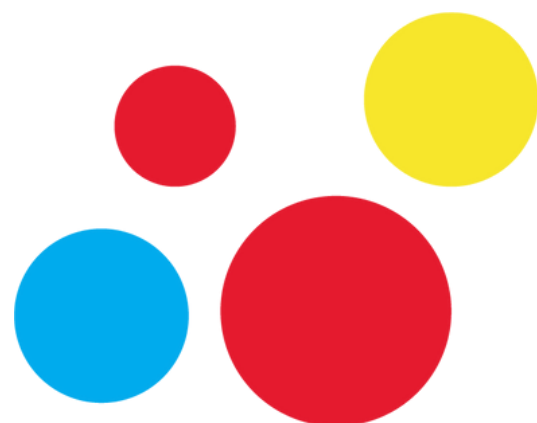


# E-book

Ćwiczenia i rady, jak  
śmiech może poprawić  
jakość naszego życia



FUNDACJA  
Dr Clown





## Spis treści

- 2-3. Jak powstaje śmiech?
4. Czym jest joga śmiechu?
5. Joga śmiechu – przykładowe ćwiczenia
6. Uśmiech – magiczna moc na każdy dzień, czyli 5 sposobów na poprawę nastroju
7. Na poprawę humoru? Ołówek w zębach!
8. Ciekawostki
9. Fajne cytaty o uśmiechu
10. O Fundacji Dr Clown

# Jak powstaje śmiech?



## Śmiech to fizjologiczna odpowiedź na humor

Proces jego powstawania składa się z kilku etapów. Do mózgu dociera określony impuls nerwowy, który trafia do przepony. Następnie przepona pod wpływem sygnału unosi się i zostaje wprowadzona w drgania. W efekcie następuje gwałtowne wydychanie powietrza z płuc przez krtani i w ten sposób powstaje dźwięk śmiechu.

Czy warto się śmiać?  
Oczywiście, że TAK!

W czasie bardzo intensywnego śmiechu całe ciało zostaje wprowadzone w ruch. Jest to więc wysiłek fizyczny, który może uruchamiać kilkadziesiąt różnych mięśni w całym ciele – nie tylko w obrębie twarzy, ale i brzucha oraz kończyn.



Śmiech działa relaksująco i odprężająco, redukując różnego rodzaju napięcia w organizmie. Hamuje wydzielanie „hormonów stresu” – adrenaliny i kortyzolu. Równoległe poprawia nastrój, gdyż powoduje wzrost stężenia tzw. hormonów szczęścia – endorfin.

# Jak powstaje śmiech?




Śmiech dotlenia - aż trzykrotnie zwiększa ilość powietrza pobieranego przy każdym wdechu. Oddziałuje też na mięśnie podniebienia i gardła, co pomaga walczyć z ... chrapaniem.


Śmiech stymuluje układ odpornościowy, m.in. może zwiększyć stężenie ciał odpornościowych. Mobilizuje organizm do walki z chorobą i pozytywnie wpływa na proces rekonwalescencji.




Śmiech ma korzystny wpływ na zdrowe serce! Prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych oraz obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, co może zmniejszać ryzyko wystąpienia miażdżycy i zawału serca.


## Ciekawostka - rodzaj śmiechu a części ciała, na które oddziałuje

 Śmiech "Ha! Ha! Ha!"- pracują gardło i płuca

 Śmiech "He! He! He!"- działa nasza tarczyca

 Śmiech "Hi! Hi! Hi!"- drga całe nasze ciało

 Śmiech "Ho! Ho! Ho!"- pracuje przepona i klatka piersiowa

 Śmiech "Hu! Hu! Hu!"- drga kark i struny głosowe



## Czym jest joga śmiechu?

Joga śmiechu to proste ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, które wyzwalają nasz śmiech. Najczęściej odbywają się one w grupie, ale z powodzeniem możesz zacząć wykonywać je samodzielnie :)

Badania naukowe udowodniły bowiem, że także ten „wymuszony”, niespontaniczny śmiech, przynosi wiele pozytywnych efektów.



# Joga śmiechu - przykładowe ćwiczenia



Joga uśmiechu to sekret  
Doktorów Clownów :)

## 1. Oddychamy ze śmiechem

Wariant 1: Bierzemy głęboki wdech (ręce do góry) i opuszczamy ręce, wydychając powietrze ze śmiechem. Powtarzamy oddychanie kilka razy.

Wariant 2: Nabieramy powietrza, a rękami robimy ruch, jakbyśmy chcieli rozciągnąć akordeon. Wydychając, śmiejemy się HA HA HA!

Obydwa ćwiczenia masują nasze narządy wewnętrzne i pogłębiają oddech.

## 2. Klaskanie w dłonie powtarzając Hi Hi! Ha Ha Ha!

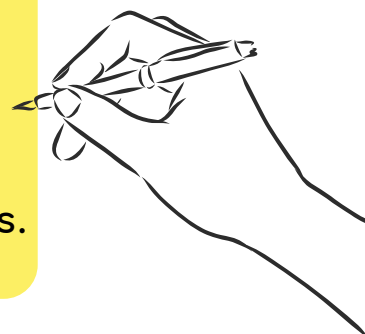
Dzięki klaskaniu podnosi się poziom energii.  
W trakcie ćwiczenia pracuje przepona.

## 3. Tabletka szczęścia

Wyobrażamy sobie, że w dłoni trzymamy tabletkę szczęścia. Bierzemy ją, połykamy i zaczynamy się śmiać ha ha ha! Najlepiej wykonać to ćwiczenie rano, aby dobrze zacząć dzień!

Poranne aktywności, które wywołują nasz uśmiech, wprawiają nas w dobry nastrój na resztę dnia.

Dodatkowo uśmiechając się, pozytywnie wpływamy na naszych bliskich i osoby wokół nas.





# 5 sposobów na poprawę nastroju



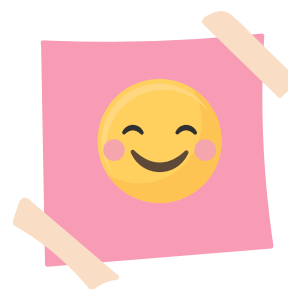
## 1. Trenuj uważność

Codziennie rozglądaj się dookoła – szukaj ludzi, sytuacji, zdarzeń, do których można się uśmiechnąć. Zwłaszcza budowanie relacji z innymi poprzez uśmiech, wzmacnia naszą odporność psychiczną. Z kolei fenomenalne neurony lustrzane sprawią, że sam poczujesz się lepiej, zwłaszcza gdy ktoś uśmiechnie się właśnie do Ciebie!



## 2. Powieś karteczkę

Powieś na swoim lustrze karteczkę z napisem „Uśmiechnij się do siebie” i rób to każdego poranka. Niech Twój mózg zacznie dzień od otrzymania pozytywnego sygnału.



## 3. Optymistyczny zestaw ratunkowy

Miej swój zestaw optymistycznych filmów, książek... i osób, które pomagają Ci zadbać o pozytywną dawkę dobrej energii i uśmiechu.

Trenuj swoje poczucie humoru – tę umiejętność, jak każdą, można doskonalić!



## 4. Perspektywa czasu

Gdy Ci smutno, zadaj sobie pytanie: Czy za rok to nadal będzie miało znaczenie? Perspektywa czasu sprawia, że wielkie problemy zaczynają maleć.



## 5. Wyłączaj ocenę!

„Im więcej oceniasz, tym gorzej się czujesz.

Osądzająca postawa wobec własnego doświadczenia wewnętrznego przewiduje depresję i lęk.” - to tytuł badania włoskich naukowców. Spróbuj, zamiast oceniać innych i siebie, zaprosić zaciekawienie. Dlaczego ktoś ma inaczej niż ja? To ciekawe...





## Na poprawę humoru? Ołówek w zębach!

Psycholog społeczny Fritz Strack przeprowadził w 1988 roku eksperyment, w którym udział wzięły dwie grupy osób. Pierwsza trzymała ołówki w zaciśniętych ustach. Druga - w zębach. Co oczywiste - nie da się tego zrobić bez uniesienia kącików ust w górę. Uczestnicy eksperymentu mieli ocenić na ile zabawne są rysunki, które im pokazywano.

Grupie trzymającej ołówek w zębach rysunki wydawały się śmieszne. Grupie z zaciśniętymi ustami rysunki wydawały się kompletnie nieatrakcyjne. Teoria mimicznego sprzężenia zwrotnego się potwierdziła. Mózgi uczestników zinterpretowały wysyłane przez mięśnie informacje i uniesienie kącików ust, wywołane przez trzymanie w zębach ołówka, jako stan dobrego nastroju. W efekcie dostroili do tego ilość i rodzaj wydzielanych „hormonów szczęścia”.

Oznacza to, że nie tylko emocje wpływają na ciało. Ciało również wpływa na emocje.





# Ciekawostki

## Śmiech a dentysta

W jednym z eksperymentów umieszczono w poczekalni u dentysty telewizor i pokazywano pacjentom różne programy. Ci, którzy oglądali programy satyryczne, odczuwali niższy poziom niepokoju przed wizytą. Śmiech podniósł w dodatku próg odporności na ból i zdolności ich organizmów do regenerowania się po zabiegu (np. gojenie ran).

## 2000 tabliczek czekolady czy 16 000 funtów?

Brytyjscy naukowcy odkryli, że uśmiech może generować ten sam poziom stymulacji mózgu co 2000 tabliczek czekolady, a jest przecież zdrowszy i nie tuczy. Te same badania wykazały, że uśmiech stymuluje tak samo jak otrzymanie 16 000 funtów w gotówce.

## 100 uśmiechów dziennie = 50 kcal?

Korzyść ze 100 „śmiechów” dziennie - jest równoważna efektowi 15-minutowej przejażdżki rowerem lub 10-minutowych ćwiczeń na maszynie wioślarskiej. Obliczono, że kwadrans śmiechu o umiarkowanym natężeniu pozwala spalić od 15 do 50 kilokalorii.

## Śmiech? Najlepiej 400 razy dziennie!

Dorośli dużo mogą się w tej dziedzinie nauczyć od dzieci, które śmieją się nawet 400 razy na dobę, podczas gdy dorośli tylko 15.

## Minuta śmiechu

Działa jak 45 minut relaksu i przedłuża życie o 10 minut.

## Śmiech jest fit!

Zwykły uśmiech może wymagać użycia aż do 53 mięśni!



# Fajne cytaty o uśmiechu :)

Zawsze, ilekroć człowiek się śmieje, przedłuża swoje życie.

Autor: Curzio Malaparte

Bez względu na wiek, uśmiech to lek!

Autor: Dr Elegancik, Fundacja Dr Clown

Uśmiech to taka krzywa, która wszystko prostuje.  
Uśmiech kosztuje mniej niż elektryczność, a daje więcej światła.

Autor: Archibald Joseph Cronin

Najpiękniejszy makijaż, jaki możesz nosić, to uśmiech.

Autorka: Audrey Hepburn

Uśmiechaj się i bądź wdzięczna za to, co masz.

To przyciąga więcej piękna w twoim życiu.

Autorka: Oprah Winfrey

Uśmiech jest najlepszą kosmetyką do użytku zewnętrznego  
i najlepszym lekarstwem do użytku wewnętrznego.

Autor: Phil Bosmans

Uśmiechaj się często, bo uśmiech  
przyciąga pozytywne energie.

Autorka: Victoria Beckham

Uśmiech to klucz, który otwiera wiele drzwi.

Autorka: Miley Cyrus





# O Fundacji Dr Clown

Z uwagi na wiele korzystnych aspektów wpływu śmiechu na organizm ludzki powstała metoda wzmocniania efektów leczenia, zwana Terapią Śmiechem.

Założona w 1999 roku Fundacja Dr Clown za cel obrała sobie wywoływanie uśmiechu na twarzach pacjentów w szpitalach.



Wolontariusze Fundacji, czyli Doktorzy Clowni „uzbrojeni” w charakterystyczny rekwizyt – kolorowy nosek – dzięki fantazyjnym strojom, kolorowym rekwizytom i swoim umiejętnościom rozśmieszają pacjentów i kolorują szarą szpitalną rzeczywistość.

Dziękujemy, że od ponad 25 lat towarzyszyście nam w tej drodze, pełnej uśmiechu i radości. W miejscach, gdzie uśmiechu potrzeba jak najwięcej!





# Pamiętajcie!



Po każdej burzy nadchodzi słońce.  
A każdy mały uśmiech można zamienić na ten  
szeroki i promienny.



# Redakcja:



Katarzyna Czereszewska



Anna Suchoń-Jasik



Marta Szewerda-Koszyk



Katarzyna Szczęsna





Nie zapomnij zajrzeć,  
co słychać  
w śmiechomediach!



[www.drclown.pl](http://www.drclown.pl)

