Táto kniha sa začína históriou a vývojom jogy smiechu ako fenoménu – ako sa vyvinula a rozšírila po svete, ako prenikla do rôznych oblastí života. Naučíte sa, ako praktikovať cvičenia v smiechu v skupinách, vo dvojiciach, ale aj sami. Konceptom a filozofiou, ktoré za metódou tejto jogy stoja, je bezdôvodný smiech. Táto myšlienka môže rozptýliť mnohé mýty a pomýlené predstavy o smiechu. Dokáže napríklad zodpovedať otázky typu: Ako sa môžem smiať, keď na to práve nemám náladu? Ako sa niekto

môže smiať, keď nie je šťastný? Potrebujeme zmysel pre humor, aby sme sa smiali? Prečo sa deti toľko smejú, a dopelajú tak málo? Ako sa môžem naučiť smiať?

Smiech sa blahodarne prejavuje vo všetkých oblastiach života – osobnej, pracovnej aj spoločenskej. Ako potvrdzujú nespočetné štúdie založené na dôkazoch, smiech má uplatnenie nielen ako cvičenie, ale aj ako terapeutický nástroj na reguláciu chronických ochorení.

Mnohí, ktorí jogu smiechu praktikuju pravidelne, sa v tejto knihe podelili o svoje skúsenosti, o to, ako im zmenila život. Kniha zároveň obsahuje niekoľko vedeckých štúdií venovaných metódam smiechu, ktoré sa uskutočnili na univerzitách po celom svete.

Joga smiechu vznikla, keď ju svet potreboval, v čase, keď bol každodenný život čoraz stresujúcejší a bežné metódy uvoľňovania stresu boli príliš časovo náročné, komplikované alebo nákladné. Ako plynuli roky, jogový smiech mi pomohol odhaliť princípy vlastnej povahy smiechu. Dúfam, že môj osobný príbeh, založený na viere v zmysluplný a poctivý život, prinesie povzbudenie aj inšpiráciu všetkým čitateľom a čitateľkám, aby si pestovali pozitívnejšie nastavenie mysle, ktoré im umožní prekonávať životné výzvy s úsmevom.

A napokon, praktické podnety ohľadom stratégií a nástrojov v tejto knihe napomôžu čitateľom aj čitateľkám, aby vniesli viac smiechu aj do bežného života.

Joga smiechu je okamžitá joga. Jej účinky môžete pocítiť už pri prvom stretnutí. A nielen to. Je lacná, nenáročná na čas, vedecky overená a veľmi jednoduchá na osvojenie.

Aj vy sa zasmejte! Ha, ha!

Objavte svoj smiechový kvocient

Koľko sa denne smejete? Smejete sa dost? Je celý smiech len o tom, že sa človek zasmieje? Ani omylom. Vyplňte tento dotazník a zistíte, aký je váš smiechový kvocient (Laughter Quotient, skratka LQ). Až si ho vypočítate, môžete sa rozhodnúť, akým spôsobom vnesiete do svojho života aj do života ľudí okolo seba viac smiechu a radosti.

Ohodnoťte každú otázku či vyjadrenie číslom od 1 do 5.

1 – Vôbec nesúhlasím.

2 – Skôr nesúhlasím.

3 – Ani tak, ani tak.

4 – Skôr súhlasím.

5 – Absolútne súhlasím.

1. Smejem sa veľa každý deň.

1 2 3 4 5

2. Môj smiech pramení z vnútornej túžby smiať sa a zabaviť sa.

1 2 3 4 5

3. Používam humor denne, pomáha mi vnímať, vyjadrovať a zažívať situácie z tej veselej stránky.
1 2 3 4 5
4. V interakcii s inými ľuďmi som veľmi hravý/á, fyzicky aj duševne.
1 2 3 4 5
5. Spievam si bez zvláštneho dôvodu.
1 2 3 4 5
6. Tancujem bez zvláštneho dôvodu.
1 2 3 4 5
7. Slobodne vyjadrujem svoje emócie, pozitívne aj negatívne.
1 2 3 4 5
8. Vysoké percento mojich myšlienok tvoria tie pozitívne.
1 2 3 4 5
9. Väčšinu času som pokojný/á a rozvážny/a.
1 2 3 4 5
10. Často cítim nadšenie a vášeň k životu.
1 2 3 4 5
11. Často sa prejavujem ako extrovert.
1 2 3 4 5