

## Léčivá síla smíchu

22.12.2009

Říká se, že smích je nejlepší lék. A opravdu, množství výzkumů v této oblasti potvrzuje, že tělo pozitivně reaguje na smích a že tedy smích má na organismus pozitivní účinky. K nim patří např. redukce bolesti a schopnost zvládat či tolerovat diskomfort a nepohodu. Ukazuje se, že taky ovlivňuje hladinu cukru a glukózy v krvi, což má význam jak pro každého z nás, ale zejména pro diabetiky. Smích taky zlepšuje pracovní výkon, a to zejména v profesích, kde se uplatňuje kreativita a potřeba řešení problémů. Role smíchu v blízkých a partnerských vztazích se ohromně podceňuje.

Smích je tak významným poutem právě při dlouhodobých vztazích, jakýmsi pojítkem, který synchronizuje oba partnery na naladění „na stejnou notu“. Všechno zmiňované však platí pouze za předpokladu, že smích je přirozený, nehraný, neublížující a neironizující. Nesmí jít o vysmívání se, posměšky, sarkasmus či škodolibost. Tehdy nejen že smích není léčivý pro tělo (a ani pro duši), ale nepříspěvá ani vztahům s blízkými či okolím. Smích tedy vytváří základ či obnovuje pozitivní emocionální klima a pocit propojení mezi (dvěma) lidmi. Podle některých výzkumů v sociální psychologii je smích jedním z klíčových prostředků právě při vzájemném, společenském kontaktu a navazování kontaktu. Léčivá síla smíchu tak pochází nejen ze smíchu samotného, ale z kontaktu, který se jím udržuje (z pouta, které se jím vytváří).

K jeho tělesným prospěchům, za které se smích podepisuje je jeho blahodárny účinek pro cévy, srdce a mozek – a to tím, že podporuje jejich funkci přenosu kyslíku v krvi. Působí na stahování a relaxaci cév, což podporuje překrvení a tok krve v cévách (a tedy okysličení orgánů). Posiluje vnitřní stěnu cév (tzv. endotelium), která tak může lépe plnit svoji funkci přenosu krve a kyslíku. Napomáhá tedy nejen při srážlivosti krvi, ale taky při hojení ran (kde se srážlivost uplatňuje), infekcích či zánětech. Výrazně tedy ovlivňuje taky imunitní systém. Tím, že smích posiluje endotelium a jeho funkci, zabraňuje různým cévním kardiovaskulárním onemocněním jako např. ateroskleróza, kornatění (zbytnění, zhrubnutí) cévní stěny.

V této souvislosti je smích také významným faktorem při redukování stresu, který je pro endotelium nebezpečný. Smích je jakýmsi spouštěčem, který v mozku uvolňuje různé hormony a endorfiny, které mají pozitivní účinek nejen na naši náladu a prožívání, ale taky mají efekt na artérie a cévy. Současná neurofyzologie předpokládá, že smích je propojen s aktivací ventromediální prefrontální kůry mozkové, která ovlivňuje produkci endorfinů. Se smíchem souvisí taky limbický systém, který se podílí kromě jiného na tvorbě a prožívání emocí. Limbický systém a jeho dvě součásti – amygdala a hipokampus – se podílejí právě na našich emocích a tedy produkci smíchu.

Ať se nám už v mozku při smíchu děje cokoli ve smyslu hormonální a neurologické aktivity, konečným efektem pro nás je přínos smíchu sám. Zkuste se proto alespoň jednou denně na něčem zasmát, s radostí, upřímností, bez ironie a škodolibosti. A i když máte pocit, že není důvod k smíchu, zamyslete se, zda je tomu tak doopravdy. Může pomoci dobrá komedie v televizi nebo ještě lépe – společnost dobrých přátel, blízkých, rodiny, či domácích mazlíčků – a ti nám mnohdy dokáží náladu zlepšit - jen je musíme k tomu pustit i my sami.

zdroj: <https://www.celostnimediceina.cz/leciva-sila-smichu.htm#ixzz4JMiniUPk>

## Jóga smíchu

*Smích je svátkem obličeje.*

*Jan Werich*

Jóga smíchu je cvičení, ve kterém se kombinuje nepodmíněný smích s jógovým dýcháním. To přináší více kyslíku do našeho těla a mozku, což v nás vytváří pocit zdraví a energie. Jóga smíchu vychází z toho, že se každý z nás může smát bez důvodu, humoru, vtipů nebo komedie. V roce 1995 ji inicioval indický lékař Dr. Madan Kataria. Od té doby vzniklo již více jak 10 tisíc klubů ve více jak 73 zemích světa (včetně ČR).

Jóga smíchu má tyto pozitivní účinky na naše tělo:

- **protistresové** - odstraňuje negativní účinky stresu
- **pozitivní vliv na náš imunitní systém** - jóga smíchu posiluje náš imunitní systém zvyšováním počtu protivirových a profiinfekčních buněk
- **výborné pro srdce a střední část těla**
- **podporuje trávicí a lymfatický systém**
- **prokrvuje kůži, která vypadá zdravěji a lépe "dýchá"**
- **psychické uvolnění**
- 10 minut srdečného smíchu vydá za třicet minut veslování v posilovně
- má **pozitivní vliv na náš osobní život** - jóga smíchu má sílu změnit naši náladu do několika minut a to tím, že do mozku začne uvolňovat endorfiny a tak mít dobrou náladu
- je také **výbornou technikou ke snižování stresu v práci**

## Různé druhy smíchu

Následující řádky jsou čerpány z **knihy Léčivá moc smíchu**, kterou napsal **MUDr. Karel Nešpor, CSc.**

Třeba vás něco z toho může zaujmout pro zlepšení nálady :-)

### **Smích s brčkem**

Pohyb úst při smíchu můžete nacvičovat za pomoci brčka. Dejte si ho mezi zuby napříč úst. Schávně se tak na sebe podívejte do zrcadla. Nejspíš vám to zlepší náladu.

**Výhody:** Spořiví čtenáři ocení to, že i použité brčko zde najde uplatnění.

**Rizika:** Pokud někdo brčko překousne, je třeba příště použít nové.

### **Smích nosem**

Představte si, že vám na konci nosu vyrostla pastelka. Za pomoci pohybů hlavy nakreslete ve vzduchu touto pastelkou usměvavou tvářičku.

**Výhody:** Procvičíte krční svaly.

**Rizika:** Minimální.

### **Více smíchu do vztahů**

Zkuste třeba se na sebe více usmívat, upozorňovat na směšnosti v okolí, vyprávět si humorné historky, brát s humorem sex, dávat si humorné dárky, nechávat si humorné vzkazy, žertovně "zápasit", či jen se tak bez důvodu společně smát.

**Výhody:** Může to projasnit váš vztah.

**Rizika:** Nutno spojit s taktem a jistou ohleduplností k druhému.

zdroj: <http://www.cerato5.cz/joga-smichu/>