

بین‌المللی خنده را هرروز هفته در سر پرورانده و روزی نبوده که این دانشگاه را در ذهنش به تصور درنیاورده باشد. او می‌گوید: «در دلم می‌دانستم که مکان دانشگاه، در جنوب هند خواهد بود اما در واقعیت، ایده‌ای به ذهنم نمی‌رسید، حتی پول کافی برای تأسیس چنین دانشگاهی نداشتم. با وجود این، هیچ‌کس نمی‌توانست مرا از پی‌گیری این آرزو بازدارد.»

پس از پرس‌وجوی بسیار، شهر «بنگلور» را به‌دلیل برخورداری از آب‌وهوایی خوب و چشم‌اندازهای زیبا و داشتن بیش‌ترین باشگاه خنده در جهان، برای این کار مناسب یافتیم. به، من سرانجام سرزمین آرزوهایم را پیدا کردم.

ما در آغاز، بنا داریم از ۱۰ هکتار فضای زمین استفاده کنیم و در آن، ۱۰ تا ۱۵ کلاس و سالن همایش بسازیم، آن‌گاه به‌تدریج، فضای آموزش را گسترش خواهیم داد. کار ساختن دانشگاه، از ماه آینده با پی‌سازی شروع خواهد شد و امیدوارم تا شش‌ماه دیگر، مردم سراسر جهان بتوانند در این مکان، گرد هم آیند و حتی در اتاق‌هایی بدون سقف، «هوهو هاها» با هم بخندیم!»

راه‌یابی یوگای خنده به بیمارستان‌های آمریکا

جنبش باشگاه خنده در آغاز، به‌منظور بهره‌مند ساختن مردم از منافع

پژوهشی از دکتر «لی برک» و همکاران

«خنده‌ی از ته دل می‌تواند به بیماران دیابتی کمک کند تا کلسترول خون‌شان را متعادل سازند و از این طریق، احتمال سکته‌ی قلبی را کاهش دهند.» این یافته‌ی پژوهشی‌ست که به‌تازگی به دست دکتر «لی برک»، استاد دانشگاه «لیما لونا» و همکارش دکتر «استنلی تن»، متخصص غدد و دیابت انجام شده است.

در این پژوهش که در مورد ۴۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم با میانگین سنی ۵۰ سال انجام شد، ۲۰ نفر در گروه آزمایش (گروه خنده) و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. همگی این افراد، دارای فشارخون و کلسترول بالا بودند. پس از ۱۲ ماه، پژوهشگران با اندازه‌گیری میزان کلسترول و پروتئین واکنشی C (عاملی که گمان می‌رود در سکته‌ی قلبی دخالت دارد)، به ارزیابی آزمودنی‌ها پرداختند. یافته‌ها، بیان‌گر افزایش ۲۶ درصدی کلسترول «خوب» در گروه خنده بود، در حالی که این میزان در گروه کنترل، از ۳ درصد فراتر نرفت.

به گفته‌ی دکتر «لی برک»: «خنده با کاستن مواد شیمیایی بد و افزودن مواد شیمیایی خوب در بدن، به تندرستی و پیش‌گیری از بیماری می‌انجامد.»

دانشگاه یوگای خنده در راه است!

دکتر «مادان کاتاریا» از سال ۲۰۰۱ تاکنون، رؤیای تأسیس دانشگاه

تازه‌ترین خبرها از یوگای خنده
تاثیر خنده
 بر کاهش کلسترول خون
 در مبتلایان به دیابت



زهر دنیا را با کم‌کردن آرزوها، در کام فویشن شیرین کن. «امام باقر (ع)»

سهم من از زندگی

سهم من از زندگی
کنجی نشستن، غصه خوردن نیست.

سهم من از زندگی
افسوس بودن یا نبودن نیست.

سهم من از زندگی
احساس خوب زنده بودن،

شاد بودن

دیدن لبخند تو

تنها نبودن

یا به تعبیری

«نشستن بر لب جوی است» و

آری هر نفس، یعنی امید.



دکتر ناهید نبی زاده

خنده و پیش گیری از بیماری هایی چون فشارخون بالا، بیماری های قلبی، دیابت، آرتریت و حتی سرطان به راه افتاد. اگرچه هنوز به پژوهش های بیش تری برای اثبات درمان بخش بودن یوگای خنده نیاز است اما مدارک موثق بی شماری نشان می دهد بیماری هزاران نفر با اجرای تمرینات یوگای خنده شفا یافته است. شاید دلیل گسترش سریع یوگای خنده در سرتاسر جهان، همین نکته باشد.

از چند سال پیش تاکنون، چندین بیمارستان دانشگاهی در آمریکا، از یوگای خنده را به عنوان بخشی از شیوه های درمانی خود به کار می برند. از جمله می توان به بیمارستان دانشگاهی «میشیگان»، مرکز سرطان «آندرسون» در تگزاس و مرکز پزشکی بیمارستان «مونت زیون» اشاره کرد.

به تازگی نیز خانم «کارملا کارلایل»، مربی دوره دیده یوگای خنده اهل «کالیفرنیا»، به اجرای یوگای خنده در دانشگاه «سانفرانسیسکو» دست زده است. او همچنین در مرکز پزشکی بیماری سرطان «ساتر سولانو» و بیمارستان «پالم» در «سباستوپول کالیفرنیا» برای مبتلایان به بیماری های مزمن، جلسات خنده برگزار می کند.



مجید پزشکی

استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده ی جهانی خنده

دوره ی تخصصی آموزش مربی یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی جدید و نوپاست که اکنون در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می شود. اکنون زمان آن فرارسیده تا با تربیت نیروهای متخصص، این دانش در کشور ما نیز گسترش یابد تا از این طریق، بتوان مردم بیش تری را از منافع بی شمار خنده بهره مند ساخت و به شمار انسان های خندان و دوست دار خنده و شادی افزود. تمرین های یوگای خنده، بسیار ساده و در عین حال نیرومند و دگرگون کننده است.

در این دوره، بناداریم به گونه ای علمی و مطابق با چهارچوب های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش های مختلف خندیدن و پیاده کردن تکنیک های گوناگون خنده را به افراد علاقه مند و واجد صلاحیت آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می توانید در شهرتان برای خود «باشگاه خنده» راه بیندازید و با گردآوردن گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و جاهای دیگر، به اجرای روش های مختلف بدون دلیل خندیدن بپردازید.

در این دوره ی دوازده ماهه برگزار خواهد شد، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش های مختلف مدیتیشن خنده و به تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت. افزون بر دریافت مدرک رسمی مربی گری یوگای خنده با امضای دکتر «مادان کاتاریا»، بنیان گذار یوگای خنده، نام شما در وبسایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد.

شرکت کنندگان در این دوره، نه تنها روش های مختلف بدون دلیل خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه در طول مدت دوره، خودشان نیز از خنده روده بر خواهند شد!

تلفن تماس و ثبت نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹