Автор: admin
20.04.2011 23:22 - Обновлено 31.10.2014 13:53

Почему полезно смеяться?

«Смех – это сила, которой вынуждены покоряться великие мира сего». (Эмиль Золя)

Я, наверно, не открою Америки, если скажу, что смех – первое оружие против стресса. Он продлевает и украшает жизнь человека. До сих пор не верите? Я попробую вам это доказать.

Просто факты

Первая детская улыбка появляется в 3-4 месяца. Наиболее смешливый возраст – 6-7 лет. Дети смеются около 250 раз в день. Для сравнения – взрослый человек может улыбнуться максимум 12 раз в день. (Я не очень уверена, что это относится к русским).

Хорошо смеяться – это целая наука. Но если ею овладеть, то практически любой человек сможет красиво смеяться.

Существует также специальная наука – **гелотология**, которая изучает воздействие смеха на психическое и физическое здоровье людей. Ученые-гелотологи ищут причины, вызывающие смех. Сейчас уже ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что лечение смехом очень эффективно и практически не имеет побочных явлений.

Основателем гелотологии является американский психолог Норманн Казинс. Он еще известен как «человек, рассмешивший смерть». Начало у этой истории очень грустное. Казинс заболел: у него начался коллагеноз – серьезное заболевание соединительных тканей и костей. Врачи оказались бессильны, а пациент в конце лечения потерял способность двигаться. Он попросил выписать его домой, а домочадцев озадачил просьбой начать для него показ кинокомедий. Он смотрел одну за другой несколько дней подряд, хохоча «до упаду». Он заметил, что жуткие боли, мучившие его, утихли. Через пару недель доктора нашли, что состояние безнадежного пациента стало улучшаться не по дням, а по часам. Смехотерапия помогла Норманну через 3 года вернуться на работу. Кроме того, он мог в свободное время играть на рояле свои

любимые произведения.

Сэр Уильям Ослер неоднократно повторял, что смех – это музыка жизни, и советовал смеяться, по меньшей мере, 10-15 минут каждый день. Такая смехотерапия, по его мнению, продлевает жизнь человека на 1 год.

В США высшее военное командование в обязательном порядке должно посещать специальные семинары юмора! В качестве преподавателей часто приглашают актеров-комедиантов. Одним из авторов «юморобики» является актер Чарльз Меткаф. Он начинает свои занятия с упражнения: встать – вздохнуть – рассмеяться. По словам актера, очень важно осознать абсурдность несчастья или неудачи, которые вас постигли. В качестве «противоядия» он советует всегда иметь при себе клоунский нос и иногда надевать его: перед зеркалом или даже в присутствии посторонних людей. Автор юморобики полагает, что это «упражнение» сделает вас значительно счастливее, чем регулярные визиты в бар после работы. (Ему виднее...)

Самыми веселыми людьми в мире считаются кубинцы и бразильцы, устраивающие карнавалы, вечеринки с песнями, танцами и розыгрышами. Самыми угрюмыми являются жители скандинавских стран. *Сама я была в Финляндии, Швеции, Дании, Норвегии и могу подтвердить, что граждане этих стран улыбаются весьма редко.*

Когда человек улыбается, в этом принимают участие 17 лицевых мышц, а когда он в минорном настроении и хмурится, то задействовано 43 мышцы. Дорогие женщины, зачем вам угрюмость на лице, если вы не хотите состариться до срока? Про мужчин я не говорю. Некоторая суровость в выражении лица придает им мужественность!

Смешная сценка, фильм, картинка радует любого человека, как выигрыш в лотерее или созерцание красивой модели. Поэтому очень полезно набираться полезных эмоций везде, где только можно.

Эксперты насчитали до 300 разновидностей смеха. Он может быть грустным и веселым, добрым и саркастическим, задушевным и гордым, презрительным и наглым, многообещающим и пустым, ироническим и смущенным, простосердечным и бесстыдным.

Зачем смеяться

Смех улучшает ваше настроение!

Смех способствует омоложению кожи лица. Многие женщины думают: чтобы избежать морщин на лице, не надо смеяться. Это глубокое заблуждение. «Серьезность» забирает все живые эмоции лица. Смех от души тонизирует все лицевые мышцы, тормозит процесс старения и способствует приливу крови к коже лица. А это значит, что лицо получает дополнительное питание, здоровый румянец и упругость!

Смех помогает успокоить нервную систему, если вы находитесь в расстроенных чувствах. Ученые утверждают, что смех по эффекту для организма можно уподобить прогулке на свежем воздухе.

Смех укрепляет иммунную систему человека и является хорошей защитой от всяких стрессов. Психологи давно подметили, что люди, которые часто смеются, болеют гораздо реже. Например, риск заработать сердечно-сосудистые заболевания у веселых людей снижается на 50% по сравнению с угрюмыми гражданами.

Еще одно положительное свойство смеха: он способствует потере веса и улучшает вашу фигуру. Как? Десять минут смеха эквивалентны получасовым занятиям в фитнес-клубе. При смехе в организме включаются в работу около 75 групп мышц, при этом основная нагрузка приходится на мышцы спины и ног. Ну чем не хорошая тренировка, которая помогает улучшить вашу осанку!

Кто не впадал в депрессию в серые и дождливые осенние дни? Несколько минут здорового смеха заменят вам сеанс лечебной релаксации.

Давайте выпустим себя на свободу из тех шор, в которых мы находимся. Расслабьтесь и смейтесь тогда, когда вам этого хочется. Поводов для этого в каждодневной жизни

найдется множество.

Автор - **Рита Розова**

Источник