



Powiedzenie "Śmiech to zdrowie" znamy pewnie wszyscy, ale czy zdajemy sobie sprawę, ile tak naprawdę dobrego może on uczynić dla naszego zdrowia i ciała? Dlaczego tak rzadko się śmiejemy? Tak szczerze i na głos? Ja osobiście uwielbiam się śmiać, najbardziej właśnie tak maksymalnie i głośno. Tak do łez. Cóż to takiego dokładnie ta śmiechoterapia, przyjrzyjmy się jej bliżej. Może ten artykuł zachęci nas do śmiechu, mimo wszystko.

Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała usprawniając ich funkcjonowanie.

Weźmy np. układ oddechowy. Przeciętny człowiek oddycha bardzo płytko, tylko górną częścią płuc. Jest to oczywiście sposób oddychania nieprawidłowy. Powoduje on, że wdychamy niewielką ilość powietrza i przez to nasz organizm zostaje słabo dotleniony. Ponadto po płytkim wdechu następuje płytki wydech. To z kolei oznacza, że zalegające w głębi płuc dwutlenek węgla i toksyny nie są z nich usuwane.

Co się dzieje, jeśli osoba oddychająca tak płytko, zaczyna się śmiać? Wtedy, zamiast średnio pół litra powietrza, wdycha go aż półtora litra. Dzięki temu jej organizm, w tym i mózg, zostaje lepiej dotleniony. I wtedy mózg lepiej pracuje, poprawia nam się koncentracja, sprawność i refleks.

Podczas śmiania się szybciej bije nasze serce, co nie tylko wpływa pozytywnie na pracę samego serca, ale również na cały organizm, gdyż krew wtedy szybciej krąży i dostarcza większą ilość tlenu do organizmu.

Gdy się śmiejemy, wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym m.in. mięśnie żebrowe i brzucha. Praca tych mięśni powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwiobieg. Oczywiście podczas śmiechu w ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Jest to dla nich świetny masaż. Dzięki niemu nasza skóra staje się jędrniejsza.

Ponadto podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one takie dolegliwości jak bóle zębów, głowy czy mięśni, a dodatkowo poprawiają nam samopoczucie.

Dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy. Śmiech działa relaksująco na nasz organizm i redukuje stres. Śmiech redukuje także chrapanie, gdyż oddziałuje bardzo dobrze na mięśnie podniebienia i gardła. Jak więc widać, śmiech może mieć naprawdę duży wpływ na nasze zdrowie, dlatego zainteresowali się nim lekarze i powstała koncepcja terapii śmiechem, określana jako gelotologia.

Terapia śmiechem stosowana jest w wielu krajach na oddziałach szpitalnych. W Polsce terapię śmiechem stosuje m.in. fundacja "Doktor Clown". W fundacji tej pracują psycholodzy, pedagodzy i lekarze. Fundacja prowadzi terapię śmiechem w dziecięcych szpitalach.

Pracownicy tej fundacji chodzą do szpitali, przebrani za klaunów, gdzie bawią i rozśmieszają dzieci. Z kolei dla dorosłych są przeznaczone grupowe sesje terapii śmiechem.

Jedną z form grupowych sesji terapii śmiechem stworzył indyjski doktor Madan Kataria, który w połowie lat dziewięćdziesiątych zaczął organizować w Indiach Kluby Śmiechu. Członkowie takich klubów codziennie rano przed pracą spotykają się, najczęściej w parkach i wspólnie śmieją się. Podczas takich sesji wykonują różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz śmieją się na różne sposoby.

Takie grupowe sesje śmiechem dają wiele korzyści:

- pozytywnie kształtują umysł i stopniowo czynią z uczestników osoby pozytywnie myślące,
- pomagają w zwalczaniu stresu,
- są formą aktywnej i łatwej medytacji,
- wzmacniają system immunologiczny,
- są świetnym ćwiczeniem aerobiku,
- pomagają w walce z depresją, lękami, i psychosomatycznymi dolegliwościami,
- wpływają pozytywnie na wysokie ciśnienie krwi i choroby serca,
- stanowią wewnętrzny jogging,
- są dobre dla aktorów i piosenkarzy,
- wpływają odmładzająco,
- poprawiają stosunki interpersonalne,
- zwiększają pewność siebie.

Warto podkreślić, że niewątpliwym atutem terapii śmiechem jest to, iż jest to holistyczna metoda lecznicza, która wpływa zarówno na ciało jak i umysł. Tak więc śmiejmy się jak najczęściej.

Źródło: www.biomedical.pl