

بوگای خنده



چند خبر تازه از بوگای خنده
پیش از اجرای تکنیک‌ها، از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به بررسی حالت جسمانی و روانی خود بپردازند تا تأثیر خنده را در دگرگون کردن سریع این حالات، از نزدیک مشاهده و احساس کنند. پس از اجرای تکنیک‌های خنده، وقتی از شرکت‌کنندگان خواسته شد یک‌بار دیگر به بررسی حالت جسمانی و روانی خود بپردازند، همگی به وقوع دگرگونی‌های مثبت اذعان داشتند. این دگرگونی‌ها، از چهره‌ی شاد و بشاش، چشمان درخشان و روحیه‌ی بالای آنان به‌خوبی پیدا بود.

از جمله تکنیک‌های خنده که در این همایش اجرا شد، می‌توان به خنده‌ی کششی، خنده‌ی بوییدن گل، خنده به کمک حبس نفس و خنده‌ی گفت‌وگوی تلفنی اشاره کرد. همکاری جمعیت چهارصد نفره - که در میان ایشان، چند تن از اعضای باشگاه‌های خنده‌ی تهران نیز حضور داشتند- در اجرای این تکنیک‌ها موجب شد که

برگزاری همایش خنده در جزیره‌ی کیش

به همت مؤسسه‌ی نیکوکاری «مهرآفرین» و به‌منظور کمک به نیازمندان تحت پوشش این مؤسسه، در تاریخ ۴ بهمن‌ماه، همایشی تحت عنوان «خنده و شادی» در جزیره‌ی کیش برگزار شد که استقبال چشم‌گیر ساکنان و مهمانان نیکوکار این جزیره‌ی زیبا را به‌دنبال داشت؛ تا جایی که همه‌ی صندلی‌های سالن چهارصد نفره پر شد و شماری ناچار شدند ایستاده برنامه را دنبال کنند. در این همایش که برگزاری آن از آغاز تا پایان، نزدیک به ۲ ساعت طول کشید، «مجید پزشکی» پس از ایراد سخنرانی کوتاهی درباره‌ی سودمندی‌های خنده و نیاز روزافزون گروه‌های گوناگون مردم به خندیدن در این دوره‌ی پراسترس و پرتنش، به اجرای تکنیک‌های مختلف بوگای خنده

افزوده شده است. یکی از ویژگی‌های خوب و ویژه باشگاه خنده‌ی جزیره‌ی کیش، امکان اجرای تکنیک‌های خنده در سواحل زیبا و هوای پاکیزه‌ی کنار دریاست که سودمندی‌های بسیاری را در پی دارد.

این دو خانم که از بانیان اصلی برگزاری همایش خنده در جزیره‌ی کیش بودند، قصد دارند با گسترش فعالیت‌های خود، ساکنان بیش‌تری از جزیره‌ی کیش را از سودمندی‌های موهبت الهی خندیدن بهره‌مند سازند و از امکانات فوق‌العاده‌ی آن‌جا برای پیش‌برد اهداف خود بهره‌جویند. شرکت در تمرین‌های باشگاه خنده‌ی کیش فقط ویژه‌ی ساکنان نیست، بلکه مهمانان این جزیره‌ی زیبا نیز می‌توانند در طول اقامت‌شان، از خندیدن در کنار سواحل زیبا و آب و هوای پاکیزه لذت ببرند.



مجید پزشکی

استاد رسمی یوگای خنده و عضو پژوهشکده‌ی جهانی خنده



دوره‌ی تخصصی آموزش مربیگری یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی نوپاست که اکنون در بیش از ۶۰ کشور دنیا به آن پرداخته می‌شود. تمرین‌های یوگای خنده بسیار ساده و در عین حال، نیرومند و دگرگون‌کننده است. افزایش اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی، برون‌گرایی، امیدواری به آینده، شهامت، موفقیت، جذابیت و... از جمله دگرگونی‌هایی‌ست که در پس عمل ساده‌ی «خندیدن» پدیدار می‌شود.

در این دوره بنا داریم به گونه‌ای علمی و مطابق با چارچوب‌های آموزشی باشگاه جهانی خنده، روش‌های مختلف خندیدن و پیاده‌کردن تکنیک‌های گوناگون خنده را به افراد علاقه‌مند و واجد صلاحیت، آموزش دهیم. شما پس از شرکت در این دوره می‌توانید 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 روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن بپردازید.

در این دوره‌ی ۲ روزه که در روزهای پنجشنبه و جمعه ۱۳ و ۱۴ اسفند -هم‌زمان با میلاد پیامبر اکرم (ص)- برگزار خواهد شد، بیش از ۷۰ تکنیک یوگای خنده و روش‌های مختلف مدیتیشن خنده و به‌تنهایی خندیدن را یاد خواهید گرفت و افزون بر دریافت مدرک رسمی مربیگری یوگای خنده با امضای دکتر مادان کاتاریا، بنیان‌گذار یوگای خنده، نام شما نیز در وب‌سایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد. شرکت‌کنندگان در این دوره، نه تنها روش‌های مختلف بدون خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه به مدت ۳ روز عمیق‌ترین و شدیدترین خنده‌های خود را سر خواهند داد!

اگر شما هم همچون ما خندیدن را موهبتی الهی می‌دانید و می‌خواهید شاد زندگی کنید و به دیگران شادی ببخشید، شما را دعوت می‌کنیم تا به ما بپیوندید!

برای آگاهی بیش‌تر می‌توانید از وب سایت www.iranlaughterclub.com بازدید نمایید.

مدرس: مجید پزشکی، استاد رسمی یوگای خنده با بیش از ۱۰ سال سابقه تلفن تماس و ثبت نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹

فضای سالن همایش، از صدای قهقهه‌ی خنده آکنده شود و ستون‌ها به لرزه درآید. همه به چشم خود شاهد بودند که چگونه می‌توان بدون هیچ دلیلی خندید و برای خندیدن، دنبال انگیزه‌های بزرگ نگشت. خنده‌های برخی، چنان عمیق بود که به زحمت می‌توانستند جلوی خندیدن‌شان را بگیرند و خود را برای اجرای گام بعدی آماده کنند. برخی نیز به دلیل شدت خنده، اشک در چشمان‌شان جمع شده بود!

در گام پایانی برنامه، از چند تن از کودکان حاضر در سالن دعوت تا شد روی صحنه بیایند و با هم در مسابقه‌ی خنده شرکت کنند. خندیدن کودکان روی صحنه، به قدری شیرین، دلنشین و خنده‌آور بود که به جرأت می‌توانم بگویم کسی را یارای آن نبود که به خنده‌های آنان نخندد و چگونه خندیدن را از ایشان نیاموزد. (کودکان، الگوی خوبی برای یادگیری بدون دلیل خندیدن هستند).

در پایان جلسه، همه با چهره‌هایی شاد و خندان و روحیه‌ای دگرگون، سالن را ترک کردند و خواستار اجرای دوباره‌ی چنین همایشی در آینده شدند.

افزوده‌شدن باشگاه خنده به زیبایی‌های جزیره‌ی کیش

خانم‌ها «فرح صالح» و «مینو بقاپور» از جمله کسانی هستند که پس از شرکت در «دوره‌ی تخصصی آموزش مربیگری یوگای خنده»، موفق به دریافت مدرک مربیگری یوگای خنده شده‌اند و به گروه ترویج‌دهندگان خنده و شادی در کشور پهناورمان پیوسته‌اند. به همت این دو خانم که چند سالی‌ست ساکن جزیره‌ی کیش هستند، نخستین باشگاه خنده‌ی این جزیره به راه افتاده و به زیبایی‌های این جزیره

