Автор: admin
22.09.2011 13:33 - Обновлено 29.10.2014 07:44

Для чего нужен смех?

Резиденты «Comedy Club» шутят жёстко и даже по-чёрному. Вот аморфный и замороженный Тимур изображает человека будущего:
- Что такое анекдот?
- Ну, это когда смешно!
- А что такое смешно?
- Как бы тебе это объяснить? Вот ты, например, когда-нибудь болел? Кашлял? Вот смех – это как кашель, только быстро-быстро, и глаза навыпучку…

Человечество разучилось смеяться. Вспомните, когда вы в последний раз смеялись по собственной воле, искренне и от души? Чаще всего, мы прибегаем к искусственному способу: смотрим «Аншлаг», идём на концерт Задорнова, получаем рассылку анекдотов из Интернета - короче, специально «настраиваемся», что сейчас будет смешно.

А между тем, смех может быть:

1. Общеукрепляющим и лечебным. Когда мы искренне смеемся, гармонизируется наше кровяное давление, ослабляется влияние стресса на нашу жизнь, уходит физическое и эмоциональное напряжение, улучшается настроение, укрепляется иммунитет. Смех стимулирует физическое исцеление.

2. Омолаживающим. Когда мы смеёмся, лицо освобождается от напряжения, разглаживаются морщины «грусти».

3. Заменяющим физические тренировки. Несколько минут интенсивного, весёлого смеха дают те же результаты, что и 10-15 минут упражнений на вело- или гребном тренажёре. Сто смешков равноценны десяти минутам аэробики. При смехе также происходит массаж наших внутренних органов, легкие и тело наполняются кислородом, смех глубоко очищает дыхательные пути, тренирует легкие - это особенно важно для людей, которые не занимаются спортом регулярно.

4. Повышающим интеллект. В восприятии юмора принимает участие весь мозг, что способствует объединению и уравновешиванию двух полушарий. Смех также повышает творческие способности.

5. Даже сексуальным. И при этом благоприятно влиять на отношения с партёром. Смех открывает сердце.

6. В целом, дающим заряд оптимизма. Когда человек смеётся, в его крови выделяются «гормоны счастья» - эндорфины, а также лей-энкефалины, которые повышают устойчивость к стрессу, снижают болевой порок. Отсюда – общее увеличение защитных сил организма.

Но все эти признаки относятся именно к искреннему смеху, а не вымученной улыбке!

И очень хорошо, когда вы своим чистым смехом можете «заразить» окружающих. Однажды мой дядька, человек невероятно богатырского телосложения, ехал в трамвае, а перед ним сидели двое мужчин и рассказывали тихонько анекдоты. Последний рассказанный «шедевр», видимо, оказался сложным для восприятия. Мужчины замолчали оба. Зато на весь трамвай заржал мой дядька! Этот детина причитал, покряхтывал, утирал слёзы и хлопал себя по коленкам. Далее весь трамвай заливисто смеялся уже над ним.

…Мне всегда радостно слышать, как смеётся, смотря мультики, мой маленький сын. Я начинаю улыбаться вместе с другими, когда хмурым, непогожим утром в автобусе заливаются молоденькие студентки.

Если мы можем искренне смеяться – мы радуем близких и поднимаем настроение себе. Мы позволяем себе детскую беззаботность и лёгкость, мы превращаем мир вокруг себя в цветной, искрящийся калейдоскоп.
Воистину, прав Барон Мюнхгаузен: *«Умное лицо - ещё не признак ума, господа! Все самые большие глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!».*

Автор - Юлия Михалева
Источник