Naurujooga on sisäistä hölkkää

Nauru on ihmelääke stressiin ja kipuunkin.

Jos elämä tuntuu harmaalta, stressi ahdistaa tai kroppaa kolottaa, kannattaa kokeilla naurujoogaa.

– Kunnon naurusta tulee hyvä olo, se rentouttaa kehon ja mielen ja stressikin lähtee tiehensä. 75 prosenttia diagnosoiduista sairauksista on yhteydessä stressiin, tietää nauruohjaaja **Marja Balk**.

Apu moneen vaivaan

Naurun parantavaan voimaan voi ottaa tuntumaa Monitoimikeskus Takataskussa, missä uppoudutaan naurujoogan saloihin keskiviikkoisin.

Ryhmää vetää Balk, joka innostui eläkepäivillään kouluttautumaan nauruohjaajaksi. Hän kertoo itse aikoinaan saaneensa naurusta apua selkävaivoihin.

– Nauru on tehokas kivunlievittäjä, se myös alentaa verenpainetta, ehkäisee sydän- ja verisuonivaivoja ja on lääke astmaankin.

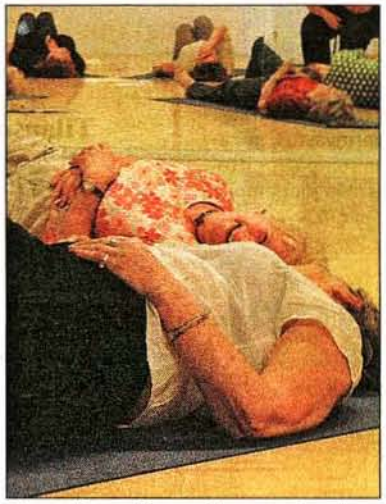
Kun tämän lääkkeen nauttiminen myös tuo hyvän mielen ja lisää vuorovaikutusta, ei ole ihme, että vuonna 1995 kehitetty naurujooga kasvattaa suosiotaan ympäri maailman.

Intiasta maailmalle

Naurujooga kehittäjä on intialainen lääkäri **Madan Kataria**, joka havahtui pohtimaan, miksi ihmiset naurava niin vähän, vaikka naurun terveydelliset hyödyt ovat kiistattomat.

MARJAANA KONTU

Teepussiharjoitus tepsii: Marja Balk (vas.) näyttää mallia ja Laila Järvistä naurattaa.



Naurulla on ihmeellinen voima ja se tarttuu.

Kataria alkoi perustaa nauruklubeja, ja siitä alkoi naurujoogan maailmanvalloitus. Nykyään ryhmiä on 60 eri maassa lähes 6000.

Mitään mystistä naurujoogaan ei liity, ryhmissä tehdään yksinkertaisia harjoituksia ja korostetaan hyväksyvää asennetta itseä ja muita kohtaan.

Ja tietysti nauretaan, vedet silmissä!

Lapsikin sen osaa

Balk korostaa, että naurujoogan elementit ovat arkisia.

– Se ei ole mitään hienoa, vaan meille jokaiselle tuttua lapsesta asti. Kyse on siitä, että aktivoidaan palleasta naururefleksi, jonka jokainen oppii alle puolivuotiaana.

> **”Kunnon naurusta tulee hyvä olo, se rentouttaa kehon ja mielen.”**

Tärkeää on utelias ja leikkimielinen asenne.

– Naurujoogan voima perustuu ryhmän tukeen. Ohjaaja ei naurata, vaan nauraa ryhmän kanssa.

– Kun nauretaan yhdessä, ei asioita nähdä niin vakavasti.

Balk painottaa, että mikään pakko ei ole nauraa ja poiskin voi lähteä, jos siltä tuntuu.

Sosiaalista liimaa

Kun uppo-oudot ihmiset kokoontuvat nauramaan yhdessä, on tunnelma hetken hieman vaivautunut.

Mutta naurulla on ihmeellinen voima: jo ensimmäisistä hohotus-harjoituksista ryhmäläiset huomaavat, että teeskennelty nauru muuttuu nopeasta aidoksi – ja se tarttuu.

”Fake it until you make it” eli ”teeskentele, kunnes onnistut” onkin yksi naurujoogan periaatteista.

– Keho ei ymmärrä, että se on tehtyä naurua. Huijaamme kehoa myönteiseen ajatteluun, selittää Balk, jonka mukaan ”nauru on sisäistä hölkkää ja sosiaalista liimaa”.

– Siinä sisäelimetkin jumppaavat. Parin minuutin voimakas nauru vastaa 45 minuutin rentoutusta.

Ryhmässä naurua kirvoitetaan esimerkiksi kehumalla toinen toistaan ilmeikkäästi siansaksaksi tai liottamalla kuviteltua teepussia kupissa.

Päälle päätteeksi on vapaa nauruosuus. Ja voi sitä naurun räkätystä, hohotusta ja käkätystä, joka ryhmästä lähtee. Ihmiset pyyhkivät silmiään ja nauru laantuu – alkaakseen kohta uudestaan.

Lopuksi rentoudutaan ja kehutaan yhteen ääneen, miten hyviä naurajia sitä ollaankaan.

Nauru ei katso ikää

– Mahtavaa, ihanaa, suistuttavat **Raija Kortelainen** ja **Marja Hyle** elämänsä ensimmäisen naurujoogaistunnon jälkeen.

– Tuntui ihmeelliseltä, miten nauru tuli kuin itsestään, sitä ei tarvinnut tehdä! Aion tulla uudestaan, Kortelainen tuumaa.

– Tämä rentoutti joka solun ja antoi hyvän mielen, hämmästelee myös Hyle.

– Yllätys oli, miten hyvältä se tuntui, kehuu **Laila Järvinenkin**.

Marja Balkin mukaan naurujooga sopii kaikille ja nauruharjoituksia voi tehdä myös kotona.

– Olen vetänyt ryhmää, jonka keskiikä oli 70 vuotta. Kaikki olivat innolla mukana, sillä nauru ei katso ikää.

Marjaana Kontu