



**A nevetésterápia megtanít szembenézni a félelmekkel, segít feloldani a feszültségeket, csak harsogó kacagás szükségeltetik hozzá.**

2005.10.08 23:30 [Spicy Press Hírügynökség](#)

A nevetés az ember belsejében születik, ragályos, s telve van energiával. Bár gyakran elfelejtjük, hogy él bennünk egy kisgyermek, aki imád nevetni, ha előbukkan, sokkal jobban érezzük magunkat. A nevetésterapeutáktól olyan technikákat és játékokat tanulhatunk, melynek segítségével visszakapjuk a bennünk élő vidámságot, újra megtanulhatunk hangosan kacagni.

Első látásra egyszerűnek tűnik a dolog, de valójában sok munkát igényel. Mégis, egyre többen igénylik ezt a "szert", melyet az orvoslás az ókor óta alkalmaz gyógyító erőként. Indiában és Kínában templomokat szenteltek a nevetéssel való gyógyítás számára, s a XVI. században Rabelais volt az első nyugat-európai orvos, aki gyógyírként használta. Az Egyesült Államokban a neurológusok, pszichiáterek két évtizede kutatják hatását. Legismertebb képviselője Hunter Adams, aki Robin Williams alakításában a Patch Adams című film segítségével vált nemzetközileg ismertté. Món Hermosín, az első katalán Nevetés Klub orvosa kórházakban és börtönökben dolgozik leginkább.

"Itt olyan emberek vannak, akiknek valóban fáj az élet. De cégeknek is tartok kurzusokat, hogy felvidítsák a környezetet. Tartok 60 fős jogatanfolyamokat is, itt nyújtásokat, légzőgyakorlatokat, meditációt és nevetésperceket végzünk. Nevetünk bármin, ok nélkül." William Fry, a Stanford Egyetem pszichiáter és neurológus professzora 30 éve tanulmányozza a nevetést.

Szerinte a gyerekek hat éves korukig naponta 300-szor nevetnek, a legvidámabb felnőttség viszont alig több mint 100-szor mosolyodik el, a legkevésbé mosolygóság csak napjában 15-ször. Holott egy jó röhögés több mint 400 izmot mozgat meg, felszabadítja az endorfinokat, és adrenalint választ ki, melyek fájdalomcsillapító hatásúak, kalóriát égetnek el, négyszeresére növelhetik a tüdő befogadóképességét és felgyorsítják a keringést.