

ЙОГА СМЕХА

ресурсная методика,
изменившая судьбы
миллионов людей!

Москва, 2022



НАУКА О СМЕХЕ!



Гелотология – наука о смехе, которая включает в себя смехотерапию, клоунаду и Йогу смеха. Научно доказано, что смех помогает при профилактике и реабилитации целого ряда заболеваний (респираторные, сердечно-сосудистые, иммунные, ЖКТ итд), он укрепляет иммунитет и это лучший антидепрессант.

ЙОГА СМЕХА – ГИМНАСТИКА И ЛФК!



Йога смеха — это оздоровительная методика, разработанная доктором медицинских наук Маданом Катарией в 1995 году. Она основана на физиологии, нейробиологии, гелотологии и психологии.

В основу методики входят: игротерапия, традиционные йоговские упражнения на дыхание, смехотерапия и релаксация.

Сегодня йога смеха развита более чем в 100 странах мира и помогла миллионам людей обрести здоровье и счастье.



КОНЦЕПЦИЯ ЙОГИ СМЕХА

1

Мы смеемся без шуток и юмора. Смех не является социальным или культурным явлением, а упражнением! Мозгу все равно, как мы смеемся.

2

Мы практикуем состояние непосредственности и пробуждаем внутреннего ребенка с помощью игровых, интерактивных упражнений.

3

Мы смеемся в группе. Благодаря зеркальным нейронам смех быстро перерастает из искусственного в естественный.

4

Во время смеха, мы активно дышим – это помогает насытить организм кислородом, вывести мокроту из легких, укрепить мышцы здоровье и иммунитет.

5

Йога смеха – это прежде всего оздоровительная гимнастика и лечебная физкультура!

ПОЛЬЗА ОТ ЙОГИ СМЕХА!



1. Здоровье

2. Антистресс и отличное настроение

3. Фитнес

4. Фэйсбилдинг

5. Новых друзей

6. Креативность

7. Эмоциональный интеллект