

Byłam uczestniczką sesji poświęconej jodze śmiechu, zorganizowanej w warszawskim oddziale Stowarzyszenia „mali braci Ubogich” z inicjatywy „Przystanku Alzheimer”.

Wybierając się na spotkanie zastanawiałam się, jaki też będzie miało ono przebieg, a także jak zareaguję osobiście na tego typu doświadczenie. Dla mnie pierwsze tego rodzaju w życiu. Na jogę śmiechu zwróciłam uwagę z powodu pięknej, kuszącej nazwy, kojarzącej mi się nieodłącznie z beztroską radością, pogodą ducha i uśmiechem, który gościł na mojej twarzy odkąd sięgam pamięcią. W okresie dzieciństwa spontaniczny, niczym nie hamowany śmiech był moim nieodłącznym towarzyszem. Krótka introspekcja w głąb siebie dostarczyła wystarczająco jasnych dowodów ku temu, aby uświadomić sobie, jak rzadko śmiech gości obecnie w moim życiu, a jak bardzo go pragnę i potrzebuję. Ten wewnętrzny dysonans wywołał ogromną potrzebę uczestnictwa w sesji, a zrodzona we mnie ciekawość zaprowadziła mnie na warsztaty z jogi śmiechu.

Świadomie nie sięgnęłam przed spotkaniem po żadne informacje na ten temat, czekając na to, co się wydarzy. Jedyną czynność, jaką wykonałam wcześniej, polegała na racjonalnym wywołaniu śmiechu w zaciszu własnego mieszkania. Celem poćwiczenia i przygotowania się do sesji.

To, co działo się w trakcie dwugodzinnego spotkania miało wymiar magiczny i wielce terapeutyczny. Niczym Alicja z krainy czarów mogłam przeniknąć w głąb siebie wydobywając na wierzch to, co spontaniczne, z reguły skrywane i marginalizowane. Drzwi jako symbol graniczności otworzyły swoje podwoje na oścież, zapraszając mnie do beztroskiej zabawy i radosnego obcowania z samą sobą. To, co gwarantowało współuczestnictwo i co trzeba było zabrać ze sobą nieodłącznie, to własna zgoda i chęć na tego typu doświadczenie, które było dotąd nieznanne, a które mogło wydać piękne owoce.

W podróż za wieloma uśmiechami, zarówno mimicznymi, jak i płynącymi z wyrazu oczu, zabrała nas Karin Lesiak – instruktorka jogi śmiechu – która przybyła na spotkanie wyposażona w niekończące się pomysły na wywoływanie śmiechu. Repertuar technik i metod okazał się przeogromny i wielce zaskakujący. Ona sama jako trenerka i specjalistka od śmiechu uraczyła nas cudownym humorem, pięknym, urzekającym i zaraźliwym śmiechem, który emanował z jej twarzy i przenosił się na wszystkich, którzy zebrali się tego popołudnia w sali warsztatowej.

Przed sesją odbyła się prelekcja poświęcona historii jogi śmiechu, podczas której mieliśmy okazję poznać rodowód jogi i jej dobroczynny wpływ na organizm, poświadczony badaniami naukowymi. Przenieśliśmy się do Indii – kolebki jogi śmiechu – i zapoznaliśmy się z jej twórcą drem Madaną Kataria. Dr Kataria napotykał ludzi w parkach w Bombaju zapraszając ich do uczestnictwa w wymyślonych przez siebie zajęciach takimi oto słowami: „Czy pośmiejesz się ze mną?”. Czyż można oprzeć się tak nietypowej prośbie? Mając na uwadze chociażby to, że śmiech jest szalenie zaraźliwy.

W moim umyśle cały czas do głosu dochodziła myśl dotycząca różnicy pomiędzy śmiechem spontanicznym i wywołanym świadomie. Ciekawiło mnie, jakie będą tego efekty i czy będę w stanie temu sprostać. Po godzinnej sesji okazało się, że moje obawy były

bezpodstawne. Bez względu na to, jaki był stan wyjściowy, mój organizm zareagował tak samo. Udowodniłam sobie z przyjemnością, iż mogę stać się adeptką tego typu relaksacji.

Dla kogoś, kto nigdy nie kojarzył śmiechu z reakcją wywoływaną świadomie, najtrudniejszy może wydawać się ten pierwszy gest, pierwszy odruch śmiechu, zrodzony sztucznie przez nasz umysł. Gdy jednak pokona się tę barierę wewnętrzną w sobie, odważy przed sobą i w obecności innych ludzi, reszta dzieje się spontanicznie. Powoli, krok po kroku. Wystarczy zaufać osobie prowadzącej sesję. I jak uczeń w szkole pozwolić na prowadzenie siebie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń, które w tym przypadku okazały się rozbrajające.

Sesję rozpoczęliśmy od powielania gestów instruktorki. Na początku było to ćwiczenie o charakterze próby generalnej, każdy z nas miał wybuchnąć śmiechem na życzenie i na głos. Po nim miała miejsce prezentacja uczestników zgromadzonych w kole. Każda z osób wymieniała swoje imię i ulubioną potrawę. Kiedy przyszała kolej na mnie, poczułam delikatną ekscytację i lekkie napięcie. Usłyszenie własnego śmiechu odblokowało barierę wewnętrzną i pozwoliło na nieśmiałą, powolną integrację z otoczeniem oraz zgromadzonymi wokół osobami. Za sprawą aprobaty wyrażanej uroczym z ich strony. Na pełną zabawę integracyjną, a także na pewność siebie musiałam jednak jeszcze poczekać. Stopniowo dostosowywałam się do zaleceń instruktorki, skupiając się na swoich doznaniach oraz na wskazówkach mających wywoływać śmiech. Ciekawość i powtarzalność kolejnych ćwiczeń ułatwiała zapominanie o charakterze spotkania i wciągała w jego centrum niczym magnes. Moje emocje ewoluowały, początkowo byłam grzeczną wykonawcą czyjejś woli, wyczuwając w sobie dystans i lekki opór, z biegiem czasu otwierałam się coraz bardziej wewnętrznym, co skutkowało śmiechem bardziej zbliżonym do naturalnego. Śmiech stawał się coraz donośniejszy i śmielszy. Czułam się coraz bardziej zrelaksowana i swobodna, a także coraz pewniej i odważniej uzewnętrzniałam śmiech. Można to było zauważyć w uruchamianiu nie tylko mimiki twarzy, ale także innych partii ciała, gestykulacji rąk, skinieniu głową, ruchach oczami. Stopniowo zacieśniała się także więź pomiędzy współuczestnikami sesji. Warsztat wiązał się z przemieszczaniem w przestrzeni. Krążeniem, zmianą pozycji, chodzeniem wokół i pomiędzy uczestnikami sesji. Gry i formy zabawowe służyły wzajemnej interakcji poprzez dotyk, uśmiech skierowany do sąsiada, wybuchy śmiechu, którymi obdarzaliśmy siebie nawzajem. Istotną rolę odgrywało także klaskanie w dłonie oraz ćwiczenia oddechowe, jako ważne przerywniki w sesji. Zetknięcie dłoni służyło aktywacji zakończeń nerwowych, a ćwiczenia oddechowe dotleniały nasz organizm, sprzyjały relaksacji, wprowadzały elementy nieodzowne w praktykowaniu jogi, zwane pranajamą. Działały wreszcie jako przerywniki, bowiem wysiłek fizyczny związany ze śmiechem ujawnił swoje drugie dno. Bołącą przepoń, która musiała się intensywnie napracować, a w moim przypadku także bóle mięśni twarzy, które od jakiegoś czasu nie były w takim zakresie uruchamiane. Te wszystkie „dolegliwości bólowe” świadczyły o jednym, iż sesja śmiechu należała do udanych.

Wśród niezliczonej ilości pomysłów i ćwiczeń, jakimi obdarzała nas Karin Lesiak w trakcie sesji, znalazły się zabawy dziecięce wywołujące spontaniczność, ćwiczenia polegające na mimetyczności w odniesieniu do zwierząt czy ludzkich głosów, odwracające schemat

rutynowych zachowań wobec sytuacji zaczerpniętych z życia codziennego i ludzkiego doświadczenia. Mające na celu odwracanie ich ciężaru gatunkowego. Służące wyśmianiu samych siebie i własnych problemów. To, jak podchodzimy na spacerze w parku do niespodzianki spadającej na nas z drzewa. Zważywszy na fakt, iż mamy na sobie nową sukienkę czy świeżo wyczyszczony garnitur.

Bawiliśmy się w ruch uliczny, uruchamialiśmy wiekowe samochody, sporo czasu spędziliśmy w myjni samochodowej przechodząc po kolei przez zmechanizowany system oczyszczania w konwencji dotykowej lub bez. Dla większości z nas, dla mnie także atrakcyjny wydał się system dotykowy, z którego skorzystałam bardzo ochoczo. Przełamując barierę dotykową względem siebie i swoją wobec innych. To ćwiczenie było dla mnie najciekawsze i najbardziej wartościowe. Sporo radości dostarczyło mi naśladowanie śmiechu śpiewaczki operowej, angielskiej królowej czy nastolatki. Był to repertuar niezmiernie okrojony, dowiedziałam się bowiem, że na świecie rozpoznano sześćdziesiąt typów śmiechu. Wielce prześmiewczy i rozbrajający charakter miała maszyna do liczenia natężenia śmiechu, wymyślona przez Japończyków. Mierzenie śmiechu wywołało potężne salwy związane z jego wybuchem, a mnie ułatwiło jego eksponowanie. Wielką radość poczułam, gdy udawaliśmy koty i inne domowe zwierzęta, spacer z psem, na którym decyzje podejmuje czworonóg a nie jego właściciel.

Cudowne w trakcie sesji i niezwykle wartościowe dla mnie było to, że stopniowo ogarniało mnie uczucie wyzwolenia, poczucie swobody w eksponowaniu i uzewnętrznianiu swoich reakcji, opanowujący mnie spokój i pogoda ducha, a także spory przyływ dobrej, pozytywnej energii, która emanowała jeszcze długo po opuszczeniu sali, w której odbywała się sesja. Jednym słowem joga śmiechu działa i polecam ją każdemu, dla kogo śmiech stanowi wartość samą w sobie. Zwłaszcza tym, którzy kochają się śmiać i tym, którym z jakiegoś powodu za bardzo nie jest do śmiechu. Śmiech wyzwala i integruje. Daje radość i wprawia w doskonałą nastrój. Pozwala bywać wśród ludzi i z ludźmi.

Małgorzata Musioł