

DELOVNA TERAPIJA

Joga smeha

Delovni terapevti na svoji poklicni poti nenehno pridobivamo novo, dodatno znanje, s katerim dvigujemo kakovost svojih obravnav in vnašamo v svoje delo svežino. Eden izmed terapevtskih medijev, ki ga vse bolj uporabljamo, je tudi joga smeha.

Joga smeha je vadba, ki kombinira brezpogojni smeh z dihalnimi vajami. Sistem vadbe je razvil zdravnik in temelji na znanstveno dokazanih dejstvih o učinkovitosti na fizično in psihično počutje.

SMEH KORISTI TELESU

Joga smeha se izvaja skupinsko ali individualno in temelji na smehu brez razloga. Vadba se začne z razgibavanjem, petjem, ploskanjem in gibanjem. Z dihalnimi vajami pripravljamo pljuča na smeh, nato sledijo smejalne vaje. Če se vadba izvaja skupinsko, začnemo v skupini s smejalnimi vajami, pri katerih posameznik vzpostavi očesni stik z drugimi udeleženci in ta sproži reakcijo, da se udeleženci začnejo spontano smejati. Ob koncu vsake vaje se v ritmu HO HO HA HA HA trikrat zaploska in konča z dvigom rok ter izdihom JEEEE. Dokazano je, da naši možgani ne razlikujejo med umetnim in spontanim smehom. In že z dvajsetimi minutami smeha telesu koristimo.

PRIMER

Postavite se pred ogledalo. Z obema rokama se primite za ušesni mečici. Zdaj globoko vdihnite in obenem potegnite ušesa oziroma mečici narazen. Malo zadržite in izdihnite tako, da se začnete glasno smejati. Usta so odprta, smeh naj prihaja iz trebuha.

Smeh sproža globoko dihanje, ki temelji na tem, da je izdih daljši kot vdih. Je najlažja metoda daljšega izdihavanja ter dovajanja svežega zraka v pljuča. Z globokim dihanjem se poveča količina kisika v celicah in je pomemben dejavnik za zdravo in energično življenje. Večina smejalnih tehnik spodbuja prepono in trebušne mišice.

Z redno vadbo posameznik razvije pozitiven odnos, ki mu je lahko v pomoč v kriznih okoliščinah, odpravi negativne misli in čustva.

Ker pa smeh zahteva tudi nekaj fizičnega napora, morda ni primeren za vse ljudi. Če imate določene zdravstvene težave ali kak dvom, se je dobro posvetovati z zdravnikom.

NAJMOČNEJŠE ZDRAVILO

Joga smeha se zlasti priporoča tudi starejšim ljudem in jim omogoča živeti življenje polno veselja in



Joga smeha se zlasti priporoča starejšim ljudem.



S smehom se človek »čudežno preobrazi«.



Smeh ima številne koristi za naše zdravje.

smeha. Raziskave so dokazale, da se z jogo smeha poveča raven kisika v telesu, s tem pa se izboljša počutje. Kajti če je količina kisika v celicah prenizka, hitreje in pogosteje zbolimo. Prav tako se s takšno vadbo sproščajo endorfini ali hormoni sreče. Smeh je najmočnejše zdravilo proti depresiji.

Delovni terapevti se vsak dan srečujemo z ljudmi, ki jih tarejo raznovrstne težave, bolezni in poškodbe. Vse to marsikomu vzame nujno potrebno voljo. Naša naloga je, da pri ljudeh z raznovrstnimi bolezenskimi stanji dosežemo maksimalno stopnjo samostojnosti v njihovem vsakdanjem življenju ter jim s tem dvignemo kakovost življenja.

Cilj delovnih terapevtov je izboljšati, razviti ali ohraniti motorične, procesne in komunikacijske spretnosti do te mere, da posamezniku omogočajo samostojno delovanje v vsakdanjem življenju.

Razvoj, izboljšanje ali ohranjanje tovrstnih spretnosti poteka z aktivnostmi, ki jih človek rad počne. In ena izmed aktivnosti, ki se je izkazala za zelo učinkovito pri izboljšanju omenjenih spretnosti, je joga smeha. Je izredno dober in učinkovit medij, ki nam v delovni terapiji pomaga pri uspešnosti obravnav.

MOTIVACIJA

S smejalnimi tehnikami, ki nam jih ponuja joga smeha, nam uspe veliko hitreje dvigniti posameznikovo razpoloženje. Obenem pa ima smeh še številne druge koristi za zdravje (pospeši cirkulacijo krvi in sprosti mišice, je zdravilo proti depresiji, znižuje krvni tlak, krepi imunski sistem in je odlična kardio in telesna vadba).

Ko opravljamo svoje delo, se marsikdaj zgodi, da kateri izmed uporabnikov nima volje, energije, da bi se vključil v proces učenja, treninga. In v takšnih primerih je joga smeha »ena na ena«, odlično sredstvo za preusmerjanje pozornosti od njihove bolezni k vedrejšemu razpoloženju.

Potrebni je le nekaj smejalnih tehnik in že se človek »čudežno preobrazi«. Aktivnost, ki jo je prej zavračal, zdaj opravi oziroma sodeluje pri učenju aktivno in z nasmeškom na obrazu.

Joga smeha ugodno vpliva na počutje, razpoloženje uporabnikov in pripomore k boljši motivaciji in pridobivanju volje. Predvsem pa pomaga pri izboljšanju, razvoju spretnosti, ki so jih posamezniki zaradi bolezni izgubili in posledično zaradi te izgube postali nesamostojni pri opravljanju vsakdanjih življenjskih aktivnosti.

► besedilo in foto: ŠPELA LUBEJ, dipl. delovna terapevtka