

یوگای خنده

تازه‌های یوگای خنده

• یوگای خنده در المپیک زمستانی ونکوور کانادا

رؤیای راهیابی یوگای خنده به مسابقات المپیک، به واقعیت نزدیک شده است. نخستین گام برای دستیابی به این هدف بزرگ را ۲۳ تن از مربیان یوگای خنده به نام‌های «جینی

ماگنتا» و «الکس فانوف» برداشته‌اند. این دو نفر در روزهای ۲۴ و ۲۵ فوریه سال ۲۰۱۰ (۵ و ۶ اسفند ۱۳۸۸) در برابر بیش از ۱۰ هزار تن از شرکت‌کنندگان، در مراسم گشایش المپیک زمستانی ونکوور کانادا به مدت ۱۵ دقیقه جلسه‌ی خنده برگزار کرده‌اند. این رویداد که نقطه‌عطفی در تاریخچه‌ی یوگای خنده به‌شمار می‌رود، به گسترش این جنبش کمک بزرگی خواهد کرد و موجب می‌شود تا شمار بیش‌تری از مردم، از سودمندی‌های خنده آگاه شوند.

• یوگای خنده در انستیتوی فن‌آوری ماساچوست (MIT)

با گسترش روزافزون جنبش یوگای خنده به جاهای گوناگون -از مدارس گرفته تا کارخانجات، بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها، خانه‌های سالمندان و باشگاه‌های ورزشی-

اکنون پای آن به معتبرترین انستیتوی فن‌آوری در دنیا که برای بیش‌تر پژوهشگران شناخته شده، باز شده است. دانشجویان و کارکنان این مؤسسه پس از تمرین یوگای خنده، تغییرات چشمگیری را در روحیه و نگرش‌شان گزارش کرده‌اند.

«لین سزار»، روان‌شناس و متخصص یوگای خنده، چند جلسه یوگای خنده را با کارمندان و کارکنان بخش‌های گوناگون این مؤسسه برگزار کرد. این برنامه‌ی ۴ هفته‌ای با استقبال و پذیرش خوبی از طرف شرکت‌کنندگان روبه‌رو شد و یوگای خنده به آنان کمک کرد تا آثار زیان‌بار استرس برخاسته از کار در مؤسسه‌ای معروف و معتبر که انتظارات از کارکنان، بسیار زیاد است را به میزان چشمگیری کاهش دهند.

نکته‌های ریز بهداشتی در وب‌سایت باشگاه جهانی خنده
در نهایت خوشحالی به آگاهی شما می‌رسانیم که بخش تازه‌ای با



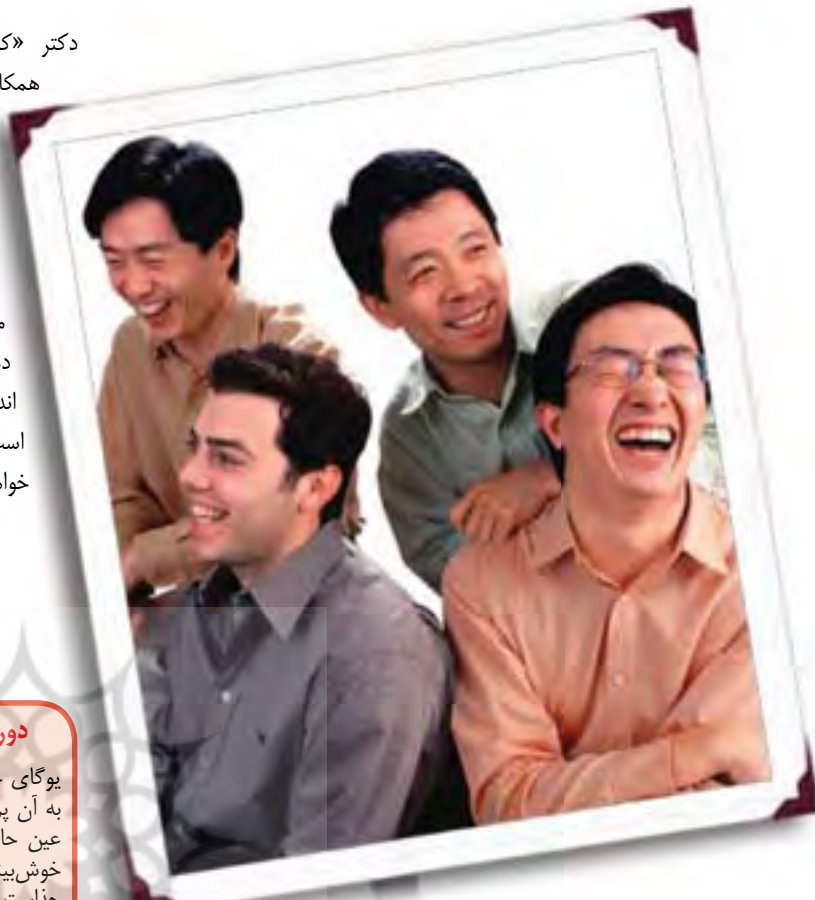
دکتر «کاتاریا» و دکتر «اوهیرا» تصمیم گرفتند پژوهشی را با همکاری مربیان و متخصصان یوگای خنده‌ی مقیم «اوزاکا» آغاز کنند.

این پژوهش با حضور بیش از ۸۰ تن، از ماه دسامبر (آذر و دی) سال گذشته آغاز شده است. شرکت‌کنندگان به ۳ گروه یوگای خنده، گروه موسیقی و گروه کنترل تقسیم شده‌اند و قرار است تا فشار خون، کلاسترول موجود در بزاق، میزان تغییرپذیری ضربان قلب و دیگر عوامل خطرپذیر دستگاه قلبی-عروقی چون لیپید و... در یک دوره‌ی ۳ ماهه اندازه‌گیری شود. تاکنون یافته‌های این پژوهش، منتشر نشده است اما به محض منتشر شدن، آن را در اختیار عموم قرار خواهیم داد.



مجید پزشکی

استاد (Teacher) رسمی یوگای خنده



دوره‌ی تخصصی آموزش مربیگری یوگای خنده

یوگای خنده، دانشی نویاست 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 دگرگونی‌هایی است که در پس عمل ساده‌ی خندیدن پدیدار می‌شود.

در این دوره بنا داریم به‌گونه‌ای علمی و بر پایه‌ی 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 گردآوری گروهی از افراد در محل کار، منزل، باشگاه ورزشی و... به اجرای روش‌های مختلف «بدون دلیل خندیدن» بپردازید.

در این دوره‌ی ۲ روزه که در روزهای جمعه و شنبه ۴ و ۵ تیرماه -هم‌زمان با ولادت حضرت علی (ع)- 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 در وبسایت جهانی یوگای خنده ثبت خواهد شد.

شرکت‌کنندگان در این دوره، نه‌تنها روش‌های مختلف «بدون دلیل خندیدن» را یاد خواهند گرفت، بلکه به مدت ۲ روز، عمیق‌ترین و شدیدترین خنده‌های خود را سر خواهند داد!

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

برای آگاهی بیشتر می‌توانید از وبسایت www.iranlaughterclub.com بازدید فرمایید.

مدرس: مجید پزشکی، استاد رسمی یوگای خنده با بیش از ۱۰ سال سابقه

تلفن تماس و ثبت نام: ۸۹۴۲۲۴۷-۹

عنوان «نکته‌های ریز بهداشتی» در وبسایت باشگاه جهانی خنده گنجانده شده است. در این بخش، دکتر «کاتاریا»، بنیان‌گذار یوگای خنده که خود بیش از ۱۰ سال سردبیری یک مجله‌ی پزشکی-بهداشتی را برعهده داشته، نکات ریز علمی در مباحثی چون پزشکی، تغذیه و رژیم غذایی، کمک‌های اولیه، آيورودا، هومیوپاتی و... را گردآوری کرده است. امید است این نکات بر دانش شما علاقه‌مندان یوگای خنده درباره‌ی سلامتی و تندرستی بیفزاید؛ نوشیدن آب برای کاهش وزن، توصیه‌هایی برای گروه‌های خونی منفی، حساسیت به عطر و ادوکلن، طرز صحیح مصرف قطرات چشم، چرا پیش از مصرف داروهای مایع باید آن‌ها را تکان داد؟ همیشه داروها را با لیوانی پر آب مصرف کنید و... از جمله نکاتی است که به آن‌ها اشاره شده است.

برای آگاهی از این نکات می‌توانید به وبسایت باشگاه جهانی خنده به آدرس www.laughteryoga.org مراجعه فرمایید.

پژوهشی تازه درباره‌ی خنده در کشور ژاپن

دکتر «کاتاریا» در سفری که در ماه نوامبر سال ۲۰۰۹ (آبان و آذر ۱۳۸۸) به کشور «ژاپن» انجام داد، به اجرای یوگای خنده در دانشکده‌ی پزشکی-اجتماعی و محیطی دانشگاه «اوزاکا» به ریاست دکتر «تسویا اوهیرا» پرداخت. پس از اجرای این برنامه،