



SMEH BREZ RAZLOGA - JOGA SMEHA

Je to sploh mogoče?

2. InCo konferenca

Simona Krebs dipl.m.s

učiteljica joge smeha z mednarodnim certifikatom

Gibberish terapeutka



Šentrupert 2011

KAJ JE SMEH?



Smeh je človekovo prirojeno vedenje s katerim izraža zadovoljstvo in srečo

Urejajo ga možgani



300-400 krat na dan



JE NALEZLJIV

15 krat na dan

ZAKAJ BI SE SMEJALI?

SMEH JE POL ZDRAVJA???

- uravnava visok krvni tlak,
- krepi mišice,
- masira notranje organe,
- znižajo se stresni hormoni (kortizol),
- vpliva na imunski sistem - poveča se število protiteles,
- oskrbi telo s kisikom,
- povezuje ljudi,
- vpliva na samozavest,
- vpliva na spomin
- vpliva na izločanje serotonina, ki ga imenujejo tudi »hormon sreče«, ta pa na izločanje endorfinov, ki zmanjšujejo bolečino in vplivajo na naše počutje.



PROBLEM! KAKO DO SMEHA?

- Razlogov za smeh nimamo veliko
- Humor različno razumemo
- Kognitivne sposobnosti (npr.demenca)



IDEJA - REŠITEV!

NAŠ UM NE LOČI MED NAREJENIM IN
ISKRENIM SMEHOM. DELUJETA OBA



KAJ SE ZGODI!

1. Trebušna prepona - dihanje

2. Povezava telo misli - misli telo
(dr. William James, 1886)



KAJ JE JOGA SMEHA ALI SMEJALNA TELOVADBA?

1. Je vadba, ki kombinira smeh in dihanje
2. Je smeh brez šal in komedije
3. Temelji na znanstveno dokazanih dejstvih
4. Je edinstvena tehnika, ki odraslim omogoča smeh od srca brez kognitivnega mišljenja
5. Začetnik je dr. Madan Kataria, (leta 1995 prvi brezplačen klub joge smeha)



BREZPLAČNI KLUBI JOGE SMEHA

Več kot 6000
brezplačnih klubov
po vsem svetu v
70 državah sveta



SLOVENIJA

Maribor (3.6.2010)
Ljubljana 2x
Ptuj
Ravne na Koroškem
Žalec
Koper

KAKO DO UČINKOV?

- SMEJATI SE 15-20MIN SKUPAJ
- SMEH JE GLASEN IN PRIHAJA IZ PREPONE
- ODLOČIMO SE SMEJATI - RAZUM DAMO NA STRAN

KJE JOGA SMEHA?

- V vrtcih
- V šolah, fakultetah
- V podjetjih
- Zdravstvenih ustanovah
- Domovih starejših občanov
- Javnih parkih
- **V parlamentu !!!!.....**



POVABILO - napovednik

- 1. mednarodni festival smeha brez razloga (joge smeha) ob svetovnem dnevu smeha

STROKOVNO ZABAVNA PRIREDITEV

11.5. - Ljubljana (od 18.00 - 20.00)

12.5. - Maribor - Zgornja Polskava
osrednji dogodek (od 13.00-21.00)

VEČ INFORMACIJ O JOGI SMEHA

- www.laughteryoga.org
- www.jogasmeha.com
- www.osreci.se

HVALA ZA POZORNOST

SKUPAJ BOMO
NAREDILI NEKAJ VAJ SMEHA

