

SMEJALNA JOGA V DELOVNEM KOLEKTIVU – MOŽNOST ALI POTREBA

IZVLEČEK

V prispevku so predstavljeni znanstveni dokazi učinka smeha na naše zdravje in na odnose med zaposlenimi v delovnem kolektivu. Pravijo, da kdor se skupaj smeje, tudi skupaj dela. S smehom je nemogoče ohranjati distanco in smeh je močna sila, ki vzpodbuja uspešnost na delovnem mestu. Delovno okolje je postalo zaradi velike količine stresa preveč resno in zmotno je mišljenje, da so resni ljudje tudi bolj odgovorni in produktivni. Bolj ustvarjalni,

kreativni in produktivni ljudje so tisti, ki svoje delo jemljejo resno, sami sebe pa lahkotno. Izjemnega pomena za uspešnost podjetja so medčloveški odnosi, ki so ključni pri ustvarjanju pozitivnega delovnega okolja in mikroklima v podjetju.

Namen prispevka ni samo predstavitev vedenja o smehu, ampak tudi o novi tehniki vzpodbujanja smeha, ki prihaja k nam iz Indije in jo je razvil zdravnik Madan Kataria. Gre za smeh brez razloga, ki na naše telo vpliva popolnoma enako, kot smeh, ki ima razlog.

Uvod

Smeh je človekovo prirojeno vedenje, s katerim izražamo zadovoljstvo in srečo. Je del vedenja, ki ga urejajo možgani. Človeku pomaga vzpostaviti socialne interakcije z drugimi. Je nalezljiv in že ena oseba, ki se smeje, lahko izzove isti odziv v drugih.

Če pomislimo na smeh, se nam zdi, da je to nekaj samoumevnega. Toda pomislite, kolikokrat ste se danes nasmejali ali samo nasmehnili, verjetno je število zelo skromno. Rekli boste, da potrebujete razlog. Čeprav so učinki smeha dokazani, je smeh kot zdravilo ostal nekje v pozabi. Dokazano je, da se otroci nasmejejo vsaj 300–400-krat na dan, med tem ko se povprečen odrasli človek nasmeje le petnajstkrat na dan. Zdravnik Madan Kataria je na osnovi znanstvenih člankov o izrednem vplivu smeha na zdravje ljudi, prišel na idejo o smejalni terapiji oz. treningu. Na začetku je izvajal prakso smeha s humoristi, ki so pripovedovali šale. Kasneje je ugotovil, da za smeh dejansko ne potrebujemo razloga, tako je razvil kombinacijo smejalno-dihalnih vaj, ki se izvajajo v skupini. Učinki so fantastični. Leta 1995 je ustanovil prvi klub smeha v Indiji. Sedaj jih po svetu deluje v 60 državah 6000 (How, 2010). Do sedaj imamo brezplačne klube tudi v Sloveniji: v Mariboru, v Ljubljani, na Ptuj in na Ravnah na Koroškem.

Zgodovina raziskav o učinkih smeha

Študija, ki jo je naredil nemški psiholog Michael Titze, govori o tem, da so se ljudje leta 1950 smejali osemnajst minut na dan, danes le še šest in stvarem, ki so se jim pred petdesetimi leti nasmejali do solz, se danes niti ne nasmehnemo več (Titze, Eschenröder, 1998).

Leta 1960 je psihiater William Fry dokazal, da smeh deluje na večino fizioloških sistemov telesa. Študija je pokazala, da ena minuta intenzivnega smeha (čeprav narejenega) poveča srčni utrip za tri do štiri minute, kar bi drugače dosegli z desetminutno aerobno vadbo na fitnes napravah (Fry, 1994).

Pisatelj Norman Cousins je leta 1960 izdal knjigo »Anatomija bolezni«, v kateri je opisal učinke smeha, ki jih je spoznal v času svoje bolezni. Sodeloval je pri biokemičnih znanstvenih raziskavah o vplivu čustev na zdravje. Ugotovil je, da so mu veliki odmerki vitamina C in deset minut smejanja ob gledanje videosmešnic omogočili dve uri spanja na dan (Cousins, 1979).

Zdravnik Patch Adams je pripeljal smeh v bolnišnice s klovni zdravniki, ki obiskujejo bolne otroke (Adams, 2002).

Lee S. Berk iz kalifornijske univerze Loma Linda je z ekipo proučeval vpliv smeha na ljudi po srčnem infarktu. Raziskava je potekala tako, da je polovica ljudi vsak dan pol ure gledala komedije. Ta skupina je imela po enem letu manj aritmij, nižji krvni tlak, manj stresnih hormonov in potrebovali so manj zdravil. Infarkt se je pri njih ponovil v 20 %, medtem ko se je pri skupini, ki komedij ni gledala, ponovil v 50 % (Berk et al., 1989; Rod, 2001).

Smejalka joga na delovnem mestu

Leta 2007 sta bili zaključeni dve raziskavi, ki sta dokazali, da je smejalna joga ključno orodje pri grajenju uspešnega delovnega kolektiva. Obe raziskavi sta uporabili serijo učnih ur / treningov smejalne joge (raje kot smešne filme in humor), da bi na ta način vključili smeh na delovno mesto. Pred učno uro in po njej so merili stres in čustvene spremenljivke.

Decembra 2006 je Mednarodna zveza smejalne joge naročila znanstveno raziskavo. Projekt je vključeval 200 strokovnjakov informatike. S študijo so raziskovali vpliv smejalne joge na nivo stresa. Polovica te skupine je v osemnajstih dneh obiskala sedem učnih ur / treningov smejalne joge. Pred in po treningih so pri posameznikih naredili psihične, imunološke in fizične teste. Študijo je izvedla vodilna raziskovalna organizacija, ki raziskuje vpliv joge na počutje ljudi in uspešnost v podjetjih – SVYASA, ki nosi tudi naziv Scientific and Industrial Research Organization (SIRO) in je raziskovalni oddelek indijskega ministrstva za znanost in tehnologijo. Rezultati raziskave so bili neverjetno pozitivni: v skupini, ki se je udeležila smejalne joge, so zabeležili počasnejše bitje srca, povečanje pozitivnih čustev za 17 % in zmanjšanje negativnih čustev za 27 %, zaznavni stres se je občutno zmanjšal in aleksitimija se je zmanjšala za skoraj 9 % – izboljšanje čustvene inteligence.

Drugo pomembno študijo so izvedli v Združenih državah Amerike – vplivi smejalne joge na osebno učinkovitost na delovnem mestu (Beckman, Regier, Young, 2007).

Učinkovitost posameznika (lastna učinkovitost) pomeni verjeti v lastne zmožnosti organizirati in izvršiti določene naloge, ki so pomembne za doseganje ciljev ali za obvladovanje situacije. To osebno prepričanje vpliva na odločitve, ki jih posamezniki sprejemajo, na trud, ki ga vložijo v doseganje ciljev, vpliva na to, kako dolgo posamezniki vztrajajo, ko naletijo na ovire, in na to, kako se počutijo med procesom doseganja ciljev. Vpliva tudi na storilnost na delovnem mestu.

Testiranje učinkovitosti je potekalo en teden pred in en teden po ter 60–90 dni po seriji dnevnih treningov smejalne joge. Smejhalno jogo so vadili vsak dan petnajst minut, skupaj štirinajst dni. Rezultati kažejo občutno izboljšanje pri skupini, ki se je udeležila smejalne joge, in sicer na vseh področjih; na nekaterih področjih so bile zabeležene 100% pozitivne spremembe. Zanimivo je opazovati dolgoročne učinke smeha (Bandura, 1988).

Smeh je pozitivna energija, ki zelo hitro povezuje ljudi, ne glede na vero, raso, jezik in to, od kod prihajajo. Smeh je neverbalna pozitivna komunikacija, ki povezuje ljudi na srčni ravni brez sodb. Je pomembno povezovalno orodje za grajenje uspešnega delovnega kolektiva v mnogih podjetjih. Zaradi smeha ljudje spremenijo svoje vedenje iz egoističnega v sprejemajočega in podpirajočega, kar uspešno vpliva na vse člane kolektiva.

Počutje zaposlenih in njihove misli v uspešnem timu igrajo vitalno vlogo. Visoko motivirani zaposleni in tisti, ki se počutijo dobro ter imajo pozitivno mnenje o sebi, lahko dvignejo v takšno razpoloženje tudi ostale, ki se morda ne počutijo tako. Razlog je v tem, da smo občutljivi na čustva drugih ljudi. Smeh je orodje, ki poveže ljudi, da lahko delujejo kot tim. Z vajami smeha se lahko pripravimo za zelo stresne situacije, smeh je orodje, s katerim premagamo sram ali strah pred javnim nastopanjem.

Terapevtski učinki smeha

Smeh:

- deluje antistresno, sprošča;
- prekrvi telo;
- znižuje nivo stresnih hormonov, kot sta epinefrin in kortizol;
- krepi imunski sistem;
- deluje protibolečinsko – pospeši izločanje endorfinov;
- deluje antidepresivno – izloča se serotonin (»hormon sreče«);
- je odlična aerobna vadba – preskrbi telo s kisikom, pospeši utrip in dihanje;
- uravnava krvni tlak;
- masira notranje organe;
- vpliva na samozavest;
- je pomembno komunikacijsko in socialno orodje;
- aktivira desno – instinktivno polovico možganov (vzpodbuja kreativnost) (Fry, 1992).

Smeh brez razloga – smejalna joga po metodi Madana Katarija

Indijski zdravnik Madan Katarija je leta 1995 ustanovil prvi klub smeha. Ugotovil je, da naš um ne loči med naravnim in »narejenim« smehom. Oba povzročita izločanje »hormonov sreče«. Skupaj z ženo je razvil tehniko gibalnih smejalnih vaj, ki se končajo s sprostitvijo. Da dosežemo pozitivne učinke smeha se moramo smejati vsaj 15 minut skupaj in smejalna vadba omogoča ravno to. Koncept smejalne joge je v tem, da ne potrebujete smisla za humor, ampak da se lahko smejanja naučite in tako transformirate svoje telo. V družbi je znano, da se brez humorja ne moremo smejati. Humor je stanje intelekta, misli in v različnih kulturah se smejimo različnim rečem. Ko odrastemo, se zelo redko smejemo, otroci pa se smejejo popolnoma spontano in za smeh ne potrebujejo zuna-

njih dražljajev. Kako se torej smejati, če se tako ne počutimo? Obstaja povezava med mislimi in telesom. Ljudem, ki so žalostni in depresivni, se počutje odraža na telesu – hodijo počasi, govorijo počasi, njihove telesne funkcije so upočasnjene. In enako deluje tudi obratno. Kar se zgodi telesu, se zgodi tudi mislim. Kadar se počutimo slabo in gremo teč, se avtomatično počutimo bolje. Torej, če smo nesrečni ali žalostni in se začnemo smejati na silo (»narejen« smeh), bo naš um sledil telesu in kmalu se bomo počutili bolje (Tamblyn, 2003). Smejhalna vadba ni sreča, ampak je zadovoljstvo, igra, užitek. Sreča je povezana z našimi mislimi in vrednotami in po navadi o sreči govorimo kot o nečem, kar je bilo ali kako bi naj bilo. Le v redkih primerih je sreča sedanjost. Se spomnite, koliko časa ste bili srečni, ko ste dobili nov avto, službo, diplomu. Zelo kratek čas. Za razliko od veselja, ki je brezpogojni občutek trenutne sreče in se vzbudi, kadar se smejemo, igramo, plešemo ali pojemo. Kadar smo veseli, radostni se v telesu zgodijo biokemični in fiziološki procesi, ki vplivajo na naše počutje in spremenijo negativne poglede na življenje ali situacijo (Marci, Moran, Orr, 2004).

Smejhalna telovadba je enostavna tehnika, ki v skupini ljudi ob očesnem kontaktu povzroči valove iskrenega smeha. Vse, kar je potrebno storiti, je pustiti racionalni, analitični, kritični um nekje ob strani in se čimbolj prepustiti lastni igrivi naravi v nas samih. Na koncu vadbe sledi globoka sprostitve, ki nas umiri. Sama vadba se začne s ploskanjem in igrivim »ho, ho, ha, ha« kar stimulira akupunkturne točke na rokah. Skupina se z očesnim kontaktom in ploskanjem med seboj poveže in nato sledijo vaje, ki so časovno omejene. Ker je vadba zelo intenzivna, je potrebno vmes narediti nekaj dihalnih vaj in se odpočiti. Že samo nasmešek na obrazu, ki vključuje tudi očesne mišice, vpliva na izločanje endorfinov. Tudi če se ne zmoremo smejati, bo prisostvovanje smejalni vadbi, pa čeprav nekje ob strani, na nas vplivalo blagodejno.

Kako smejalna joga vpliva na delovni kolektiv?

Egoizem – Ljudje so včasih ekstremno egoistični in niso pripravljeni na kompromise, kar se še bolj pokaže, če so na vodilnih položajih. Negativna čustva vplivajo na produktivnost.

S smejalno jogo akumuliramo pozitivno energijo, in kadar se ljudje smejejo skupaj, z mislimi, občutki in čustvi ustvarjajo pozitivno energijo skupine. S tem odstranijo negativna čustva in misli. Smeh je tudi komunikacijsko orodje – težko je priti v konflikt z nekom, kadar se z njim smeješ.

Neučinkovita komunikacija – Komunikacija je ključ do dobrih delovnih odnosov. Neizadostna komunikacija je posledica, ko se zaposleni težko izrazijo. Pomanjkanje zaupanja in strah zavirata ljudi, da bi izrazili informacije, ki bi bile pomembne tudi za druge.

Smeh izboljša komunikacijo in dovoli več odprtosti drug do drugega. Ustvarja občutek varnosti, kjer reči niso več tako pomembne. Zaposlenim pomaga, da se izrazijo bolj svobodno in jasno. Ljudje postanejo bolj všečni, saj smeh zmanjša grajenje samozavesti z analiziranjem in sodbo drugih. Smeh vzpodbuja interakcijo in povezovanje z drugimi ljudmi, kar gradi uspešen delovni tim.

Pomanjkanje fokusa – Kritičen element v podjetju je, kadar zaposleni ne sledijo svojim delovnim ciljem, kar bi posledično vodilo do skupnega zastavljenega cilja. Smejhalna

joga deluje tako, da vzpodbuja vzdušje med zaposlenimi, da skrbijo in podpirajo drug drugega. Uči medsebojnega razumevanja in vpliva na vsa področja življenja. Zmanjšuje stres in ustvarja harmonijo in ravnovesje, kar vodi v kreativno razmišljanje in usmerjenost k zastavljenim ciljem.

Vodstvene sposobnosti – Konfliktne osebnosti v podjetju rušijo odnose med zaposlenimi. Smeh povezuje ljudi, ustvarja močno povezavo med tistimi, ki se smejejo skupaj. Cilj smejalne joge je povezati ljudi na srčni ravni brez obsojanja. S tem dosežemo vodstvene sposobnosti, ki gradijo atmosfero zaupanja in iskrenosti. Med smejalno vadbo vzpostavimo očesni kontakt in se smejimo drug drugemu, kar v podzavesti ustvarja bližino in povezanost, ki je bistvena za uspešen delovni kolektiv.

Nizka samopodoba – V delovnem okolju je veliko stresa, ki posameznika vodi k vedno večjim ciljem, tekmovanju in dokazovanju. Vse to lahko vodi k nizki samopodobi in strahu. Smejalka joga omogoča skupinsko interakcijo, ki posamezniku pomaga okrepiti samozavest.

Smejalka vadba je tako učinkovita tehnika za zdravje in tudi za medčloveške odnose, da so jo po svetu vključili v različne delovne organizacije. Vadbo izvajajo v vrtcih, šolah, bolnišnicah, policiji, zaporih, poslovnih srečanjih in še kje. Smeh je zdravilo, ki ga imamo vedno pri sebi, zakaj ga ne bi uporabljali.

Literatura

1. Adams P. Humour and love: the origination of clown therapy. *Postgrad Med J*. 2002;78(922):447-8.
2. Cousins N. *Anatomy of an illness of perceived by patient*. New York: Norton; 1979: 29-55.
3. Bandura A. Human agency in social cognitive theory. *Am Psychol*. 1989;44(9):1175-84.
4. Becman H, Regier N, Young J. Effect of workplace laughter groups on personal efficacy of beliefs. *J Prim Prev*. 2007;29(2):167-82.
5. Berk LS, Tan SA, Fry WF, Napier BJ, Lee JW, Hubbard RW et al. Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *Am J Med Sci*. 1989;298(6):390-6.
6. Fry WF. The physiologic effects of humor, mirth and laughter. *JAMA*. 1992;267(13):1857-8.
7. Fry WF. The biology of humor. *Int J Hum Res*. 1994;7(2):111-26.
8. How to do laughter yoga? Dostopno na: http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=182:concept-and-philosophy&catid=85:about-laughter-yoga&Itemid=265 (10. 12. 2010).
9. Marci CD, Moran EK, Orr SP. Physiologic evidence for the interpersonal role of laughter during psychotherapy. *J Nerv Ment Dis*. 2004;192(10):689-95.
10. Rod AM. Humor, laughter and physical health: metodological issues and research findings. *Psychol Bull*. 2001;27(4):504-19.
11. Tamblin T. *Laugh and learn – 95 ways to use humor for more effective teaching and training*. New York: Amacow; 2003: 7-43.
12. Titze M, Eschenröder CT. *Therapeutischer Humor und Gelotologie, Grundlagen und Anwendungen*. Frankfurt am Main: Taschenbuch Verlag; 1998.

Simona Krebs, dipl. m. s.,
učiteljica in vaditeljica joge smeha
z mednarodnim certifikatom
Nova NEGA, Simona Krebs, s. p.,
e-naslov: simona.krebs@nova-nega.si