

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение техник Смехотерапии
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Улучшение физического и психического здоровья, установление и гармонизация межличностных контактов, способствование формированию духовно-нравственных отношений людей в обществе
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Научные исследования возникновения улыбки 3. Гелотология – наука о лечебном эффекте 4. Улыбка и организм человека 5. Улыбка и социальная сфера нашей жизни 6. «Внутренняя улыбка» - главная даосская техника 7. Последовательность выполнения Упражнения Внутренняя улыбка 8. Хасья-йога или смехойога 9. Упражнения для практики Смехойоги 10. Упражнения хасья-йоги для дома 11. Смехотерапия: примеры упражнений
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Зимовейская Ирина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 10, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Доказано, что если не все, то большинство болезней - от нервов. Причем с каждым годом этот тезис ученые подкрепляют все новыми и новыми фактами. Как утверждают специалисты, на здоровье влияет не сама переживаемая эмоция, а ее мотивация.

От эмоционального фона человека во многом зависит состояние его иммунной системы: постоянный стресс подавляет защитные силы организма, а это значит, что он становится беззащитным перед возможными заболеваниями.

Сильные негативные переживания "обессточивают" человека, лишая его энергии. Но и это еще не все: "потратившись" на выработку агрессии, гнева или страха, организм человека должен тут же приложить дополнительные усилия, чтобы их "утилизировать".

Если те или иные чувства невозможно реализовать, то их приходится сдерживать, что ведет к мышечным зажимам. Постоянное "проглатывание" обиды нарушает работу голосовых связок, что приводит к ангинам. А постоянное сдерживание плача постепенно выводит из строя диафрагму и увеличивает риск возникновения легочных заболеваний.

Мы живём в веке новых информационных технологий, в мире, который непрерывно развивается. И, конечно же, человек развивается вместе с ним.

В череде обыденной современной жизни человек перестаёт замечать те вещи, которым уделяли большое внимание тысячелетия назад.

А именно выражение его эмоции, которые могут отражать не только настроение человека на данный момент времени, но и его периодическое пребывание в данном состоянии.

Именно это состояние формирует характер человека, делает его харизматичным и амбициозным, депрессивным или позитивным, а также определяет тип темперамента.

Одним из таких важных способов выражения эмоций является обыкновенная улыбка, которая может быть обусловлена различного рода факторами.

Улыбка очень важна не только в её физиологическом и биологическом понимании, но и в социальном.

Часто на фото в журналах, газетах, в статьях СМИ и по телевидению, мы видим, как успешные люди широко улыбаются, а в интернете, в социальных сетях, есть вкладка со смайликами, и это слово на английском звучит как *-smiles-* от глагола *smile*, что в переводе означает улыбка.

К сожалению, люди перестали уделять данному замечательному феномену должное внимание и вовсе не принимают к своему счёту его важную функцию для организма.

2. Научные исследования возникновения улыбки

В середине 19 века Чарльз Дарвин первым выявил, что мимика человека является продолжением мимических выражений, свойственных человекообразным обезьянам: с помощью выражения лица приматы передавали

- угрозу, беспокойство, испуг, демонстрировали миролюбие.

По Дарвину, у человека мимика выражала сначала готовность к нападению, передвижению, защите, и лишь в ходе развития человека выражение лица стало передавать информацию о внутреннем состоянии человека, о его стремлении к установлению общения с другими людьми.

Американский ученый Пол Экман, развивая идеи Дарвина, считает, что эмоции совершенно одинаково проявляются на лицах людей в любой точке земного шара, независимо от расы, пола, возраста, воспитания.

Все люди на земле умеют улыбаться и смеяться, так как эмоции генетически заданы, что основательно доказал в своих исследованиях К. Изард.

Улыбка - это в первую очередь мозговой процесс, который обеспечивается врожденными нейронными программами. Таким образом, улыбка является врожденной.

Развитие улыбки

Улыбка в своем развитии проходит несколько этапов:

- от рефлекторной улыбки (нечто подобное улыбке может появиться на лице младенца в первые часы жизни как рефлекс)
- до улыбки, выражающей с помощью мимики лица удовольствие, радость, хорошее самочувствие, приветствие, доброе расположение к другим людям.

С эволюцией человека, человеческого мозга, а вместе с ним и развития человеческого разума (сознания), обычные жесты стали приобретать иную смысловую нагрузку. Улыбка стала не только способом выразить своё хорошее или даже замечательное настроение, но способом проявления вежливости, симпатии, знаком одобрения и уважения.

Улыбка является выражением физического здоровья человека и его эмоционального самочувствия, а также способна помочь человеку улучшить физическое и психическое здоровье, установить и гармонизировать межличностные контакты, способствовать формированию духовно-нравственных отношений людей в обществе.

3. Гелотология – наука о лечебном эффекте

Наука о смехе — гелотология (от греческого «gelos» — смех), основанная психиатром Уильямом Фрайем, изучает влияние смеха на здоровье человека, зародилась в США в 60-х годах XX века в Стэнфордском университете.

В более ранние периоды к изучению влияния смеха на здоровье обращались различные врачи и философы: Демокрит ("Высшее благо состоит в покое и веселии души), И. Кант («Смеясь, душа становится врачом тела») и т.п.

Три направления гелотологии:

- классическая смехотерапия,
- медицинская клоунада
- и йога смеха.

Смех – это природный механизм выживания и оздоровления. Смех обладает огромным оздоравливающим эффектом для физического тела и психики.

Мозг во время смеха вырабатывает эндорфины – “гормоны счастья”, которые мощно воздействуют на иммунную систему.

При смехе улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, вырабатываются антистрессовые гормоны.

Психологическое оздоровление связано с освобождением глубоко репрессированных эмоций.

Смех – один из процессов, который помогает подойти к таким болезненным чувствам, как гнев, страх, стыд. Их проявлению и проживанию мешает чувство контроля, которое прививается с ранних лет.

И мы все больше и больше отчуждаемся от тела и своих чувств, становясь менее живыми. Известно, что наши комплексы, проблемы, страхи оседают в теле в виде напряжений, блоков, зажимов, превращая тело в жесткий панцирь, отделяя от чувств и телесных переживаний, что и делает нас менее живыми и радостными.

До тех пор пока мы носим эти зажимы, к нам не могут прийти другие чувства, мы становимся как бы “замороженными”.

Смехотерапия направлена на возвращение природного, естественного смеха, который снимает напряжения в теле; оно размягчается, и постепенно освобождается от зажимов и напряжений. По словам Дарвина, – “смех – это судорожная разрядка мышечной энергии”.

Когда убираются мышечные зажимы, появляется контакт с телом, и освобождаются подавленные эмоции.

Несомненно, что смех – эффективное природное лечебное средство без побочных эффектов, пользоваться которым может каждый.

Смеяться нужно часто, делая это с удовольствием, легко и непринужденно

4. Улыбка и организм человека

Биохимия улыбки. Всем процессам, которые протекают в организме человека есть объяснения, и объяснить процесс человеческих «улыбашек» тоже можно.

Данный процесс неразрывно связан с работой эндокринной системы. Этот процесс проходит в такой части мозга, которая носит название гипоталамус, а именно её передняя зона, от которой идут нервные импульсы передаются в лимбическую, отвечающую за эмоции. Далее мышечный тонус ослабевает, появляется «довольное выражения лица».

Улыбка - это показатель не только физического, но и психического, эмоционального здоровья человека.

Улыбка и смех стимулирует выработку организмом гормонов хорошего настроения "гормонов счастья" - веществ называемых эндорфинами, обладающих болеутоляющим действием.

Улыбка помогает человеку «программировать» себя на лучшее, снимает напряжение, уменьшает вероятность стресса.

Здоровье человека зависит от него самого, от его умения позитивно смотреть на жизнь. «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение».

Физиология. Организм-человека сложная целостная система, именно поэтому в появление улыбки на лице участвуют не только химические процессы. В проявление данного процесса участвует ещё и физиологический фактор, механическое проявление улыбки. Мышцы лица разделяют на две группы — мимические и жевательные.

Жевательные мышцы, характеризуются тем, что все они одним концом фиксируются к нижней челюсти и приводят её в движение, участвуя в акте жевания.

Мимические мышцы, представляют собой пучки скелетной мышечной ткани которые, начинаясь от костей черепа, вплетаются в кожу лица.

Располагаясь вокруг естественных отверстий лица (глазницы, рта, ноздрей) мимические мышцы участвуют в расширении или замыкании этих отверстий, так же они обеспечивают подвижность щёк, губ, ноздрей. Сокращение их вызывает смещение кожи, образования складок и морщин. Это определяет мимику лица.

5. Улыбка и социальная сфера нашей жизни

«Самое важное в жизни – это умение вырабатывать у себя положительное отношение к окружающему миру», это умение «из лимона сделать лимонад» – именно по этому принципу, сформулированному психологом Дейлом Карнеги, надо жить людям.

Ученые отмечают, что оптимизм и веселый нрав, которые внешне проявляется в виде улыбки, смеха, способствуют достижению поставленных целей и помогают преодолевать трудности.

Дружелюбная, искренняя улыбка показывает, что человек счастлив. Причем, счастье мы определяем не только как внутреннее состояние человека, но и как готовность человека поделиться счастьем с другими людьми.

Улыбка играет неотъемлемую роль и в социальной сфере жизни общества. Когда мы видим улыбающегося человека, интуитивно нам становится спокойнее. Поэтому на собеседовании и при знакомстве желательно улыбаться, это успокоит и вас, и собеседника, снизит уровень адреналина в крови. Также благодаря улыбке, вас будут считать более привлекательным.



6. «Внутренняя улыбка» - главная даосская техника

В течение многих веков эта несложная медитация была доступна только монахам и членам императорской фамилии Китая. И только в XX веке китайское правительство разрешило обнародовать древние даосские тексты и упражнения.

"Внутренняя улыбка" рекомендуется всем практикующим для более быстрого успеха в любых практиках.

Практикующие отмечают, что энергия улыбки обладает высоким и позитивным уровнем вибрации. Искренне улыбающийся человек расслаблен и, одновременно, находится в тонусе, в состоянии принять себя и окружающий мир.

"Внутренняя улыбка" — мощная техника релаксации и самоисцеления, позволяющая общаться со своими внутренними органами на языке энергии любви, счастья, доброты и мягкости.

Поначалу медитация "Внутренняя улыбка" может занимать 20–30 минут, но по мере того как вы будете научиться вступать в контакт со своими внутренними органами, время сократится до 5–10 минут.

Сердце:

- Сопряжённый орган — язык.
- Элемент — огонь, время года — лето, цвет — красный.
- Позитивные эмоции: любовь, радость, счастье, благодарность.
- Негативные эмоции: высокомерие, гордыня, жестокость, чёрствость, нетерпеливость.

Желудок:

- Сопряжённый орган — рот.
- Элемент — земля, время года — "бабье" лето, цвет — желтый.
- Позитивные эмоции: стойкость; центрированность (я в центре, все события вокруг меня); ощущение того, что земля даёт (пищу, одежду, материалы из которых сделано жилище).
- Негативные эмоции: волнение.

Лёгкие:

- Сопряжённые органы — кожа и нос.
- Элемент — металл, время года — осень, цвет — белый.
- Позитивные эмоции: мужество и отвага.
- Негативные эмоции: печаль, горе, депрессия.

Почки:

- Сопряжённый орган — уши.
- Элемент — вода, время года — зима, цвет — темно-синий.
- Позитивные эмоции: нежность, мудрость, сексуальность.
- Негативная эмоция: страх.

Печень:

- Сопряжённый орган — глаза.
- Элемент — дерево, время года — весна, цвет — зеленый.
- Позитивные эмоции: щедрость и доброта.
- Негативные эмоции: ярость, вспыльчивость, ревность, зависть, жадность, эхидство.

7. Последовательность выполнения Упражнения Внутренняя Улыбка

Шаг 1.

Осанка. (Сидим на краешке стула. Позвоночник прямой. Макушка головы вытянута к небу.

Шаг 2.

Пропускаем через позвоночник Абсолютный Свет, снизу, вверх от копчика к макушке, с помощью Техники Непрерывного Дыхания. Позвоночник выпрямляется.

Шаг 3.

Заземление. Кончик языка прикасается к верхнему небу.

Шаг 4.

Представляем картинку из своей жизни. В минуты высшего состояния радости! Счастья! В момент, когда Вы на вершине Успеха! В минуты, когда совершаете в жизни, невероятные поступки! У вас подъём, у вас наполненность энергией! У вас Улыбка на весь рот!

Шаг 5.

Включаем Улыбку. Просто как выключатель света в комнате. То есть ваши мышцы рта растянуты. Сначала, - это будет немного искусственно. Но, потом, вы даже не заметите, как это станет вашей привычкой жить! Вы превратитесь в Волшебника, - человека, который меняет жизнь! Куда бы Вы не зашли. вы приносите с собой солнце!

Шаг 6. Втягиваем Улыбку через Третий глаз, (точка посередине между бровей), и Улыбка проникает внутрь черепа. Все внутри заливается улыбкой. Заливается Светом.

Шаг 7.

Улыбка наполняет Гипофиз и Шишковидную Железу. (Вы можете даже не знать где это находится. Ваше внутреннее я это знает. И все сделает за вас)

Шаг 8.

Улыбка наполняет лицо и стекает к шее.

Шаг 9.

Улыбка наполняет Щитовидную Железу. (находится по середине шеи) Щитовидка расширяется, становится больше. Вы можете почувствовать, как она начинает пульсировать.

Шаг 10.

Улыбка стекает к вилочковой железе. Проникает в Сердце, и сердце начинает расширяться. Становится больше и больше. Наполняется любовью и благодарностью.

Шаг 11.

От сердца и сердечного центра исходит тепло во все стороны

Шаг 12. Улыбаемся Легким - приходит мужество

Шаг 13. Улыбаемся Селезенке, Желудку, Поджелудочной Железе - приходит - Открытость и Благородство

Шаг 14. Улыбаемся Печени и Желчному Пузырю – приходит Доброта

Шаг 15. Улыбаемся Почкам и Мочевому Пузырю - приходит Мягкость

Шаг 16. Улыбаемся Половым Органам - Повышаем Эмоциональный Тонус

Шаг 17.

Фонтан улыбки.

Наполняем все тело, от макушки головы до кончиков пальцев ног.

Голова, шея, плечи, грудь, спина, руки, живот, поясница, таз, бедра, голень, стопа, правая и левая сторона тела. Каждая клеточка тела наполняется улыбкой.

Всё тело начинает светиться, наполняться радостью. Все очень просто!

Улыбка, обращенная к внутренним органам, растворяет отрицательные эмоции и превращает их в жизненную силу.

8. Хасья-йога или смехойога

Мадан Катария - индийский врач, создал хасья-йогу или смехойогу – систему, которая основана на технике, направленной на имитацию смеха через игровые упражнения. В 1995 году он сделал поистине революционное открытие: искусственный смех оказывает такое же лечебное действие на организм человека, что и смех настоящий.

Хасья-йога – возвращение радости от жизни Мадан Катарий говорит о двух существующих разновидностях смеха: от сознания и от тела. Хасья-йога (йога смеха) представляет собой сочетание дыхательных и вызывающих смех упражнений.

В ее основу положено стремление применять и вносить в свою жизнь позитив и настроение внутреннего ребенка. Возникновению смеха у взрослых обычно предшествует оценка или суждение, тогда как малыши смеются всем телом, делая это искренне и независимо от окружающих обстоятельств.

Практика йоги смеха заключается в стремлении уйти от юмора над чем-либо или кем-либо, к смеху от ощущения восторга, счастья, радости от окружающего мира. «Биохимия радости» запускается уже при 10 – 15 минутах смеха.

Йога смеха позволяет вернуть себе радость от жизни и способность ощущать счастье.

Начинающие практику получают большой заряд энергии, бодрости, отличных эмоций. Хасья-йога помогает прочистить дыхательные пути, дать ощущение расслабленности, умиротворения. Это происходит уже после первых занятий.

Длительный период ежедневных занятий позволит самостоятельно проводить анализ энергетического и трансового состояния, реагировать и изучать всевозможные выражения эмоций.

Особенно важно, чтобы занятия вызвали положительные эмоции.

Смех способен создавать поток, при котором возможно направить свое внимание на познание личного мира ощущений.

С тех пор учеными было проведено множество исследований, и было установлено, что одна минута смеха может быть приравнена к 40 минутам отдыха или к 25 минутам занятий аэробикой. Сильный смех, подобно физическим упражнениям, увеличивает частоту дыхания, учащает сердцебиение, активизирует работу различных групп мышц (особенно мышц шеи, спины и живота), насыщает клетки кислородом.

Ученые обнаружили: веселое настроение, выражающееся в улыбке, стимулирует кровообращение, уменьшает вероятность стресса, смягчает боли, активизирует защитные силы организма, расслабляет мышцы, улучшает обмен веществ.

9. Упражнения для практики Смехойоги

Существует пять главных основ практики:

- Смотреть в глаза (напарнику, в зеркало).
- Не разговаривать во время занятия.
- Отдаваться занятию на все 100%.
- Забыть об ощущении дискомфорта.
- Смеяться всегда, имитируя смех, если и вовсе не смешно.

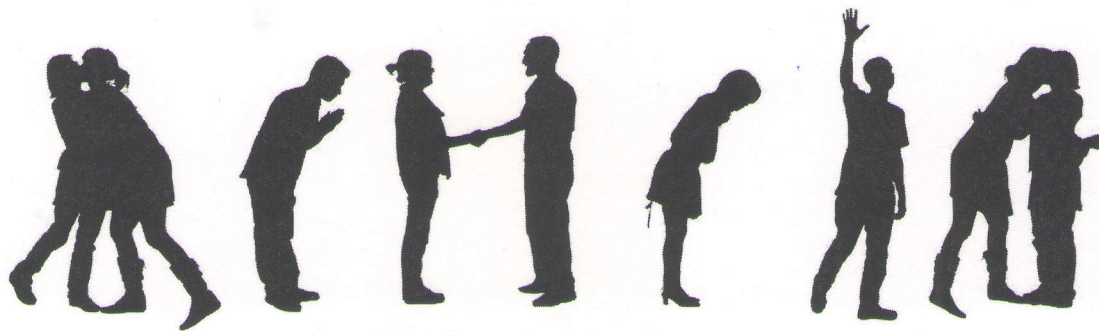
Особенности занятий

Тренировки проводятся в течение 45 минут.

Вначале необходимо делать упражнения на дыхание – произношение различных звуков и выполнение игровых движений, провоцировать рефлексорный смех независимо от состояния и других факторов. Заканчиваться тренинг должен релаксацией: можно лечь на удобный коврик и успокоиться под приятную музыку.

Примеры упражнений

«Приветствие» – подразумевает хождение непринужденное приветствие якобы случайных встречных. Можно протягивать руку, похлопывать по плечу, приветливо махать, обнимать. Если упражнение проводится в одиночестве, поприветствовать необходимо свое отражение в зеркале. Обязательны улыбка, непринужденность, расслабленность.



«Театр»

– участник перевоплощается в какого-либо актера или известную личность, с помощью жестов и мимики играет смешную роль, радуя своим «талантом» окружающих.



«Разговор по телефону» —

без слов участники разбиваются на пары и имитируют телефонный разговор, в конце которого партнеры смотрят друг другу в глаза и рассмеяться.



«Аффирмация» —

упражнение заключается в повторении фразы «Я самый счастливый человек!» и радостном смехе от осознания этого факта.

**Я САМЫЙ
СЧАСТЛИВЫЙ
ЧЕЛОВЕК!**

**Я ПРИВЛЕКАЮ
ВСЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ
В СВОЮ ЖИЗНЬ!**

**ВСЕ МОИ ЖЕЛАНИЯ
ИСПОЛНЯЮТСЯ!**



«Копирование смеха животных, предметов, людей»

— все участники тренинга поочередно мысленно перевоплощаются в любимого животного и изображают его смех. Можно показывать смех неодушевленного предмета или какого-то незнакомца.

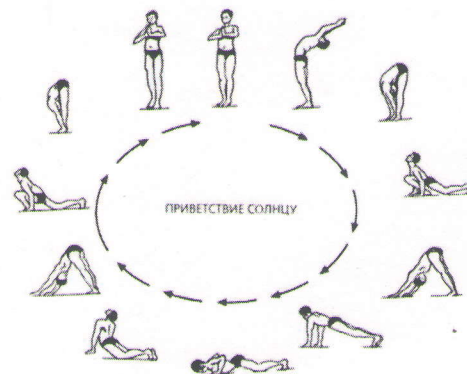


10. Упражнения хасья-йоги для дома

Чтобы улучшить самочувствие и продлить жизнь нужно всего 10-15 минут активного смеха в день.

Начинать занятия с легкой разминки:

короткой растяжки, пары наклонов или комплекса сурья намаскар — это позволит снять напряжение в мышцах.



Упражнение №1

Встаньте прямо, закройте глаза и подумайте о чем-то приятном: представьте, как теплое солнце согревает ваше лицо и ладони, улыбнитесь. Улыбайтесь все шире, почувствуйте, как радость разливается по всему вашему телу. Начните тихо смеяться и постепенно «прибавляйте громкости». Когда насмеетесь — расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение №2

Встаньте прямо, глубоко вдохните, затем, напрягая нижнюю часть живота, сделайте 30 коротких выдохов со звуком «Ха!» (движение мышц схоже с техникой йоговского дыхания огня). Повторите весь цикл дыхания 2-3 раза.

Упражнение №3

Наклонитесь вперед, свесьте вниз расслабленные руки, глубоко вдохните. Затем, говоря «хо-хо-хо», постепенно поднимайте корпус и разводите руки. Представьте, будто вы наполняетесь хохотом. Полностью поднявшись, взорвитесь громким смехом и вытолкните весь воздух из легких. Расслабьтесь, наклонитесь и снова начните наполняться хохотом. Повторите 4-5 раз.

Упражнение №4

Встаньте перед зеркалом. Представьте, что ваш рот закрывается на застежку-молнию: когда вы ее расстегиваете, то начинаете хохотать. Приложите два пальца к одному уголку губ, расстегните молнию и посмейтесь. Затем резко закройте молнию, прекратив хохотать. Повторите 3-4 раза. Выполняя упражнение в паре, расстегивайте молнию друг другу.

Упражнение №5

В завершение практики сядьте в удобную позу и раскройте кисти рук, будто держите большой шар. Озвучьте свои тревоги и страхи. «Представьте, как вы помещаете их в ладони, а потом с хохотом резко захлопните их».

11. Смехотерапия: примеры упражнений

1. *Дома выполняйте йоговскую позу смеха.*

Ложитесь на спину, двигайте руками и перебирайте ногами, как будто вы едете на велосипеде, и начинайте смеяться. Двигайтесь как можно энергичнее, и громко смейтесь не менее 30 с. Затем расслабьтесь.

2. *Если вам грустно, растяните губы в улыбку.*

Мышцы подадут сигнал в мозг, и вам станет веселее. Даже простая улыбка вызывает выработку гормона счастья — эндорфина. А чтобы «приучить» себя улыбаться, рекомендуется ставить себе напоминания или будильник на телефоне на каждый час. Как только он прозвенит, надо растянуться в улыбке. Желательно это делать перед зеркалом. Поначалу, возможно, смех будет не искренним, но если вы будете проделывать данное упражнение регулярно, то вас начнет веселить сам процесс смехотерапии. Вы удивитесь, но это действительно работает. Смех войдет в привычку.

3. *Медитируйте.* Если вас кто-то разозлил, представьте его в нелепой ситуации: например, он — это рыбка, плавающая по аквариуму. Она хлопает ртом, а звуком никаких не издает. Создайте у себя в голове самый смешной образ рыбки — и ваш гнев сразу испарится.

Посмейтесь,

издавая следующие звуки «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо».

Они должны исходить из живота. Делайте это упражнение 1 мин.

Затем положите свои руки на горло и снова посмейтесь: «хе-хе-хе».

Следите внимательно за процессом,

старайтесь уловить момент зарождения искреннего смеха.

Данное упражнение напоминает вокалотерапию.

Что интересно, звуки «ха» и «хо» использовали много лет назад для изгнания отрицательной энергии — энергии болезней.

Продержитесь 3 минуты без улыбки.

С утра слушайте веселую бодрящую музыку. Откажитесь от просмотра новостей, триллеров и фильмов ужасов.

Смотрите юмористические видео и комедии.

Ходите на смешные спектакли и выставки.

Читайте веселые рассказы.

Заведите веселых друзей и знакомых.

Избегайте общения с пессимистами, мрачными и угрюмыми людьми.

Вот такие простые упражнения по тренировке смеха помогут вам сделать вашу жизнь более яркой и веселой.

Идите по жизни смеясь!