

NAURUJOOGA.FI

ESSI
TOLONEN

NAURU-
JOOGAA JO
VUODESTA
2003



TIETOA NAURUJOOGASTA

Mistä Naurujooga on lähtöisin

Naurujooga on Intialaisen lääkäri Madan Katarian kehittämä metodi. Madan Kataria aloitti Naurujooga toimintansa maaliskuussa 1995 kotikaupungissaan Mumbaissa. Hän oli kirjoittamassa artikkeleita paikalliseen lääkärilehteen naurun terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja halusi kokeilla teoriaansa myös käytännössä.

Eräänä aamuna hän meni asiasta innostuneena kotinsa lähellä sijaitsevaan puistoon ja pyysi ohikulkijoita nauramaan kanssaan. Madan Katarian mukaan Intialaiset eivät hymyile saati sitten naura kovinkaan paljon ja niinpä pyyntö tulla nauramaan yhdessä lähinnä ihmetytti. Aikansa pyyntöjä esitettyään 5 ihmistä uskaltautui mukaan ja näin naururyhmät saivat alkunsa. Tällä hetkellä naurujooga on jo 60 maassa.

Naurujoogan historia Suomessa alkoi Essi Tolosen nähtyä Suomen televisiosta dokumentin, jossa ohjelman yhtenä osana oli juttu intialaisista naururyhmistä. Näkemästään innostuneena hän kävi kouluttautumassa asiaan Intiassa sekä Ruotsissa ensimmäisenä Madan Katarian suomalaisena oppilaana. Essi toi ja aloitti toiminnan Suomessa ja näin naurujooga alkoi levitä kevästä 2003 myös suomalaisten tietoon.

NAURUJOOGA.FI



Lisätietoa Madan Katariasta: www.laughteryoga.org

Miten nauru edistää hyvinvointiamme

Naurujoogassa voi huomata, että nauraminen voi olla myös hyväksi silloinkin kun ajattelee, että nauraminen ei ole "sallittua", esim. kun ihminen on huonotuulinen tai allapäin. Vaikeilta tuntuissa tilanteissa voi nauru toimia ns. varaventtiilinä. Naurusta saakin voimavaroja, jaksamista ja se tuo lisää harmoniaa elämään.

Naurun on todettu lisäävän:

- * luovuutta
- * oppimiskykyä
- * sosiaalista kyvykkyyttä
- * yhteenkuuluvaisuutta, me-henkeä
- * keskittymiskykyä
- * elämäniloa

Nauraessa elimistömme erittää edorfiinejä, joita myös "hyvänolon hormoneiksi" kutsutaan, joka tuntuu miellyttävyytenä ja rentoutuneena olona mielessä ja kehossa. Samanaikaisesti kehon "stressihormonina" tunnettu kortisoli laskee. Kunnan naurut päivittäin nostavat immuunivastetta kehossa ja edistävät mielen terveyttä.

TILAA NAURUJOOGAA / OSALLISTU KOULUTUKSEEN

ESSI TOLONEN

TEL 050 370 0338

essi.tolonen@naurujooga.fi

NAURUJOOGA.FI

Nauramisen on todettu toimivan paranemista olellisesti edistävänä sekä oloa helpottavana. Nauru ei korvaa kuitenkaan lääkäreitä ja lääkitystä, mutta toimii erinomaisena tukilääkityksenä.

Siitä on ollut apua mm.

- * ummetukseen
- * masennukseen
- * flunssaan
- * astmaan
- * reumaan
- * ihottumiin
- * allergioihin
- * helpotusta sydän- ja syöpäsairaille

Mitä Naurujoogassa oikein tehdään

Naurujoogassa sananmukaisesti nauretaan ja paljon. Ilman vitsejä nauruun innostava voima perustuukin erilaisiin harjoitteisiin sekä ryhmän tukeen.

Madan Kataria on kehittänyt naurutekniikoita jotka perustuvat joogaan, leikkiin, arkisiin asioihin ja toimintoihin sekä myönteisen elämänasenteen kehittämiseen ja ylläpitämiseen, kuten itsensä ja toisten ihmisten kunnioittamiseen ja arvostamiseen.

Hänen mukaansa aluksi keinotekoisestikin tuotettu nauru tarttuu (keho ei huomaa eroa) ja muuttuu aidoksi nauruksi. Siksi hänen lentävälauseensa onkin ”teeskentele, teeskentele kunnes onnistut”.



NAURUJOOGA.FI

Naurujoogaession koko kokonaisuus

- * Alustus nauruun ja naurujoogaan (alustukseen voidaan liittää myös muuta teema)
- * Ennen varsinaista naurujoogaessiota useasti tehdään myös nauruun virittäviä harjoituksia (tätä kohtaa toteutetaan sovelletusti, tilanteesta ja ajasta riippuen).
- * Naurujoogaessio

Naurujoogaession tarkempi sisältö

- * Nauruharjoitukset, taputukset, syvähengitys sekä mieltä aktivoivat harjoitukset
- * Vapaanauruosio, jossa lopussa ohjattu sanallinen syvärentoutus
- * Loppuharjoitukset

Naurujooga sopii kaikille, mutta pääasiallisesti se on tarkoitettu aikuisille*, jotka haluavat lisätä hyvinvointiaan hausalla tavalla. Naurujoogaa voidaan soveltaa erillaisiin tilaisuuksiin sopivaksi, ottaen huomioon tapahtuman luonteen, muun sisällön ja käytössä olevan ajan.

**Lapset voivat osallistua myös naurujoogaan heille erityisesti suunnattuihin ryhmiin sekä ryhmiin, jotka on tarkoitettu kaikenikäisille.*

TILAA NAURUJOOGAA / OSALLISTU KOULUTUKSEEN
ESSI TOLONEN
TEL 050 370 0338
essi.tolonen@naurujooga.fi