اضحكي لإحراق السعرات الحرارية

مَنْ منّا لا تتمنّى لو تستطيع مواجهة صعوبات الحياة وسلبيّاتها، بكلّ إيجابيّة؟ ومَنْ منّا لا تسأل عن السبل الآيلة للحفاظ على معنويات مرتفعة، برغم الظروف غير الموائمة المحيطة بها؟..

تجعلكِ تمرينات "يوغا الضحك Yoga Laughter" في حال مزاجية جيّدة وتغيّر حياتك نحو الأفضل، وهي تروج في الولايات المتحدة وأوروبا والشرق الأقصى، ولكن يجهل الكثيرون في الدول العربية فوائدها. المدرّبة سابين جيزي تعرّفنا علـ"يوغا الضحك".

ما هي "يوغا الضحك"؟

أطلق الطبيب الهندي مادان كاتاريا هذا المفهوم سنة 1995، وسرعان ما انتشر في الهند، إلى أن وصل إلى أنحاء مختلفة من العالم. وتُزاول "يوغا الضحك" في ما يزيد عن 90 بلداً، اليوم. وهي ترتكز على تمرينات خاصّة بالتنفس والضحك، تدفع ممارسها على الضحك بدون سبب، أو ما يمكن تسميته بـ"افتعال الضحك"، وتعود أصولها إلى أنّ المرء لا يستطيع التمييز بين الضحك النابع من الإحساس به، أو من ذلك المفتعل، فإذا ما ضحك لسبب محدّد أو افتعل الضحك، فسيحصد الفوائد الجسمانية والنفسية الجيدة عينها. وهذه الأخيرة، تشمل محاربة الضغط النفسي وتخليص الجسم من الشدة (السترس)، فضلاً عن رفع مناعة الجسم، ما يفسّر اعتماد تمرينات "يوغا الضحك" في عدد من المستشفيات.

ومعلوم دور الضحك في كسر الحواجز بين الأشخاص، ودفعهم إلى التطلّع بإيجابية إلى الأمور، كما مواجهة المواقف الحياتية اليومية الصعبة برحابة صدر... ولذا، يعتمد هذا المفهوم في أماكن العمل أيضاً، لتحسين أداء الموظفين والعلاقات في ما بينهم.

هل تساعد "يوغا الضحك" في إحراق السعرات الحرارية؟ وهل يترافق أداؤها، مع الحركات الرياضيّة التقليديّة؟

تساعد "يوغا الضحك" على إحراق السعرات الحرارية، حيث توازي مفاعيل 10 دقائق من الضحك، نحو 30 دقيقة من الرياضة على آلة المشي (التردميل)، لناحية فقد السعرات الحرارية!

ولكن، لا يترافق أداؤها مع الحركات الرياضيّة التقليديّة، وإنما يقتصر على التمرينات المرتبطة بالضحك والتواصل مع الآخرين، علماً أنّه يجب تطبيقها ضمن مجموعة، ليتحوّل الضحك إلى عدوى وينتقل بين الأشخاص، ويغادر مرحلته المفتعلة، ليصل إلى ذلك الحقيقي والقوي.

ما هو عدد الحصص المطلوب المشاركة فيها، خلال الأسبوع؟ وكم تحرق من السعرات الحرارية؟

تتراوح مدّة الصفّ النموذجي لـ"يوغا الضحك" بين 60 و75 دقيقة، حيث يمكن للمرء أن يفقد خلاله نحو 400 سعرة حرارية، علماً أن مزاولتها لمرّة واحدة في الأسبوع كافية، وكلّما اعتاد الشخص على الضحك، كلّما تحوّل إلى أسلوب حياة، ينعكس إيجاباً عليه وعلى المحيطين به وعلى مجتمعه ككلّ.

هل يمكن الاستعاضة بـ"يوغا الضحك" عن التمرينات الرياضيّة التقليديّة؟

لا تكفي "يوغا الضحك" للحصول على اللياقة البدنية، برغم أنّها تساعد على فقد السعرات الحرارية، وإنما تعتبر مفيدة للغاية على صعيد الصحّة النفسية.

هل من موانع محدّدة لمزاولتها؟

يمكن لأي شخص مزاولة "يوغا الضحك" مهما كان سنّه، ولكن ينصح من يعانون مشكلات في القلب أو المعدة بمراجعة الطبيب المتخصّص، قبل أدائها.

هل يجب التوجّه إلى المركز للقيام بتمرينات "يوغا الضحك"، أم يمكن تطبيقها في المنزل؟

من الضروري أن تتمّ هذه التمرينات ضمن مجموعة، سواء في داخل المنزل أو مركز العمل أو حرم المستشفى أو على شاطئ البحر، شريطة ألا يسبّب هذا الأمر انزعاج الآخرين.

إلى ما يحتاج المرء ليصبح مدرّب "يوغا الضحك"؟

يحتاج إلى 5 أيّام من التدريب على يد اختصاصي ليصبح مدرّباً معتمداً، شريطة أن يمتلك الشخصية التي تؤهله للقيام بهذه المهمة.

*ريما لمع بزيع