



Oktobris 2015/10

# t a k a

TAVAI GARĪGAJAI UN FIZISKAJAI VESELĪBAI

CENA EUR 2,13

ISSN 1691 - 4287



9 771691 428008 10

## 1, 2, 3... un sirds vesela

## Ķermeņa noslēpumi

## Dvēseles vārti







**Kad jūs pēdējo reizi esat kārtīgi izsmējušies no sirds? Sirsnīga izsmiešanās ir kā kardiotreniņš vai sulīgs augļu kokteilis, kas veicina veselību. ARTŪRS IVANOVŠ (LAIMĪGAIS) ir Smieklu jogas pamatlicējs Latvijā. Rotaļīgās nodarbībās viņš māca ļauties gardiem smieklam, lai tie bagātinātu ķermeni ar skābekli. Kas cits, ja ne jūsu veselība padarīs dzīvi varošu!**

Dzīvesprieks un enerģija – šie vārdi raksturo cilvēku, kurš uz Latviju atveda Smieklu jogu. Meklējot sevi, viņš atrada prieku turpmākajai dzīvei un profesiju, kuru mīl. Šobrīd Artūrs Laimīgais ir sertificētais Smieklu jogas skolotājs Latvijā, studējis šo pozitīvo aktivitāti Indijā pie Smieklu jogas pamatlicēja Dr. Madana Katarijas. Indijā pavadīto apmācību laiku Artūrs raksturo kā laimīgākās dienas viņa mūžā. Tikšanās ar pozitīviem cilvēkiem un fantastiska Smieklu jogas vingrinājumu pieredzes gūšana radīja apgarotību un enerģijas pārpilnību.

„Pēc profesijas esmu arī psihologs un jurists, esmu strādājis krīzes centrā „Skalbes”. Vēlējos saprast, ko gribu darīt un ko patiesi mīlu darīt – uzskatu, ka katram ir bijis tāds posms dzīvē. Apmeklēju daudzus pašattīstības seminārus un kādu dienu internetā sastapos ar Smieklu jogas pamatlicēju, ārstu Madanu Katariju,

kas veica Smieklu jogas vingrinājumus. Viņš mani samīdināja, un nodomāju, ka tas ir smieklīgi, pozitīvi un tajā pašā laikā arī ļoti efektīvi. Tad arī saprastu, ka tas ir tas, ko gribu darīt, un nemaz nešaubījos par to. Pirms divarpus gadiem aizbraucu uz Indiju pie ārsta Madana Katarijas, pasaules Smieklu jogas pamatlicēja, un tās dienas, kad sertificējos par Smieklu jogas skolotāju, bija laimīgākās manā mūžā. Atgriezos pozitīvi uzlādēts, ar platu smaīdu. Satiekoties ar tuviniekiem un draugiem, viņi jautāja, kas ar mani noticis? Tas smaids turpinājās visu nedēļu, jo katru dienu Indijā biju smējies četras stundas dienā, un es sapratu, ka mana dzīve vairs nekad nebūs tāda kā agrāk,” par sevi stāsta Artūrs.

#### **Kas ir Smieklu joga?**

Smieklu joga ir smieklus izraisošu vingrinājumu un jogas dziļās elpošanas paņēmieni apvienojums. Tas ir ātrs, efektīvs, garantēts, vienkāršs un spēcīgs līdzeklis labas veselības un laimes sajūtas radīšanai. Smieklu joga ir smiešanās māksla un elpošanas zinātne.

Smieklu jogas koncepts ir unikāls ar to, ka ikviens var ierosināt smieklus apzināti ar Smieklu jogas vingrinājumu palīdzību. Sākumā apzināti smieklis prasa nelielu piepūli, bet pēc īsa brīža tie pārvēršas par ilgstošiem un noturīgiem smieklam. Mēs to saucam par Smieklu jogu, jo tā apvieno jogas dziļās elpošanas



paņēmienu ar smiešanās vingrinājumiem, kas dod vairāk skābekli ķermenim un smadzenēm, liek justies daudz enerģiskākiem un uzlabo veselību. Smieklu joga ir balstīta uz zinātnisku faktu, ka ķermenis nespēj atšķirt apzinātus smieklus no neapzinātiem un spontāniem. Tiek iegūts identisks labums veselībai.

Smieklu jogu aizsāka 1995. gadā Indiešu ārsts Dr. Madans Kataria ar četriem cilvēkiem Mumbajas parkā, bet šobrīd tā pastāv 101 valstī ar vairāk nekā 10 000 Smieklu jogas pasniegšanas vietām.

Neapzinātie, gadījuma rakstura smieklī, kas ienāk mūsu dzīvē, ir īsi, tikai pāris sekundes, bet, lai uzlabotu veselību ar smieklu palīdzību, mums ir jāsmejas vismaz 10 minūtes. Tā kā Smieklu jogā mēs izpildām smiešanos kā vingrinājumu, varam smieties tik ilgi, cik vien vēlamies. Lai uzlabotu veselību ar smieklu palīdzību, smieklī jābūt skaļiem un enerģiskiem. Šādi skaļi smieklī sabiedrībā nav pieņemti, tāpēc Smieklu jogā mēs nodrošinām vidi, kurā varat smieties tik skaļi un enerģiski, cik vēlaties. Mūsdienā augstas spriedzes un stresa pilnajā pasaulē nepastāv daudz iemeslu, kas liktu pasmieties. Tāpēc mums vajag ierosināt smieklus apzināti, ar Smieklu jogas vingrinājumu palīdzību. Pretējā gadījumā riskējam nodzīvot dienu bez smieklīem, bet diena bez smieklīem ir izniekota diena.

Smieklu jogā ir pieci pamatsolji:

- ♦ iesildīšanās aplaudējot,
- ♦ elpošanas vingrinājumi,
- ♦ rotaļīgums,
- ♦ smieklu jogas vingrinājumi,
- ♦ smieklu meditācija.

### Smieklī un dziļā elpošana veselībai

Artūrs Laimīgais ritu sāk ar smaidu un enerģiju. „Pats katru ritu pieceļos un smejos, kā arī veicu dziļās jogas elpošanu. Mani kaimiņi jau zina, ka smiešos, lai gan sākumā nevarēja mani saprast. Tagad jau pieraduši un sapratuši, cik tas fantastiski un efektīvi, smejamies pat visi kopā. Veicu arī elpošanas vingrinājumus pirms miega. Jūtos fantastiski enerģisks katru ritu un novēlu to visiem Latvijas iedzīvotājiem.”

Cilvēka mērķis apmierinātai dzīvei ir to izbaidīt, dzīvojot harmonijā ar sevi, citiem un apkārtējo vidi. Smieklu joga piedāvā grupu nodarbībās veicamu vingrinājumu kopumu, kas īsā laikā uzlabo fizisko un garīgo labsajūtu, pozitīvi ietekmējot domāšanas veidu. Veselības uzlabojumi ar smiešanos panākami no dziļiem un skaļiem smieklīem, kas nāk no diafragmas, praktizējot tos 10–15 minūtes. Tā kā spontānā smiešanās bieži vien ir atkarīga no mūsu dzīves apstākļiem, lielākoties smieklīem netiek pievērsta pietiekama

uzmanība, tāpēc Smieklu jogas klubs ir īstā vieta, kur gūt spēku un atjaunot iekšējo enerģiju.

Skābeklis ir detoksikācijas instruments. Tas attīra cilvēka organismu, sākot no plaušām, aknām, asinīm, līdz pat muskuļiem, saitēm, audiem un kauliem, kā arī sadedzina asinīs esošos taukus un cukurus, pārvērš tos enerģijā un nodrošina labu vielmaiņu. Asinis, kurās ir daudz skābekļa, labvēlīgi ietekmē smadzenes, veic šūnu atjaunošanos un kavē šūnu novecošanu. Pastiprināta skābekļa pieplūde padara asinis sārmainas un palīdz organismam atbrīvoties no pārtikas – kafijas, melnās tējas, šokolādes, cukura, gaļas, alkohola u. c. produktu izraisītā „pārskābuma”, kurš veicina šūnu sairšanu un traucē to atjaunošanos.

Smieklu joga ir visaptverošs risinājums, kas iekļauj fiziskus, mentālus, garīgus un sociālus uzlabojumus. Ar Smieklu jogas ietekmi iespējams izārstēt lielāko daļu ar stresu saistītu slimību, piemēram, depresiju, sirds slimības, hipertoniiju, stīvus muskuļus, artritu, astmu un alerģijas. Cilvēki, kuri izmēģinājuši Smieklu jogu, ievēro, ka jau pēc pirmās nodarbības jūt uzlabojumus savā fiziskajā veselībā un emocionālajā labsajūtā. Šos pozitīvos ieguvumus apstiprina fakts, ka pēc 15 minūšu aktīvas smiešanās uzlabojas garastāvoklis, saglabājot pozitīvo enerģiju līdz pat dienas beigām. Smejojot ķermeni darbojas ap 400 muskuļus, paātrinās sirdsdarbība. Tiek uzņemts līdz pat 5 reizēm vairāk skābekļa, kas attīra cilvēka organismu un vairo enerģiju. Labsajūtas atslēga meklējama smadzenēs notiekošā procesā, tur izstrādājoties endorfiniem, sauktiem par „laimes hormoniem”. Izdalās leukocīti – imūnsistēmas šūnas, kas aizsargā organismu pret infekcijām. Smieklīem ir ilgstoša dziedinoša iedarbība. Labs garastāvoklis pievelk panākumus, un viena laba doma veicina nākamo.

### Stiprai imūnsistēmai

Pievēršot uzmanību dabiskajiem ķermeņa mehānismiem, kas gādā par veselības atjaunošanu, Smieklu jogas iedarbība stiprina imūnsistēmu, jo ķermenis tiek pabarots ar skābekli un samazinās stress. Smieklu joga ātri paaugstina imūnglobulīna līmeni, tas palīdz cīnīties ar infekcijām un palielina organisma aizsardzību pret slimībām.

Noteiktā emocionālā stāvoklī izmainās cilvēka elpošana, negatīvas emocijas un satraukums veicina seklu elpošanu, ierobežojot skābekļa piegādi, tādēļ vingrinājumi ir veidoti, lai nodrošinātu ilgāku izelpošanu un dziļo elpošanu caur diafragmu. Tā palīdz plaušām atbrīvoties no atlikušā gaisa un palielināt skābekļa pieplūdi. Pastiprināta skābekļa uzņemšana sniedz



labsajūtu. Fiziska saslimšana vai mentālas problēmas ietekmē labsajūtu, ierobežo asinsrites cirkulāciju un palēnina visa ķermeņa sistēmu. Pētījumā tiek parādīts, ka smieklī veido „iekšēju skriešanu”, kas masē un veicina asins cirkulāciju uz gremošanas un limfātisko sistēmu. Tā palielina asins cirkulāciju, izskalojot organismu un tā orgānus no visām nevajadzīgajām vielām, sagatavojot mūs darbībai ar pilnu jaudu.

### Smieklī kā kardiotreniņš

Smieklī jogu var salīdzināt ar aerobo vingrošanu – aktivitātēm, kas stimulē sirds darbību, vingrina plaušas, veicina asins cirkulāciju un skābekļa piegādi, paaugstina imunitāti, stimulē endorfinu izdalīšanos un atbrīvo organismu no toksīniem. Aerobais treniņš sekmē asins kapilāru augšanu muskuļos, kas palīdz organismam efektīvāk piegādāt muskuļiem skābekli, mazina hroniskas muskuļu un muguras sāpes.

Smieklī joga ir īpaši piemērota aizņemtiem ofisa darbiniekiem, kuriem fiziskajām aktivitātēm neatliek laika. Amerikāņu psihiatrs atzīst, ka 10–15 minūtes smiešanās no sirds ir salīdzināma ar 30 minūšu skriešanas treniņu uz treniņzāli. Smiešanās laikā tiek trenēti vēdera muskuļi, tas ir lielisks vingrinājums arī sejas muskuļu tonizēšanai un sejas izteiksmes uzlabošanai. Smejoties seja kļūst sārta, jo palielinās asins pieplūdums, barojot sejas ādu, un tā kļūst veselīgāka. Jautrība padara cilvēkus priecīgus un pievilcīgus.

### Personīgā izaugsme un pašapziņa

Smieklī joga ir pierādījusi sevi kā ļoti efektīvu personīgās izaugsmes un dzīves kvalitātes uzlabošanas instrumentu, pilnveidojot individa garīgās prasmes un rīcības spējas. Tā veicina pozitīvas domāšanas attīstību, mainot skatījumu uz dzīvi. Personīgajai izaugsmei palīdz pašapziņas celšana, ar Smieklī jogas palīdzību pārvarot nomāktību un kautrību, mazinot spriedzi neērtās situācijās. Smieklī un smaidīšana ne tikai palīdz efektīvi komunicēt, bet arī veido atvērtu vidi.

### Pret stresu un depresiju

Mūsdienās lielas daļas slimību cēlonis ir stress, ar to saistītās bioķīmiskās izmaiņas organismā maina elpošanas ritmu, elpai kļūstot seklai un neregulārai.

Smieklī joga ir tūlītējs stresa novērsējs. Zinātniski pierādīts, ka smiešanās samazina stresa hormonu kortizola un epinefrīna līmeni un izraisa pozitīvas emocijas.

Nomāktība un depresija ir bieži sastopamas diagnozes, kas traucē kvalitatīvi dzīvot, laupa individam iespēju būt pašpietiekamam. Pastāv uzskats, ka cilvēki, kuri daudz smejas, reti sirgst ar depresiju, bet smieties var ikviens,

neskatoties uz personas prāta stāvokli un izziņas spējām. Smieklī joga noskaņo prātu pozitīvi un veicina optimistiskas un apzinātas attieksmes veidošanos, vienlaikus paaugstinot enerģijas līmeni. Tas padara apkārtējo pasauli pieņemamāku – pilnu ar prieku, interesantiem cilvēkiem un milzīgu potenciālu panākumiem.

### Caur zinātnes prizmu

Profesors Vilijams Džeims 1884. gadā izvirzīja hipotēzi, ka starp miesu un garu pastāv saikne. Smieklī var nākt no miesas, un smieklī var nākt arī no gara. Ar savu miesu varam iedarboties uz savu garu un otrādi. Ar noteiktām ķermeņa kustībām var iedarboties uz smadzenēm un likt tām smieties. Savukārt vācu fiziologam – doktoram Otto Varburgam – divas reizes piešķīra Nobela prēmiju medicīnā. Pirmo viņš saņēma 1931. gadā atklājot, ka: „Vēzim ir tikai viens pirmcēlonis. Galvenais vēža iemesls ir normālas šūnu elpošanas aizstāšana ar anaerobo (bez skābekļa).” Tādējādi zinātnieks secināja: vēža šūnas nekad nedzīvos ar skābekli piesātinātā vidē, jo tās nevar dzīvot skābekļa klātbūtnē.

Psihiatrs Dr. Viljams F. Fraijs no Stenfordas universitātes Kalifornijā 1960. gadā uzsāka pētīt smiešanās psiholoģiskos efektus un, attīstot pētniecību, kļuva par gelotoloģijas jeb smiešanās zinātnes pamatlicēju. Ir zinātniski izpētīts, ka visas ķermeņa funkcijas saistās ar elpošanu, tādēļ pienācīga visu ķermeņa daļu apgāde ar skābekli ir svarīga veselībai. Elpošanas procesa laikā gaiss caur plaušām nonāk asinsritē, nodrošinot pareizu imūnsistēmas darbību. Smieklī jogā ietilpstošā dziļā diafragmas elpošana stimulē limfātiskās sistēmas attīrīšanos, radot vakuuma efektu un palielinot toksisko vielu izvadi līdz par 15 reizēm.

### Darbaspēju veicināšana

Katra cilvēka darbaspējas ir atkarīgas no viņa pašsajūtas, un Smieklī joga, samazinot cilvēka fizisko, garīgo un emocionālo stresu, spēj to uzlabot. Ar skābekli tiek pabarotas smadzenes, cilvēks kļūst produktīvāks un radošāks, tiek veidota ciešāka saikne starp darbiniekiem un stiprināts komandas gars. Palielinot pozitīvās un samazinot negatīvās emocijas, uzlabojas attiecības darba vietā un veidojas līdzsvars starp darba vidi un personīgo dzīvi. Smieklī jogas rotaļīgums atbrīvo labās smadzeņu puslodes kapacitāti, vietu, kurā mīt radošums, nodrošinot jaunu ideju dzimšanu.

### Smieklī joga senioriem un bērniem

Saskaroties ar vecuma izraisītām kaitēm, vecāko paaudžu pārstāvji kļūst fiziski un garīgi vājāki. Smadzeņu šūnu deģenerācija padara dzīvi grūtāku, pasliktinoties



uztveres spējām. Ar smieklu jogu var nodarboties arī seniori. Smejoties notiek emocionāla attīrīšanās un pacilātības sajūtas gūšana. Iedomājieties – cik brīnīšķīgi savas paaudzes cilvēku lokā sirsnīgi izsmieties par jokiem un pašiem par sevi. Laimīgas un priecīgas vecumdienas – vai tas nebūtu lieliski!

Zinātniskie atklājumi par skābekli apstiprina, ka iemesls biežai cilvēka saslimšanai ir saistīts ar skābekļa trūkumu ķermeņa šūnās. Smieklu un elpošanas vingrinājumi palīdzēs kļūt veselīgākiem, palielinot skābekļa pieplūdi ķermenī. Tā ir lieliski piemērota, lai seniori gūtu papildu enerģiju, optimismu un veselību. Sevi izklaidējot, smieties var visi, vienkārši un viegli izpildāmus vingrinājumus var veikt pat 90 gadu vecumā! Smieklu jogu ir rīks novecošanas radīto simptomu mazināšanai un ilgdzīvošanas veicināšanai.

Mūsdienās bērni daudz mazāk rotaļājas un smejas, jo viņu laiks un bērnības prieki pazūd virtuālajā pasaulē. Bērniem jābauda bērnība, jārotaļājas, jo tā tiek attīstītas smadzenes un gūta sociālā pieredze ar citiem bērniem. Smieklī var palīdzēt pārvarēt nervozitāti un aizstāt digitālās spēles. Smieklu jogu var atgriezt smieklus bērnu dzīvē.

### Motivācija skeptiķiem un smējējiem

Smieklu jogu, tāpat kā viss jaunais, sākumā var likties neparasta. Ja kāds domā, ka apzināti smieties ir māksliģi vai nedabīgi, **ta**d to **pašu** var teikt arī par skriešanu, trenāžieru zāles apmeklējumiem u. c., jo mēs to darām apzināti. Tas tiešām ir nepierasti, jo tas ir kaut kas jauns. Cilvēki Latvijā ir ļoti nopietni un ieslīguši savās problēmās. No rīta pamostoties, jūs nezināt, vai būsiet laimīgs vai nē, bet ar Smieklu jogu tas ir garantēts. Tas ir īstais līdzeklis, lai ātri, efektīvi un spēcīgi uzlabotu gan veselību, gan dzīvesprieku.

Ir teiciens: „Nevērtē grāmatu pēc tās vāka”, tāpat ar Smieklu jogu. Ļaudis domā, ka aptuveni zina, kas tas ir un kā notiek, bet parasti šis priekšstats ir nepareizs. Nodarbojoties ar Smieklu jogu, ķermeņa barošanai ar skābekli kā liels papildinājums nāk prieks.

### Smieklu recepte katrai dienai

Mums dzīvē ir divas iespējas – būt igniem un sadrūmušiem visas savas dzīves garumā vai arī būt pozitīviem, dzīvespriecīgiem un laimīgiem. Ja ir problēmas, par tām var dusmoties un ļauties stresam, bet var arī uztvert tās vieglāk – par visu pasmejoties un cenšoties problēmas risināt. Jebkuram cilvēkam, starp lūpām ieliekot zīmuli, parādās smaids. Kad jūtamies bēdīgi vai slikti, pasmaidīsim, apzināti pievērsot sevi pozitīvajam, apzināti rīkojoties pret negatīvo. Dzīļi ieelpojiet, pasmaidiet un smeļieties jau tagad!

Čārlijs Čaplins teicis: „Diena bez smieklēm ir izniekota diena.” Lai jums vienmēr būtu pietiekami daudz smieklu laimīgam mūžam! Smiesimies, negaidot mirkli, kad jutīsimies laimīgi – pretējā gadījumā mēs riskējam nodzīvot dienu, tā arī ne reizi neiesmējušies. Aicinu jūs vairāk smaidīt un smieties kopā ar tuviem cilvēkiem un, protams – ar sevi pašu! ▲



### Kā ieviest smieklus savā dzīvē

Kļūstiet par smaidu miljonāru – jo vairāk smaidīsiet citiem, jo vairāk smaidu iegūsiet preti.

Smejieties katru reizi, kad ejat dušā, atverat durvis maīnai, ledusskapim, guļamistabai.

Smejieties publiskā vietā, neveicot acu kontaktu ar apkārtējiem un nepielāgojoties sabiedrības normām. Piemēram, lasot grāmatu, klausoties mūziku austinās vai runājot pa telefonu.

Smejieties guļamistabā vai maīnā.

Smejieties, kad pamostaties! Veiciet ieelpošanas vingrinājumu, smeļieties izelpojot, sinhroni ceļot rokas virs galvas.

Smejieties, kad veicat netikamus darbus. Tas pasargās no slihta garastāvokļa.

Atrodiet savus smieklus! Nostājieties pretī spogulim ar nopietnu seju, tad izmēģiniet dažādas smaidu grimases. Pēc smaida atrašanas izmēģiniet dažādus smieklus.

Dziediet un smeļieties. Dziesmas vārdu vietā izmantojiet skaņu „ha” un, ja nāk smieklī, droši pasmejieties par to.

Sakot negatīvas vai netikamas frāzes, sācāmo pabeidziet ar „ha-ha-ha!”

Smejieties, dodoties pastaigā, skrienot vai braucot ar velosipēdu.