

## **О том, как решать проблемы с помощью смеха, рассказала студентам педагог Медицинского колледжа №1**

03.04.2018

Социальный педагог Елена Полоцкая рассказала студентам Медицинского колледжа №1 о психотерапии, о том, что говорит о человеке его смех и поделилась «смешными упражнениями».

Преподаватель оформила к 1 апреля большой информационный стенд, на котором представила самые интересные факты из гелотологии (смехотерапии) – отдельного научного направления. Студенты узнали, что в этом течении есть три основных движения.

«Классическая смехотерапия, - делится с редакцией газеты «Нагатино-Садовники» Елена Полоцкая, - это поигрывание трудных для человека ситуаций через смех и шутки. Работать пациенты могут и индивидуально, и в группах, только с анекдотами и рассказами или же с книгами и комедийными фильмами. Исследования показывают, что такой способ терапии может вывести человека из депрессии даже без специальных препаратов!».

Также она рассказала, что есть и «медицинская клоунада», которая чаще всего используется при лечении онкологически больных детей. Напомнила она и про йогу смеха, которая учит человека смеяться легко и непринужденно, проявлять свои эмоции. К ней относятся и гимнастические, и речевые, и дыхательные упражнения, пластика и растяжка.

Специально для наших читателей Елена Полоцкая подготовила несколько упражнений. Смейтесь на здоровье!

### **Упражнение «Смешной сахар»**

Нужно взять кусочек сахара-рафинада и прижать его передними зубами. Когда вы подойдете к зеркалу, вы не сможете сдержать хотя бы улыбки. А, улыбаясь, человек задействует сразу 5 областей головного мозга, работают оба полушария, лимфатическая система – это не так просто, как кажется!

### **Упражнение «Ха-ха»**

Можно вспомнить какую-нибудь смешную историю и начать ходить по комнате, совершая какие-нибудь спортивно-комические движения – приседать, наклоняться, поворачиваться. Одновременно нужно громко и раскатисто смеяться «Ха-ха-ха! Хо-хо-хо! Хе-хе-хе!». Это упражнение выполняется не менее двух минут. Поверьте, смех – это не только психология, но и физкультура!

Кстати, знаете ли вы??? При смехе воздух достигает скорости до 100 километров в час, а у гипертоников от смеха снижается давление. Если собеседник прикрывает при смехе рот рукой – это скорее замкнутый человек, а если запрокидывает голову – он ориентируется не на разум, а чувства.

Фото: [Медицинский колледж №1](#)

---

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/7238784.html>

---

[Управа района Нагатино-Садовники](#)