



Jak se smát aneb Praxe smíchu

Unce praxe je lepší než tuna teorie.
SWAMI SIVANANDA

Alberta Einsteina navštívil v jeho laboratoři reportér. Nad vchodem do laboratoře visela velká podkova. „Pane profesore, jste velký vědec, nemůžete přece věřit, že podkovy přinášejí štěstí.“

„Samozřejmě že nevěřím,“ odpověděl Einstein. „Ale ono to funguje, ať tomu věříte nebo ne.“³⁰

V této kapitole jsem pro vás shrnul naše cvičení smíchu. Většinu z nich už znáte, ale je dobré mít je zde v zestručněné podobě všechny

³⁰ Stejná historka koluje i o dánském fyziku N. Bohrovi. Nabízejí se tedy následující možnosti: 1. Podkovu měli Einstein i Bohr. 2. Podkovu měl jen jeden z nich. 3. Podkovu neměl ani jeden a celé si to vymysleli např. dánští nebo američtí podkováři.

pohromadě. Předpokládám, že se budete k této knížce znovu vracet, a to zejména a právě k této kapitole. Unce praxe je skutečně lepší než tuna teorie.

Pan Škarohlíd: „Dobrých vtipů a chytrého humoru je kolem nás čím dále tím méně, každý se bere tak příšerně vážně...“

Podle jednoho výzkumu jen asi 10 až 20 % epizod smíchu následovalo po něčem, co by se dalo označit jako žert. Podle zmíněného výzkumu se nejčastěji lidé smáli po větičkách, které duchaplností a originalitou moc nevynikají, např. „někdy nashle“, „aha“ nebo „nějak to zvládneme“.

K tomu, abyste se zasmál, se rozhodně nemusíte neustále pohybovat ve společnosti nadaných žertů. Věřím, že se vám alespoň některé z následujících podnětů budou hodit. Používejte popsané druhy smíchu podle okolností a toho, jak se vám líbí.

Kolik je způsobů smíchu

Pan Škarohlíd: „Co když se mi žádný z vašich způsobů smíchu nebude zamlouvat?“

Tak si vytvořte nějaký vlastní, který bude vyhovovat vám. Odpověď na otázku, kolik existuje způsobů smíchu, je prostá – nekonečně mnoho.

Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoli a kdykoliv

Lišácký úsměv – Buddhův úsměv – Vnitřní úsměv – Nahradit hněv, úzkost apod. humornou fantazií – Smích dechem – Vysmát se strachu, lenosti, smutku atd. – Tvořivý humor – Nadsázka – Nacházejte humor v každodenních záležitostech – Paradoxy – Směšný dovětek – Tiše se smát v srdci – Smích na pozadí – Snižte svůj práh pro smích – Smích s očními pohyby – Stres a smích – Co takhle zkusit smích? – Těšit se na smích

LIŠÁCKÝ ÚSMĚV

Při výzkumu mozku tzv. zobrazovacími metodami se zjistilo, že dobrou náladu nejlépe navozuje smích, při kterém se stahuje kruhový sval