

# خبرهای تازه از بوگای خنده

در محله‌مان گروهی را برای تمرین تکنیک‌های خنده آماده کنیم. در مقام مربی «یوگای خنده» به این باور رسیده‌ام که هرچه به دیگران ببخشم، چندین برابر به خودم باز خواهد گشت؛ تندرستی‌ام افزایش خواهد یافت و نگاه‌ام به زندگی، بهتر خواهد شد تا بتوانم به مراقبت از همسر و خدمت به مردم ادامه دهم.



## کهنسال‌ترین مربی یوگای خنده در جهان

اسم من «هوارد لسللی» است و در «آمریکا» زندگی می‌کنم. من مردی ۹۳ ساله و کهنسال‌ترین مربی فعال «یوگای خنده» در دنیا هستم. من از نظر جسمانی بسیار سالم و تندرستم؛ تا آن‌جا که هفته‌ای ۴ بار به ورزش سنگین «تنیس» می‌پردازم. این روزها مراقبت از همسر دلبندم که از ۵ سال پیش در خانه‌ی سالمندان ساکن شده را به‌عهده دارم. با آن‌که گاهی ناچار می‌شوم از صبح تا شب پیش همسرم بمانم، از این‌که او با گذشت ۷۰ سال همچنان پیش من است، خوشحالم.

چندسال پیش با شرکت در جلسه‌ی «یوگای خنده» با این دانش جدید آشنا شدم. در پایان جلسه، این احساس در من ایجاد شد که حتی در سن ۹۳ سالگی نیز می‌توانم به کمک این روش به مردم خدمت کنم؛ بنابراین با شرکت در «دوره‌ی عملی مربی‌گری یوگای خنده»، موفق به دریافت مدرک رسمی شدم. تاکنون چندین جلسه‌ی خنده در خانه‌ی سالمندانی که همسرم در آن‌جا اقامت دارد، برگزار کرده‌ام و قصد دارم

## برگزاری نخستین دوره‌ی مسابقات خنده‌ی اروپا

نخستین مسابقه‌ی رقابتی خنده‌ی اروپا در روز ۱۲ آوریل در شهر «اولوموک جمهوری چک» برگزار خواهد شد. این مسابقه قرار است به‌عنوان بخشی از آیین گشایش «چهل‌وهشتمین جشنواره‌ی فیلم اولوموک جمهوری چک» برگزار شود.

مسابقه‌ی خنده، مسابقه‌ی جدیدی‌ست که این روزها در سراسر جهان شاهد برگزاری آن هستیم. نخستین مسابقه‌ی خنده در ماه اکتبر در شهر «مونتreal کانادا» و با حضور انبوه شرکت‌کنندگان برگزار شد. دومین مسابقه، در ماه دسامبر در «توکیو» پایتخت «ژاپن» برگزار شد. (برنده‌ی مسابقه‌ی خنده‌ی توکیو، یک خانم خانه‌دار ۵۴ ساله بود که با خنده‌های خود موفق شد همه‌ی حریفان را از صحنه به در کند.)

در «آمریکا» نیز نخستین مسابقه‌ی خنده همین ماه مارس در «کالیفرنیا» برگزار شد.

در مسابقه‌ی خنده‌ی «جمهوری چک»، خنده‌روترین‌های اروپا شرکت



اکنون در تلاش است سازمان ملل را برای به رسمیت شناختن این روز و گنجاندن آن در تقویم جهانی ترغیب کند. مربیان «یوگای خنده» و طرفداران خنده در «ایران» نیز این روز را به گونه‌ای شکوهمند جشن گرفتند.



جسته‌اند که به‌شکلی مبارزه‌گونه و با خنده، با حریفان دست‌وپنجه نرم خواهند کرد. برنده‌ی این مسابقه، مقام «خنده‌رترین شهروند جمهوری چک در سال ۲۰۱۱» را از آن خود خواهد کرد. برخی از رشته‌های این مسابقه که شرکت‌کنندگان در آن باهم به رقابت خواهند خاست، عبارتند از:

- بهترین خنده‌ی از ته دل
- مسری‌ترین خنده
- دوئل خنده

مسابقه‌ی خنده، ایده‌ی جدیدی‌ست که در نتیجه‌ی رشد روزافزون «یوگای خنده» و دیگر روش‌های خندیدن در سراسر جهان گسترش یافته و روزبه‌روز به طرفداران آن افزوده می‌شود.

### روز جهانی خنده در سال ۲۰۱۱

امسال نیز مانند سال‌های گذشته، «روز جهانی خنده» در کشورهای گوناگون گرامی داشته شد. نام‌گذاری روزی به‌عنوان «روز جهانی خنده» از ایده‌های دکتر «مادان کاتاریا»، بنیانگذار «یوگای خنده» بوده و او



مجید پزشکی  
استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده

### دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری یوگای خنده

هفتمین دوره‌ی تخصصی آموزش مربی‌گری «یوگای خنده» در روزهای پنجشنبه و جمعه ۲۳ و ۲۴ تیر برگزار خواهد شد. چنان‌چه می‌خواهید به‌عنوان مربی «یوگای خنده» سرگرم کار شوید و در راه خندیدن و خنداندن گام‌بردارید، شما را به شرکت در این دوره دعوت می‌کنیم. برخی از ویژگی‌های این دوره عبارتند از:

- آموزش بیش از ۸۰ تکنیک یوگا و مدیتیشن خنده
- آموزش روش‌های به‌تنهایی خندیدن
- در اختیار قراردادن جزوه، کتاب و سی‌دی‌های مرجع
- اعطای مدرک بین‌المللی
- درج نام شما در وب‌سایت باشگاه خنده
- همکاری پیوسته و همیشگی با باشگاه‌های خنده

دوری از استرس، اضطراب و افسردگی، افزایش اعتمادبه‌نفس، غلبه بر کم‌رویی، خلاقیت بیش‌تر در کار و زندگی، تجربه‌ی اوج شادی و... از دستاوردهای جانبی شرکت در این دوره به‌شمار می‌رود. شرکت‌کنندگان در این دوره، نه‌تنها روش‌های مختلف بدون دلیل خندیدن را یاد خواهند گرفت، بلکه دو روز پیاپی عمیق‌ترین و شدیدترین خنده‌های خود را سر خواهند داد! این تازه آغاز همراهی ما در راه زیبای خنده است.

### مدرس: مجید پزشکی

استاد بین‌المللی یوگای خنده با بیش از ۱۰ سال سابقه

[www.iranlaughterclub.com](http://www.iranlaughterclub.com)

تلفن تماس و ثبت‌نام: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹