**Smeh - - - Terapija brez stranskih učinkov**

Naučite se zavestno smejati! Tako se boste veselili vsake minute dneva in se laže spopadali s težavami. Smeh je bolj nalezljiv od vsakega nahoda. Kot virus se je najprej pričel širiti v Indiji. Tam se vsako jutro na tisoče Ijudi zbere na trgih, kjer se hihitajo, krohotajo, pihajo, rezgetajo in nasmejejo do solz. Tudi ZDA in Avstralijo je že zajela smejalna mrzlica, ustanovljenih je že mnogo smejalnih klubov, seveda pa tudi Evropa ne želi zaostajati. V petdesetih letih so se Ijudje smejali trikrat več kot danes, ko poprečen Evropejec le šest minut dnevno uporablja mišice ličnic, ki potegnejo kotičke ustnic v nasmeh.

Smejanje je najboljša terapija na svetu, brez tveganj in stranskih učinkov. Je psihomotorična reakcija, ko človek nemočno hlasta za zrakom, aktivira številne mišice, in obraz mu zalije rdečica. Študije potrjujejo, da smejanje zmanjšuje posledice stresa, krepi imunski sistem, znižuje krvni tlak in bolečinski prag. Kdor se zavestno in načrtno smeje, vnaša v življenje vedrino in veselje. Tako ustvari dobro razpoloženje, ki vodi v izdatno in prisrčno smejanje, to pa ustvarja dobro voljo. Človek, ki se zavestno odloči, da se bo od srca smejal, požene pozitivni tokokrog v organizmu, pravijo gelotologi, raziskovalci smeha. Tak učinek je mogoče doseči tudi brez strokovnih terapij, z zavestnim ali refleksnim smejanjem.   
  
Pri prvem sistematično poiščemo dražljaje, ki nas spravljajo v smeh. V kinu si namesto grozljivke oglejmo najnovejšo komedijo ali pa povabimo prijatelje na večer smešnic. Da si izoslrimo čut za komične položaje, si na primer deset dni beležimo, kaj nas in našo okolico spravlja v smeh in dobro voljo.

Cilj zavestnega smejanja je spet odkriti naravno veselje do življenja, ki je bilo del našega otroštva, a se je z leti ob številnih obveznostih vsakdanjika porazgubilo.  
Spoznanje, da smeh osvobaja, s pridom uporablja provokativna terapija. Pri tem naj bi človek svoj problem predstavil pretirano popačeno in norčavo, tako da se na koncu smeji samemu sebi in se nauči opazovati težave tudi iz drugega zornega kota. Tako provokativno uspešno zdravijo strah in depresije. Refleksno smejanje se od normalnega razlikuje v tem, da ga izzovemo brez vzroka. Dokler je aktiviran naš miselni aparat, se ne smejemo tako intenzivno kot ob primitivnih dražljajih in zato se pri refleksnem smejanju odpovemo besednim dražljajem.  
  
Smeh kar tako, brez vzroka  
Da bi se smejali kar tako, brez vzroka, ne zveni prav nič smešno. Pa vendar deluje! Metoda indijskega zdravnika dr. Madana Katarie združuje gelotološka spoznanja s starimi tehnikami joge, je povsem neverbalna in v enajstih vajah stopnjuje smeh do pravega krohota. Indijec je prepričan, da njegova metoda smeha odpravlja zavrtost in napetost, krepi samozavest, deluje proti stresu in pripomogla naj bi k miru na svetu.

Prvi gelotološki inštitut za raziskovanje smeha in njegovega vpliva na zdravje je 1964. ustanouil William F. Fry, ugledni profesor medicine na stanfordski univerzi. Za tiste čase domnevno neznanstvene raziskave je lahko opravljal le v prostem času. Mnogi so mu svetovali, naj se udeleži tekmovanj komikov, danes pa so novejše raziskave potrdile njegova dognanja o koristih smejanja. kdor se zadnji smeje, se najslajše smeje ...

Znanstveno proučevanje smeha dokazuje, da smeh aktivira 300 mišic v našem telesu, tudi mišice ustnic in oči

Smeh - zdravilo brez stranskih učinkov

Smeh je človekovo prirojeno izrazno vedenje in odziv vsakega zdravega človeka na smešno situacijo, lahko pa je tudi obrambni mehanizem v stanju, ko je človeka strah in se pojavi kot izraz olajšanja po prestani nevarnosti.

Smeh je tudi vedenjska prvina, ki ima pomembno vlogo v medsebojnih človeških odnosih, saj daje čustven kontekst besednemu sporočanju. Veda, ki se ukvarja s smehom z vidika fiziologije in psihologije, se imenuje gelotologija, ker grško gelas pomeni smeh. Prvi, ki se je začel ukvarjati s preučevanjem smeha in njegovega vpliva na naše zdravje in je v ta namen leta 1964 ustanovil tudi prvi gelotološki inštitut, je bil ugleden stanfordski profesor medicine, dr. William F. Fry. Ker te vede takrat še niso znanstveno priznali, se je z raziskavami lahko ukvarjal le v svojem prostem času. Dandanes so novejše raziskave že potrdile vsa njegova spoznanja o koristi smeha, zato lahko rečemo: "Kdor se zadnji smeje, se najslajše smeje!"

Endorfini - hormoni sreče

Strokovnjaki so z raziskavami potrdili, da že po petih minutah smehljanja ali po eni minuti gromkega smeha možgani izločajo endorfine. Endorfini sodijo med endogene opiate, saj je njihovo delovanje podobno delovanju opija, le da te ustvarja naš živčni sistem ves čas, posebno pri bolečinah, saj jih blažijo in pomirjajo vnetja. Endorfini povečujejo našo vzdržljivost pri telesnih naporih, kar nam pomaga, da imamo občutke zadovoljstva po telesni vadbi, hkrati pa nam pojasnjuje tudi to, zakaj so nekateri ljudje obsedeni z vadbo. Endorfini se povečano izločajo tudi vojakom med bitko in študentom pred težkimi izpiti.

Endorfini so hormoni sreče, ki so naravno sredstvo proti bolečini. Beseda endorfin je sestavljena iz dveh delov: besede endogen, kar pomeni notranji, in besede morfij, ki je močno učinkovita protibolečinska snov. Na kratko lahko povemo, da so endorfini regulatorji bolečine in naravna droga, ki jo proizvaja naše telo.

Da je smeh pol zdravja, so vedele že naše praprababice, zato se naučimo zavestno smejati. Kdor se zavestno smeji, vnaša v svoje življenje vedrino in veselje, s tem ustvarja dobro razpoloženje, kar vodi v prisrčno smejanje in s tem je ustvarjena naša dobra volja. Tako se bomo lahko veselili vsakdanjega življenja vsako minuto dneva in se lažje spopadali s težavami. To bi nam moralo biti sila preprosto, saj je smeh nalezljiv bolj kot vsak nahod. Ljudje se dandanes vse premalo smejimo, čeprav bi se morali več, saj je naše življenje dandanes veliko bolj stresno, kot je bilo pred petdesetimi leti, vendar so se takrat ljudje smejali veliko več, kot se smejimo dandanes. Statistika pravi, da so se Evropejci takrat smejali trikrat več kot sedaj, ko uporabljamo smejalne mišice, ki nam potegnejo kotičke ustnic v nasmeh, le šest minut na dan.

Smeh kot terapija

Smeh je najboljša terapija na svetu, ker ni pri tem nobenih tveganj in nikakršnih stranskih učinkov. Smeh je psihomotorična reakcija, ko človek, ki se srčno smeje, nemočno hlasta za zrakom, s tem pa aktivira veliko mišic in obraz mu zaliva rdečica. Številne študije potrjujejo, da smejanje krepi imunski sistem, znižuje krvni tlak in bolečinski prag in zmanjšuje posledice stresa. Gelotologi, ki so raziskovalci smeha, pravijo, da človek, ki se zavestno odloči, da se bo od srca smejal, požene v organizmu pozitivni tokokrog samozdravljenja.

Indijski zdravnik dr. Kataria je leta 1995 v enem svojih člankov predlagal, da bi ustanavljali smejalne klube, ker je ob pregledovanju strokovne literature našel opise zdravilnih učinkov smeha na človeško telo in psiho. Zaradi tolikšne pozitivne moči smeha je dr. Kataria že leta 1998 določil svetovni dan smeha, ki naj bi imel namen širiti mir in graditi zavest prijateljstva v svetu. Ta praznik praznuje vsako prvo nedeljo v maju že več kot sto tisoč ljudi po vsem svetu.

Smejmo se kar tako

Prav nič smešno ni slišati, da bi se smejali brez razloga, vendar trdi indijski zdravnik dr. Madana Katarie, da to deluje in je združil skupaj gelotološka spoznanja s staro tehniko joge, ki je povsem neverbalna in v skupnih enajstih vajah stopnjuje smeh v pravi krohot. Trdi, da ta njegova metoda deluje proti stresu, krepi samozavest, odpravlja zavrtost in napetost, konec koncev pa naj bi pripomogla k miru na svetu. Meni tudi, da je smeh univerzalen jezik, ki lahko združi človeštvo, saj je zelo pozitivno in močno čustvo.