

Nautinnollista naurujoogaa! 😊

Naurujooga sopii aivan kaikille, sillä se on naurua ilman syytä. Jooga nimitys tulee naurujoogassa käytetystä syvähengityksestä, jota myös joogahengitykseksi kutsutaan. Naurua on monenlaista ja kaikki tavat nauraa ovat oikein. Nauru voi olla hihitystä, hahatusta, hohotusta, kikatusta, käkätystä, kiherrystä, räkätystä, hirnumista...

Keho ei huomaa tehdyn ja aidon naurun eroa

Naurujoogan on kehittänyt vuonna 1995 intialainen lääkäri Madan Kataria. Hän huomasi naurusta olevan runsaasti hyötyä niin keholle kuin mielellemme. Tutkimusten mukaan kehomme ei aluksi huomaa tehdyn ja aidon naurun eroa vaan saamme molemmilla tavoilla nauraa samat terveyshyödyt.

Naurun lukuisat hyödyt

- Naurujooga parantaa mielialaa ja antaa virkeyttä. Lisäksi nauru rentouttaa.
- Nauru parantaa verenkiertoa ja laskee verenpainetta. Nauru myös vahvistaa sydäntä.
- Naurujooga lievittää kipua ja helpottaa oloa. Nauraessamme paljon pysymme terveempinä, sillä nauru parantaa vastustuskykyämme.
- Nauru myös vilkastuttaa suolentoimintaa ja auttaa vatsaa toimimaan.
- Nauru vahvistaa keuhkoja ja siten helpottaa hengitystämme.

Syvähengitys takaa hyvät naurut

Naurujoogaan kuuluvat lämmittelyleikit, nauruharjoitteet, vapaa nauru ja loppurentoutus. Lämmittelyleikkien tilalla voi tehdä myös alkulämmittelyjumpan. Syvähengitys kuuluu naurujoogaan, koska nauru tapahtuu uloshengityksen aikana ja tilalle luonnollisesti tarvitsemme uutta raikasta happea. Happea saamme juurikin syvähengittäessämme. Syvähengitys menee näin: hengitä sisään nenän kautta syvään ja rauhallisesti. Päästä ilma pois keuhkoista suun kautta hengittäen. Halutessasi voit ottaa kädet mukaan hengitykseen. Anna käsien nousta ylös sisään hengittäessä ja laske alas uloshengityksen aikana. Tee syvähengitys aina kahdesti.

Kiitos on myös osa naurujoogaa

Naurujoogassa kiitämme itseämme lapsenomaisesta leikkimielisyydestä ja naurusta. Taputtamalla ja nostamalla kädet ylös sekä sanomalla ”tosi hyvä, tosi hyvä, jee”. Taputa kahdesti ja sano taputuksen tahdissa ”tosi hyvä, tosi hyvä”. Tämän jälkeen nosta kädet ylös ja hihkaise ”jee”.

Naurutaputuksilla rytmiä

Naurulle on ominaista tietty rytmi ja nauruhokema. Tätä ilmennetään naurujoogassa taputtamalla ja sanomalla samalla taputuksen tahdissa ”ho, ho, hah, hah, hah”. Pidä katse ja kädet vartalosi edessä sanoessasi ”ho, ho”. Käännä pääsi ja taputa sivulle sanoessasi ”hah, hah, hah”. Voit katsoa vierustoveria silmiin, jos teet naurutaputukset ryhmässä. Tee tämä kummallekin sivulle eli yhteensä kaksi kertaa.

Entäpä käytännössä?

Voit tehdä naurujoogan osia kerralla tai voit valita vain muutaman mieleisen nauruharjoitteen. Naurujoogassa voit tehdä nauruäänteitä tai käyttää naurun -tavuja, jos tuntuu ettei nauru tule. Tai ole vain ja kuuntele sekä nauti! Muistathan, että kaikki tavat nauraa ovat oikein!

Nauramisiin!

Naurujoogaohjaaja Kirsi Männistö