

Že veselá mysl znamená půl zdraví, věděli už naši předkové. Shodují se na tom i odborníci. Léčbu smíchem doporučují nejen psychologové, ale i tak úctyhodné společnosti, jako je například Americká společnost proti rakovině. Text: Dagmar Morenová

uzdravte se smíchem

Léčbu smíchem zavedly i kliniky dětské onkologie v Čechách. Humorné příběhy předčítají terapeuti stařečkům a stařenkám v některých domovech důchodců. Smích má dokonce svoji mezinárodní organizaci – The Humor Project Inc. Ta pořádá každoročně konference o humoru a kreativitě, vydává svůj časopis, organizuje semináře a poskytuje nemocnicím granty na prostředky pro léčbu smíchem.

Kapku veselí denně

Smích má svůj mezinárodní den – je jím první květnová neděle. Poprvé se slavil v indické Bombaji v roce 1998 a vyhlásil ho indický lékař Madan Kataria. Nejdříve se scházeli s přáteli v parku, kde se smáli anekdotám. Slušné anekdoty brzy došly, což se nelíbilo přítomným dámám, takže se začali smát bez anekdot a šlo to také. Dokonce ještě lépe.

Nemusíme však čekat na květen, abychom oslavili den smíchu. Místní festivaly smíchu se pořádají celoročně, třeba v únoru (vybraly si ho české Pardubice a francouzský Lyon), březnu (Plzeň a švýcarská Basilej) nebo v dubnu (španělská Sevilla). K největším propagátorům léčby smíchem patří psychiatr MUDr. Karel Nešpor. Doporučuje ho jako každodenní terapii, přičemž rozlišuje mnoho druhů smíchu: tak třeba smích slepičí či opičí, smích veverka nebo chytrého jeřába, smích opičáka popřípadě rybí smích. Některé lze praktikovat pouze v soukromí, například medvědí smích, při němž se položíme na záda, nohy i ruce zdvihneme ke stropu a protřepáváme je. Přitom se smějeme hlubokým břišním smíchem jako hravé medvědě. „Unaveným kloubům se líbí, když se protřepají a rozhýbají, aniž by byly zatěžovány, navíc je to dobré proti křečovým žilám. Nevhodný je pro lidi po operaci břicha a tam, kde není žádoucí zvyšovat nitrobršni tlak,“ upřesňuje lékař.

KDYŽ TI ŽIVOT
PŘEDKLÁDÁ DŮVOD
K PLÁČI, UKAŽ MU, ŽE
MÁŠ TISÍC A JEDEN
DŮVODŮ K SMÍCHU

(arabské přísloví)

