

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

LAUGHTER YOGA

Daily Practices
for Health
and Happiness

MADAN KATARIA, M.D.

ЙОГА СМЕХА

Ежедневная практика
для здоровья и счастья,
завоевавшая весь мир

МАДАН КАТАРИЯ



УДК 615.851+615.825+159.98

ББК 88.4+53.57/59+75.6

К29

Madan Kataria, M.D.

LAUGHTER YOGA

Daily Practices for Health and Happiness

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

Перевод с английского Олеси Мельничук

Катария М.

К29 Йога смеха : Ежедневная практика для здоровья и счастья, завоевавшая весь мир / М. Катария ; [пер. с англ. О. Мельничук]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 208 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-16692-9

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)

УДК 615.851+615.825+159.98

ББК 88.4+53.57/59+75.6

ISBN 978-5-389-16692-9

© Dr. Madan Kataria, текст, 2018

© Dr. Andrew Weil, предисловие, 2018

© Мельничук О., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®

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

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

Содержание

Предисловие	9
Введение	11
Определите свой коэффициент смеха	14

Часть I. ИСТОКИ

1. Происхождение йоги смеха	19
2. Что такое йога смеха и почему она нужна нам?	26
3. Тесная связь йоги и смеха	32
4. Йога смеха и наука о дыхании	38

Часть II. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЙОГЕ СМЕХА

5. Концепция и философия йоги смеха	43
6. Сознательный смех (не) против настоящего смеха	54
7. Йога смеха в группе за 15 шагов	61
8. Медитация смеха	74
9. Йога-нидра в йоге смеха	78

Часть III. БОЛЬШЕ СМЕХА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

10. Привыкание к улыбке	87
11. Самостоятельная практика йоги смеха	91

12. Смех в уме: как смеяться не смеясь	104
13. Присоединяйтесь к клубу смеха — или создайте его сами!	107
14. Ежедневный смех онлайн — по Skype	112
15. Как смеяться чаще: 4 способа	116

Часть IV. ПОЛЬЗА ЙОГИ СМЕХА

16. Смех и стресс: физиологические антиподы	129
17. Йога смеха для хорошего здоровья	136
18. Йога смеха для исцеления: терапевтический эффект	139
19. Йога смеха для личностного развития	152
20. Смех в трудные времена	160

Часть V. ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ СМЕХА

21. Йога смеха на рабочем месте	169
22. Йога смеха для пожилых людей	179
23. Йога смеха для школьников	185
24. Йога смеха для людей с особыми потребностями	191
25. Всемирный день смеха: смеемся за мир во всем мире	196
Послесловие	198
Приложение	200
Примечания	203
Об авторе	206

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 неприязнательностью. 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 распространялась 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

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ КОЭФФИЦИЕНТ СМЕХА

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.

40–79: Вы смеетесь очень редко, и вам не помешает стать счастливее.

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

Научно-популярное издание

Катария Мадан

ЙОГА СМЕХА

Ежедневная практика для здоровья и счастья,
завоевавшая весь мир

Выпускающий редактор *Д. Рыбина*

Редактор *Е. Саноцкая*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Сеницына*

Корректоры *Е. Туманова, Т. Дмитриева*

Верстка *Т. Коровенковой*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 09.04.2021.

Формат издания 70 × 100 ¹/₁₆.

Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,9.

Тираж 3000 экз. В-PZN-25161-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru