

Я пробовала — помогает!  
Опра Уинфри



# ЙОГА СМЕХА

Ежедневная практика  
для здоровья и счастья,  
завоевавшая весь мир

**МАДАН КАТАРИЯ**

доктор медицины, основатель хасья-йоги

# **Мадан Катария Йога смеха. Ежедневная практика для здоровья и счастья, завоевавшая весь мир**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65804250](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65804250)*

*Йога смеха. Ежедневная практика для здоровья и счастья,  
завоевавшая весь мир: КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2021  
ISBN 978-5-389-19788-6*

## **Аннотация**

Это исчерпывающее руководство покажет вам, как улучшить свое душевное и физическое здоровье... смеясь. Доктор медицины Мадан Катария, основатель хасья-йоги, прославившийся на весь мир как «гуру хохота», разработал простые, действенные и безопасные упражнения, которые можно выполнять когда угодно и где угодно. Вам не понадобится дорогостоящий абонемент в фитнес-клуб или йога-студию, помощь инструктора, специальные тренажеры или приспособления, новая спортивная форма или обувь... Для того чтобы начать заниматься йогой смеха и стать здоровее и счастливее, не обязательно иметь даже чувство юмора! Смех улучшает снабжение тканей тела кислородом, укрепляет иммунитет, снимает боль, служит профилактикой многих заболеваний. Не говоря уж о том, что это самый быстрый способ

уменьшить стресс и лучший вид кардиотренировки: 10 минут смеха от души заменят полчаса на гребном тренажере.

«Мы объединили мудрость йоги, дыхательные упражнения и смех – это сочетание получило название йога смеха. Мы смеемся не потому, что счастливы, мы счастливы потому, что смеемся. Йога смеха – это йога с мгновенным эффектом. Ее польза ощущается сразу после первой практики и подтверждается научными исследованиями. Помимо этого, она позволяет экономить средства и время и ее легко освоить. Смейтесь больше! Ха-ха!» (Мадан Катария)

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	7
Введение	10
Определите свой коэффициент смеха	14
Часть I	18
1	18
2	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Мадан Катария

## Йога смеха. Ежедневная практика для здоровья и счастья, завоевавшая весь мир

*Эта книга – итог моего путешествия в мир йоги смеха. Этот путь начался в Индии в 1995 году, тогда у меня было всего пять единомышленников, сейчас же это движение охватило более ста стран.*

*Смех кардинально изменил не только мою жизнь, но и многие другие жизни в разных уголках нашей планеты.*

*Многим известно, что смех – лучшее лекарство для тела и ума, но раньше не было надежной схемы приема такого лекарства. Смех просто появлялся сам собой как естественный результат чего-то веселого или забавного.*

*Йога смеха подняла все на совершенно новый уровень: теперь это лекарство можно прописывать, назначать для приема в определенное время и в необходимой дозировке, чтобы получить всю пользу для здоровья, которую может предложить нам смех.*

*Мадан Катария*

*Всем моим ученикам, которые были для меня  
учителями больше, чем я для них*

*Смеясь, ты меняешься, а когда ты меняешься,  
меняется мир.*

## LAUGHTER YOGA

Daily Practices for Health and Happiness

MADAN KATARIA, M.D.

Перевод опубликован с согласия Penguin Books, импринта Penguin Publishing Group, подразделения Penguin Random House LLC

© Dr. Madan Kataria, текст, 2018

© Dr. Andrew Weil, предисловие, 2018

© Мельничук О., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®

# Предисловие

Успех йоги смеха и научные исследования по всему миру не оставили сомнений: смех оказывает сильное и глубокое воздействие на тело и ум человека. Смех не только помогает предотвращать болезни, но и способствует излечению хронических заболеваний – как соматических, так и психических. К сожалению, многие еще не знают, какую пользу приносит смех, если смеяться регулярно. Пока йога смеха Мадана Катарии не обрела популярность и в Индии, и во всем мире, мы не знали, что нам делать, чтобы в нашей жизни стало больше смеха. Доктор Мадан Катария создал эту передовую методику, и теперь все могут оказаться под многогранным благотворным воздействием смеха независимо от внешних условий и стимулов. Метод предполагает выполнение последовательности замечательных упражнений на основе сочетания йогического дыхания и смеха, благодаря чему йога смеха становится идеальным инструментом для полного оздоровления тела и ума.

Метод прост. Под руководством специалиста после небольшой разминки, включающей физические и дыхательные упражнения, люди имитируют смех, энергично повторяя «ха-ха» и «хо-хо». Искусственный смех вскоре становится настоящим, заразительным; и смеяться так можно даже дольше получаса.

Смех увеличивает снабжение тканей тела кислородом, укрепляет иммунитет, снимает боль, снижает стресс и даже служит отличной профилактикой болезней сердца, диабета, артрита, мигреней и рака. Это мощная техника: безопасная, легкая и приносящая радость.

На моей памяти ни одна практика для тела и ума не снискала такую популярность во всем мире, как йога смеха: число практикующих уже превысило несколько тысяч. По мере распространения йоги смеха проводится все больше исследований по физиологии и нейрохимии смеха. Я считаю, что популярность йоги смеха в значительной мере способствует улучшению состояния здоровья населения.

Просто знать о пользе смеха недостаточно: смех должен стать регулярной практикой. Для достижения физиологических и биохимических факторов, способствующих позитивному изменению нашего настроения и поддержанию психического здоровья, необходима именно регулярная практика, при этом смех не должен быть обусловлен какими-либо внешними обстоятельствами. Приучите себя регулярно смеяться, и вы станете искреннее, сострадательнее, чувствительнее и восприимчивее; так вы улучшите качество своего общения с другими людьми и свое умение справляться с повседневными ситуациями. Со временем благодаря йоге смеха мы развиваем в себе те черты, которые делают нашу жизнь более осмысленной и достойной.

*Эндрю Вейл, доктор медицины, основатель Аризонского*



*центра интегративной медицины*  
*Тусон, Аризона*

# Введение

Эта книга – итог моего путешествия в мир йоги смеха. Этот путь начался в Индии в 1995 году, тогда у меня было всего пять единомышленников, сейчас же это движение охватило более ста стран. Смех кардинально изменил не только мою жизнь, но и многие другие жизни в разных уголках нашей планеты.

С тех пор йога смеха бурными темпами распространяется по миру без всякого маркетинга и рекламы, и это служит доказательством ее эффективности и силы воздействия. Йога смеха проста по своей сути, но проникает в самые глубины. Благодаря этой уникальной концепции мы по-новому осмыслили свое понимание смеха. Многим известно, что смех – лучшее лекарство для тела и ума, но раньше не было надежной схемы приема такого лекарства. Смех просто появлялся сам собой как естественный результат чего-то веселого или забавного. Йога смеха подняла все на совершенно новый уровень: теперь это лекарство можно прописывать, назначать для приема в определенное время и в необходимой дозировке, чтобы получить всю пользу для здоровья, которую может предложить нам смех.

Вся моя жизнь, мое становление дали почву для произрастания концепции смеха без причины. Мои корни – в деревушке Моревала, штат Пенджаб; младший из восьми детей,

я вырос, зная о связи смеха с искренностью и непритязательностью. В деревне смеяться могли по самому незначительному поводу, над чем угодно. Чтобы посмеяться, не нужны были причины, даже шутить было необязательно. Для жителей моей деревни смех был самым естественным следствием их незатейливых житейских ситуаций. Хватало встреч, танцев и пения на праздниках, свадьбах и других торжествах, чтобы веселиться и смеяться от души. Однако, пока я изучал медицину в большом городе, я стал совсем по-другому воспринимать людей и их способность смеяться.

В столице все жили иначе: в одиночестве, в постоянной борьбе со стрессами современной жизни. Причин смеяться было мало, приходилось их искать. Счастье и смех столичных жителей в большинстве своем отличались обусловленностью. Смех уже не был естественным проявлением радости, а зависел от логики и причины. Кроме того, люди стеснялись смеяться. Зачастую смех и юмор приобретали негативный оттенок: смеялись над кем-то другим.

В стремлении обрести смех и счастье я ступил на путь исканий. Вскоре, в поиске смеха без особых причин, я открыл йогу смеха, которая приносит пользу, безусловно, всем, в том числе серьезным и замкнутым. Даже в своих самых смелых мечтах я не представлял, что повод для смеха может быть таким простым: просто смейся, потому что ты можешь!

Эта книга начинается с истории возникновения и становления феномена йоги смеха: как она развивалась и распро-

странялась по миру, проникая в различные сферы жизни. Вы научитесь практиковать йогу смеха: делать упражнения в группах, в парах и даже самостоятельно. Смех без причины – это концепция и философия, которая легла в основу методики йоги смеха, с помощью которой можно покончить с мифами и превратными представлениями о смехе. Например, йога смеха отвечает на такие вопросы: «Как можно смеяться, если совсем не хочется?», «Как можно смеяться, когда ты несчастен?», «Нужно ли чувство юмора, чтобы смеяться?», «Почему дети смеются так много, а взрослые так мало?», «Как я могу научиться смеяться?».

Множество полезных свойств смеха проявляются во всех аспектах жизни – личной, профессиональной и социальной. Бесчисленные научные исследования, основанные на фактических данных, подтверждают, что смех применим не только как упражнение, но и как терапевтический инструмент для контроля хронических заболеваний.

Многие из тех, кто практикует йогу смеха на регулярной основе, делятся в этой книге своим опытом, как изменилась их жизнь. В книге также упоминается ряд научных исследований, проводившихся в университетах по всему миру с опорой на методы йоги смеха.

Йога смеха появилась тогда, когда мир нуждался в ней: повседневная жизнь все больше наполнялась стрессом, а способы избавления от этого стресса все усложнялись, отнимали больше и больше времени, а также денег. С годами

практики с помощью йоги смеха мне удалось раскрыть внутреннюю суть, природу смеха. Так я выработал свое мировоззрение, опирающееся на концепцию осмысленной и достойной, добродетельной жизни. Надеюсь, что моя личная история мотивирует и вдохновит читателей культивировать в себе более позитивный душевный настрой, благодаря которому всегда удастся с улыбкой преодолевать жизненные трудности.

В книге также предлагаются практические стратегические приемы и инструменты, которые помогут читателям привнести больше смеха в свою повседневную жизнь.

Йога смеха – это йога с мгновенным эффектом. Ее польза ощущается сразу после первой практики и подтверждается научными исследованиями. Помимо этого, практика позволяет экономить средства и время и ее легко освоить.

Смейтесь больше! Ха-ха!

# Определите свой коэффициент смеха

Сколько вы смеетесь каждый день? Достаточно ли вы смеетесь? Смех – это всего лишь смех? А вот и нет! Ответив на следующие вопросы, вы сможете определить свой «смеховой коэффициент» – это как IQ, коэффициент интеллекта, только для смеха. Посчитав свой коэффициент смеха, вы сможете решить, как принести больше смеха и радости не только в свою жизнь, но и в жизнь своих близких.

Оцените каждый вопрос / утверждение по шкале от 1 до 5:

1: Совсем неверно

2: В некоторой степени верно

3: Скорее верно, чем неверно

4: В большинстве своем верно

5: Абсолютно верно

1. Я смеюсь много каждый день.

1 2 3 4 5

2. Мой смех вызван моим внутренним желанием посмеяться и повеселиться.

1 2 3 4 5

3. Я использую юмор каждый день, чтобы воспринимать,

выражать и проживать ситуации в юмористическом ключе.

1 2 3 4 5

4. В общении с другими я могу быть забавным, ироничным, проявлять несерьезность или игривость (как буквально, так и в плане настроения).

1 2 3 4 5

5. Я пою без причины.

1 2 3 4 5

6. Я танцую без причины.

1 2 3 4 5

7. Я свободно выражаю позитивные и негативные эмоции.

1 2 3 4 5

8. Я придерживаюсь позитивного мышления.

1 2 3 4 5

9. Я спокоен и умиротворен большую часть времени.

1 2 3 4 5

10. Как правило, я воодушевлен и увлечен, с энтузиазмом живу своей жизнью.

1 2 3 4 5

11. Я часто проявляю себя как экстраверт.

1 2 3 4 5

12. Я счастлив и доволен своей жизнью.

1 2 3 4 5

13. В физическом, психическом и эмоциональном плане для меня характерно в основном расслабленное состояние.

1 2 3 4 5

14. Я способен общаться и с легкостью взаимодействовать с незнакомыми людьми.

1 2 3 4 5

15. Я обычно чувствую себя отдохнувшим и энергичным.

1 2 3 4 5

16. В трудные времена я не теряю оптимизма.

1 2 3 4 5

17. Я поддерживаю связь с друзьями.

1 2 3 4 5

18. Мне легко смеяться без причины.

1 2 3 4 5



19. Я часто совершаю незапланированные добрые поступки.

1 2 3 4 5

20. Я способен дурачиться, вести себя глупо перед другими.

1 2 3 4 5

Итак, подсчитайте ваши баллы и узнайте свой коэффициент смеха:

**80–100:** Вы часто смеетесь. Продолжайте в том же духе!

**60–79:** В вашей жизни довольно много смеха, но можно смеяться и чаще.

**40–59:** Вы смеетесь очень редко, и вам не мешает стать счастливее.

**Меньше 40:** Кажется, это серьезная проблема, и вам надо с ней что-то делать, чтобы в вашей жизни стало больше смеха.

# Часть I

## Истоки

### 1

## Происхождение йоги смеха

*Солнцу не нужно причин, чтобы светить, воде не нужно причин, чтобы течь, ребенку не нужно причин, чтобы улыбаться, тогда почему нам нужны причины для смеха?*

### Моя история смеха

Я родился в маленькой деревушке на границе Индии и Пакистана младшим из восьми детей. Мои родители происходили из крестьянских семей и не учились даже в школе; как и все простые деревенские жители, они ежедневно трудились, занимались сельским хозяйством. В отличие от всех своих братьев и сестер, я интересовался учебой, и мама мечтала, чтобы я изучал медицину. В те дни для получения медицинской помощи нам требовалось проехать больше 15 километров, и она надеялась, что, став врачом, я вернусь в деревню.

В стремлении исполнить ее желание я поступил сначала в школу-интернат в Ферозепуре, штат Пенджаб, а затем получил диплом врача, окончив учебу в Медицинском колледже в Амритсаре. Завершив обучение, я переехал в Мумбаи и стал семейным врачом. Очарованный столичным блеском Мумбаи, я представлял, как буду богатым и знаменитым. Я хватался за любую возможность достичь высот, но вскоре понял, что это не так просто. Я не преуспел в своих поисках и погрузился в депрессию.

Жизнь была тяжелой, поскольку было нелегко заработать деньги без какого-либо опыта. Я испытывал стресс и находился в постоянном напряжении. Тогда ко мне в Мумбаи приехала мама, и мое состояние ее потрясло: «Мадан, что не так? Ты не выглядишь счастливым, не смеешься и не улыбаешься, как бывало в деревне», – сказала мне она.

И была права. Отчаянно карабкаясь вверх к воображаемым богатствам, я потерял свой смех. Где-то по пути от невинного сельского мальчика к городскому доктору я кардинально изменился. Осознав масштаб проблемы, я приступил к другим поискам – и на этот раз это были не деньги. Я собирался отыскать свой смех – ключ к счастью и радости.

Я не стал довольствоваться местом практикующего врача на окраине Мумбаи и в мае 1995 года начал выпускать журнал о здоровье «Мой доктор» (My Doctor) с просветительской целью: чтобы больше людей знали о том, как важно поддерживать хорошее здоровье. В процессе подготовки статьи

«Смех – лучшее лекарство» для своего журнала я наткнулся на обширный исследовательский материал о смехе как терапии. При дальнейших изысканиях я обнаружил поразившие меня своими масштабами научно подтвержденные данные исследований о том, насколько полезен смех для ума и тела человека.

Пока я подбирал научную литературу для статьи, меня вдохновила книга американского журналиста Нормана Казинса «Анатомия болезни» (Anatomy of an Illness): автор рассказывал, как с помощью смеха ему удалось восстановить здоровье после анкилозирующего спондилита, хронического заболевания, поражающего позвоночник. Казинсу ежедневно приходилось принимать множество болеутоляющих препаратов, но ему не помогало; облегчение наступило только тогда, когда он решил заменить анальгетики просмотром комедийных фильмов. К своему удивлению, он обнаружил, что всего 13 минут смеха давали ему почти два часа сна без боли.

Я также изучил научные исследования, которые провел доктор Ли Берк из Университета Лома-Линда, Калифорния, доказав, что веселый смех сокращает уровень стресса и оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Это заставило меня задуматься. Жизнь в Мумбаи была напряженной, и люди редко смеялись. Все спешили и суетились в стремлении удовлетворить свои потребности и осуществить свои мечты. Даже я стал угрюмым и перестал смеяться, погрязнув в ежедневных заботах своей профессии, кото-

рые дополнялись трудами по публикации журнала. Совсем не оставалось времени на смех!

Я поверил, что смех помогает улучшить здоровье и справиться со стрессами нашего времени. Я старался выяснить, как приумножить смех в жизни, помочь людям с медицинскими проблемами и личностными кризисами. Я стал шутить и смеяться со своими пациентами и вскоре обнаружил, что их выздоровление шло гораздо быстрее, когда они были счастливы и настроены оптимистично.

## Начало

В 4 часа утра 13 марта 1995 года я не спал и расхаживал по гостиной в отчаянной попытке справиться со стрессом. Мне пришла в голову мысль: если смех и правда настолько полезен, почему бы не создать клуб смеха? Мне не терпелось скорее приступить к воплощению в жизнь этой концепции, которая привела меня в такой восторг. И трех часов не прошло, как я уже спешил в городской парк на свою ежедневную утреннюю прогулку. Там я попытался убедить нескольких обычных прохожих создать вместе со мной клуб смеха, рассказывая им о том, насколько важно смеяться.

Реакция была предсказуемой: они были в замешательстве, видимо, думали, что я сумасшедший, и высмеивали мою идею. Но я проявил настойчивость: удалось уговорить четверых из четырех сотен человек. Итак, в первый клуб смеха

объединились пятеро.



*Слева направо члены первого клуба смеха в 1995 г.: (стоят) Мадан Мохан Пушикарна, Мохан Сингх, Раджendra Тандон; (сидят) Мадхури и д-р Мадан Катария*

Мы встречались на полчаса каждое утро, чтобы смеяться вместе к изумлению невольных зрителей. В первое время наш сеанс начинался с того, что кто-то шутил или рассказывал смешную историю. Вскоре все начали по-настоящему наслаждаться занятиями и отмечали существенное улучшение самочувствия после нашего сеанса смеха, хотя тот длился всего 20–30 минут.

Я продолжал отстаивать пользу смеха для здоровья, хотя на начальном этапе часто встречал насмешки и критику. Постепенно наш клуб расширялся, многие проявляли интерес и прислушивались к моей идее. К концу недели на занятиях было уже не пять, а почти 55 человек. Следующие 10 дней все шло по заведенному порядку с большой отдачей, после чего мы столкнулись с первым препятствием: хорошие шутки и истории сменялись негативными и обидными. Реагируя на обидные шутки, двое участников пожаловались, что лучше бы закрыть клуб. Намереваясь сохранить клуб, я попросил участников дать мне один день, чтобы разрешить эту проблему. Тот вечер ушел на поиски методик, как смеяться без шуток. К счастью, я наткнулся на книгу «Эмоции и здоровье» (Emotions and Health) из серии «Профилактика в здравоохранении» (Prevention Health Care). Читая главу о юморе и смехе, я с удивлением узнал, что наше тело не способно различать настоящий и поддельный смех, отсюда вывод, что, если у кого-то не получается смеяться по-настоящему, нужно притвориться, симитировать смех. Я также узнал, что не только смех, но и имитация телом любого соответствующего движения порождает сходную эмоцию в мозге. Это было открытие, которое я искал: почему бы не сделать смех своеобразным упражнением?

На следующее утро я объяснил концепцию группе и попросил их вести себя так, как будто они смеются, в течение одной минуты. Несмотря на скептический настрой, они со-

гласились. Результаты были потрясающие. У некоторых искусственный смех быстро перешел в настоящий. Он был заразительным. Вскоре другие присоединились. Группа смеялась, как никогда раньше – от всей души и почти 10 минут.

Наконец-то звучал смех – настоящий смех без всяких шуток.

Уникальным было то, что кто-то мог смеяться без внешнего стимула. Однако некоторые стеснялись или затруднялись смеяться без причины. У всех нас разные психотипы, и некоторым сложнее смеяться по принуждению. Передо мной встала новая задача: придумать что-то, чтобы смеялись и такие люди.

Я добавил упражнения для разминки – хлопки в ладоши и повторение «хо-хо» и «ха-ха-ха». Так смеяться стало куда легче. Вскоре были разработаны различные упражнения с элементами ролевых игр, например веселиться с детским задором, а также другие техники, знакомые мне еще с тех времен, когда я занимался в театральной студии.

По мере развития концепции я отмечал, как много общего есть у смеха с пранаямой, древней формой йогического дыхания, и прежде всего – необходимый для поддержания хорошего здоровья принцип оптимального дыхания, на котором они основаны. Вместе с Мадхури, моей женой, мы объединили практику смеха с элементами пранаямы. В результате появилась йога смеха, или, на санскрите, *хасья-йога* – всеобъемлющая практика для здоровья и благополучия.



Практика направлена на тренировку тела и благотворно сказывается на здоровье, в первую очередь за счет повышения снабжения кислородом всех частей тела и укрепления иммунитета. Практика также активизирует метаболизм.

Сейчас благодаря многогранной пользе для здоровья, которую приносит смех, многим удастся качественно улучшить свое состояние при заболеваниях, вызванных стрессом. Йога смеха распространяется по миру сама по себе. Без сомнений, смех – лучшее лекарство от природы.

## Первые трудности

Оглядываясь назад, я вспоминаю, как клуб смеха начинался просто для удовольствия. Я никогда не мечтал о том, чтобы клуб вырос в такое большое движение. На начальном этапе было довольно сложно. Люди не спешили вступать в группу, опасаясь, что над ними будут смеяться. Первым, кто выступил против, был зритель парка, где собирался первый клуб смеха: наше собрание посчитали нарушением общественного порядка, и мне рекомендовали прекратить занятия. Однако я продолжил собирать народ. Несколько бесед о пользе смеха, и люди стали приходить. Даже тогда многие высмеивали идею и называли нас *«муракх мандли»* («сборище дураков» на хинди). Ежедневно в парк в микрорайоне Локхандвала в Андхери, пригороде Мумбаи (на западе), приходили прогуливаться 300–400 человек, и только

15–20 из них присоединились к нам в самом начале. Клуб массово пополнился после того, как многие стали отмечать хорошее самочувствие, побывав на наших занятиях. Тогда администрация парка смягчила свою позицию и позволила группе смеха продолжать занятия. Вскоре наш клуб разросся до 55 человек, а затем нас стало 60, включая женщин.

Многих интриговала сама идея смеяться без причины в общественном месте: они видели, как группа обычных людей веселилась довольно странным образом – с их балконов и со стороны дороги наше занятие казалось им таким. Сотни людей, гуляя по парку, невольно заглядывались, проходя мимо нас. Первой реакцией было веселье и удивление. Каждому приходил на ум вопрос: как мы можем смеяться в общественном месте без причины? Некоторым из жильцов домов, окружавших тот просторный парк, не нравилось, что по утрам их мог разбудить наш смех, но возражали они против этого как-то нерешительно.

Новости о наших занятиях передавались из уст в уста: те, кто практиковал нашу йогу смеха ежедневно и находил это полезным, делились своими впечатлениями с другими. Концепция быстро завоевала популярность во всем квартале, и многие порой приходили просто посмотреть на «смешных» людей. Мы постоянно пополняли арсенал практикуемых нами приемов йоги смеха, у жителей соседних районов появлялось желание организовать похожие клубы у себя. Мы были только рады поделиться весельем. Менее чем за два ме-

сяца по всему Мумбаи появилось 16 клубов смеха.

**Лотте Миккельсен, Лондон:** Я начала ежедневно практиковать йогу смеха в 2008 году, после того как у меня диагностировали рассеянный склероз (РС), и с тех пор не перестаю смеяться. Эта практика оказала серьезное влияние на мое здоровье, с тех пор никаких рецидивов РС не было. Я думаю, что я стала сострадательнее и доброжелательнее по отношению к другим и к жизни в целом. Йога смеха научила меня этому, позволив открыто выражать эмоции – слезы, задор и смех без причины – и не осуждать себя и других.

## **Безудержный смех**

За месяц в Мумбаи появилось 13 клубов смеха. В моем родном городе местная газета опубликовала фото одного из клубов смеха на первой полосе. Из-за этого мой брат в панике позвонил мне: «Мадан, что ты делаешь? Пожалуйста, прекрати немедленно! Ты позоришь нас всех! Мы отправили тебя учиться на врача, а вместо этого ты стал посмешищем».

Я попытался объяснить, что клуб – это не веселое развлечение или дешевая комедия, а клуб здоровья, нацеленный на поддержание хорошего здоровья его членов. Но все мои объяснения были напрасны. Он был непреклонен в том, что я должен прекратить это «смехотворное» движение.

Чтобы убедить свою семью, я пригласил маму и брата

в Мумбаи и отвел их в клуб смеха в парк, где люди занимались бегом. Они были удивлены, увидев, что больше сотни человек смеются вместе. Многие из них были профессионалами в своем деле: докторами, инженерами, бухгалтерами или предпринимателями. Приехав из маленького городка, где женщины обычно слишком застенчивы, чтобы участвовать в любой общественной деятельности, они с изумлением увидели, что активное участие в наших занятиях принимают и женщины.

Их убедили положительные отклики членов клуба и чувство гармонии, заметное даже во время занятий: моя семья изменила свое отношение к йоге смеха и моим клубам. Осознав огромную пользу для здоровья, а также чувство счастья и радости, которое наши клубы давали людям по всему миру, теперь они гордятся моей работой и вошли в состав семьи йоги смеха.

## 2

# Что такое йога смеха и почему она нужна нам?

*Мы воспринимали жизнь слишком серьезно.  
Теперь пришло время воспринимать смех  
серьезно.*

## Почему в наше время нам нужно больше смеха?

Проводившиеся последние 40 лет научные исследования доказали, что смех производит глубокий эффект на тело и ум. Люди забыли, как смеяться, и, как следствие, часто болеют. Сохранение хорошего здоровья стало трудной задачей, но благодаря появлению йоги смеха тысячи человек теперь с улыбкой справляются со стрессом и трудностями.

### Стресс – убийца № 1

Из-за постоянного давления и высокого напряжения, характерных для нашего современного мира, мы совсем перестаем смеяться, а ведь большинство заболеваний в наше время вызваны стрессом... Высокое кровяное давление, бо-

лезни сердца, тревога, депрессия, частый кашель и простуды, нервные срывы, язвенная болезнь, бессонница, аллергии, астма, синдром раздраженного кишечника, колиты, нарушения менструального цикла, мигрени и даже рак – все эти болезни спровоцированы стрессом. И из-за множества подобных стрессовых факторов людям трудно смеяться. Хотя есть множество доступных методов снятия стресса, большинство из них отнимают много времени и стоят дорого. Йога смеха является самым экономически выгодным и самым быстрым способом снижения уровня стресса. Сама методика проста, и применять ее может каждый.

## **Депрессия – болезнь № 1**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 300 млн человек по всему миру страдают от депрессии. Это основная причина утраты трудоспособности: именно по причине депрессии ежегодно теряют способность работать более 15 млн взрослого населения Америки, или около 6,7 % населения США старше 18 лет<sup>1</sup>.

Люди часто оказываются наедине с собой, когда пытаются справиться с жизненными трудностями. Когда им не с кем поговорить или поделиться своими чувствами, они погружаются в депрессию. Эта подавленность быстро распространя-

---

<sup>1</sup> Depression // World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

ется: теперь депрессия стала болезнью № 1 в мире. Если при-  
смотреться, то можно обнаружить, что депрессия охватывает  
и множество пожилых людей в домах престарелых, и моло-  
дых людей, которым трудно справляться со своей карьерой  
или отношениями. Серьезные опасения вызывают и рост ко-  
личества самоубийств, и неспособность выражать эмоции.

Смех – мощный антидепрессант, потому что он высво-  
бождает эндорфин, или гормон хорошего самочувствия, а  
также повышает уровни дофамина и серотонина, которые  
помогают поддерживать хорошее настроение. Люди в де-  
прессии редко смеются, но с йогой смеха впасть в депрессию  
практически невероятно.

**Хельга, Норвегия:** Я смеюсь ежедневно в течение  
нескольких лет, что помогло мне намного лучше  
управлять своей жизнью. Я смеюсь одна каждое утро,  
пока еду в машине на работу. Это занимает от 10 до  
15 минут, и к тому времени, как я подъезжаю к офису,  
я пребываю в фантастическом настроении. Ничто меня  
не огорчает, и это оказалось очень полезным, потому  
что я работаю с больными людьми. Каждый день я  
пишу слова «ха-ха» на левой руке, и это служит  
важным напоминанием, что надо смеяться, даже когда  
неочевидно, что нужно это сделать. Например, если я  
нервничаю или злюсь на своего мужа, немного смеха  
снижает стресс и помогает смирить гнев. Это даже  
помогает мне общаться с окружающими. На самом  
деле как-нибудь надо мне просто сделать татуировку с

надписью «ха-ха»... Ха-ха!

## **Передозировка серьезности**

Газеты и телевидение беспрестанно снабжают нас плохими новостями, из-за этого падает наша уверенность в себе и в завтрашнем дне. На рабочем месте нам тоже не достает смеха, ведь именно серьезный настрой считается залогом эффективности работы. Однако это не всегда так. Серьезные люди обычно менее продуктивны, а те, кто воспринимает себя легко, вероятнее всего, будут работать эффективнее. Мы уже дорого заплатили за слишком серьезное восприятие жизни. Пришло время принимать смех всерьез. Йога смеха может стать тем инструментом, который поможет людям расслабиться и подготовит их даже к самым трудным задачам.

## **Дорогостоящая современная медицина**

Продолжительность жизни существенно возросла благодаря совершенствованию медицинских, хирургических и диагностических технологий. Но в развивающихся странах медицинское обслуживание остается дорогим и недоступным для большинства.

Смех – профилактическая мера, имеющая свою терапев-



тическую ценность. Смех может помочь сократить медицинские расходы, укрепляя иммунную систему и сокращая риск заболеваний, вызываемых стрессом.

## **Позабытый навык – смех**

Где наш смех? Вы видите, чтобы кто-нибудь смеялся? Не кажется ли вам, что люди словно позабыли, как смеяться.

Дети могут смеяться до 400 раз в день, но у взрослых смех случается не чаще 15 раз в день. Дети смеются больше, чем взрослые, потому что они не ищут условий для смеха. Они смеются, потому что хотят и потому что они наполнены радостью изнутри. Становясь старше, мы ставим условия, ограничивающие смех. Например, если я получу это, я буду смеяться, или, если я устроюсь на работу мечты, я буду счастлив. Мы всегда ищем причины для смеха, но, к сожалению, есть лишь немного ситуаций, когда мы сможем искренне смеяться. Возрастает и число обстоятельств, которые на самом деле делают нас несчастными.

Чтобы смеяться, большинству требуются следующие четыре фактора: уровень счастья, удовлетворенность, чувство юмора и причины. Однако эти факторы ненадежны, потому что вряд ли мы всегда будем счастливыми. Вопрос на миллион: как нам смеяться вопреки всему, кто или что заставит нас смеяться?

# **Йога смеха: уникальная программа упражнений**

Йога смеха сочетает смех без причины с йогическим дыханием – пранаямой. Это помогает людям смеяться без юмора, шуток или комедии. Сначала мы имитируем смех, относясь к этому как к физическому упражнению, при этом нужно поддерживать зрительный контакт с другими членами группы, тем самым поощряя веселую атмосферу и проявление детской непосредственности. В большинстве случаев возникает настоящий смех. Научно доказано, что тело не различить притворный и настоящий смех. Йога смеха – единственная техника, которая позволяет взрослым смеяться от души, не подключая сознательное мышление. С ее помощью мы обходим систему интеллекта, которая обычно тормозит проявление естественного смеха.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.