



Среди женщин Ближнего Востока стала популярной необычная йога. Здесь не нужно изгибать тело в позе лотоса – достаточно просто рассмеяться. Йога смеха довольно проста: нужно поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, глубоко вздохнуть и улыбнуться. Потом участники разбиваются на группы, обнимаются, рассказывают шутки и устраивают весёлые упражнения – например, танцуют нечто вроде летки-енки, а затем падают на пол с хохотом.

«Йога смеха позволяет избавиться от стресса, улучшает приток кислорода в мозг, – говорит инструктор Рула Абд-Эльбаки из Бейрута. – Нормализуется сон, вырабатываются эндорфины, которые дают ощущение счастья и борются с болезнями. Кстати, это помогает похудеть. Когда вы смеётесь, то напрягаете живот и сжигаете как минимум три с половиной калории. Для девушек это словно ботокс».

«Каждый новый урок проходит лучше: мы смеёмся всё больше, – рассказывает одна ливанка. – Тело наполняется счастьем и любовью, и сразу забываешь о всех проблемах». Смехотерапевты считают, что городские жители совсем разучились смеяться из-за постоянного напряжения. Но йогой смеха они надеются изменить ситуацию к лучшему.