

Naerujooga 13.04.2013 kell: 12.00

juhendaja Rita Zobel

Saaremaa Puuetega Inimeste Koda (Kuressaare Pikk 39).

NAER ON PARIM RAVIM!

Nii ütleb mõnegi rahva vanasõna! Tänapäeval lisatakse veel, et parim ravim nii kehale kui vaimule.

Miks siis? On olemas teadusharu- geotoloogia- mis uurib naeru ja selle mõju inimesele, maailmas tegeleb sellega sadu arste ja psühholooge.

1. Naer lõdvestab ja võtab inimeselt maha pinged, olles otsene stressi leevendaja.

Me teame, kui keeruline on stressi mõju all teha otsuseid, sageli meenutab situatsioon oma saba närimist. Inimese pingetest välja „raputamine“ võimaldab näha oma olukorda adekvaatsemalt. Ja olles veel naerust rappunud! Kuna naermise ajal ei toimu teadlikku mõtletegevust, on tulemuseks ka „naerupesumasin“ ajule, rõõmus „ajupesu“. Peale naerujooga seanssi tuntakse reeglina suuremat teotahet ja nooruslikku reipust. Selles võtmes on naer kindlasti ka positiivsemas suunas tegutsema ärgitaja. Kuigi on ütlemine, et naerda on palju kergem kui nutta, toob kuhjunud pingetest vabanemine naerujooga seansil mõnikord kaasa ka nutu. Eks ole ka nutmata nutud on stressipõhjustajad ja teenivad seega sama eesmärki, mis pealkirjas seatud.

2. Enesekindluse otsimise raske tee tuleb ette võtta naeruga.

Suitsetamisest loobumine on lihtsaim asi maailmas, olen seda teinud juba sadu kordi! /Tundmatu filosoof ☺
Seda motot jagades on paljud inimesed otsustanud oma elus muuta sobimatuid harjumusi, eluviisi, hakata tervislikuks toitujaks, käia kepikõndidel jne.

Asjad ei muutu, meie muudame ennast!

Kuidas juhtida oma mõtteid nii, et nad jõudu annaks, mitte võtaks?

Käitumisviisid muutuvad harjumusteks, kinnistudes meis uskumatu jõuga.

Hambad ristas muutmine, midagi vastu tahtmist ja harjumust tegemine, on raske ja vähe lootust andev.

Prooviks hoopis naeru abil?

Mõeldud- tehtud!

Juba mõte naerust sirutas Su selja ja tõi huulnurkad ülespoole!

Naeruga kaasnev süvahingamine parandab vereringe elavdamise kaudu kõiki kauni inimese tunnuseid alates säravatest silmadest, roosadest põskedest kuni sirge rühini.

Rääkimata veel sellest, et naeratusega lähemisel avanevad võimalikult kõik uksed!

3. Naeru teraapiline mõju.

Iga naerupahvak masseerib vahelihast, soolestikku, pingul lihaseid lõdvestavad.

Südame löögisagedus suureneb, kuid vererõhk stabiliseerub.

Paraneb kogu organismi verevarustus.

Aktiveeruvad erinevad ajupiirkonnad, ununevad frustratsioon, depressioon ja kontrollitud mõtlemine.

Kaovad unehäired ja hirm.

Väheneb valu ja kannatus.

Jaapanlaste uuringud naeru mõju kohta on väitnud otseseid leevendusi allergiatele ja dermatiidile, kirjandusest võime leida loendamatu juhtumeid naeruga ravitud inimestest ja haigustest.

Kaotada on ainult naermata jäetud naer ;-)

Lõpetuseks:

HUUMOR ON RAVIM, MIS MAKSAB KÕIGE VÄHEM JA MIDA ON KÕIGE KERGEM SISSE VÕTTA!

Info: saare.vahiuhing@gmail.com

54512202 Kairit

5105752 Viivian