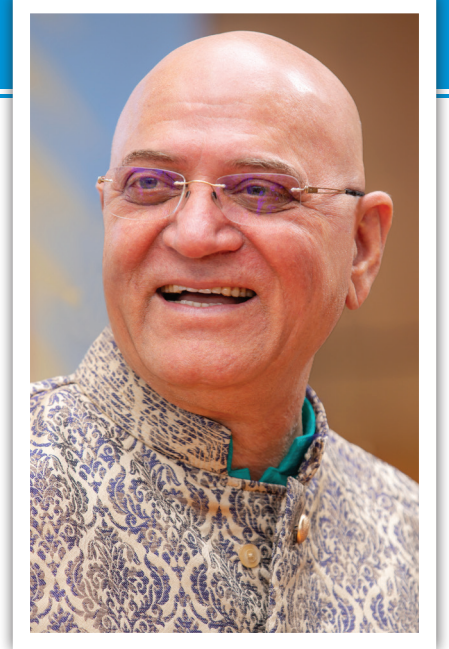


Dr. Madan Kataria'nın mesajı

Dünya Kahkaha Günü Kutlaması

3 Mayıs 2020 (Pazar)



Corona Pandemisine karşı Dünya Kahkaha Günü Kutlaması

Bu gün her zamankinden daha çok kahkaha atmamız lazım. Keder, hüznün ve belirsizliğin haberlerde hüküm sürdüğü bu günlerde size iyi bir haberimiz var. 3 Mayıs 2020 Pazar günü Kahkaha Yogası topluluğu aileleri ve arkadaşları ile Dünya Kahkaha Günü'nü kutlayacak. Her yıl Mayıs ayının ilk Pazar günü kutladığımız Dünya Kahkaha Günü dünya çapında sağlık, mutluluk ve dünya barışına, günlük Kahkaha Yogası uygulamaları ile farkındalık sağlamak için belirlenmiştir.

Kahkaha Yogası içinden geçtiğimiz bu zor günlerde moralinizi yüksek tutmanızı sağlayan güçlü bir tekniktir.

Bu teknik istemediğiniz zamanlarda bile kahkaha atmanızı sağlayan komiklikler dizisi değil aksine bir egzersiz programıdır. Sloganımız " mutlu olduğumuz için kahkaha atmıyoruz , kahkhka attığımız için mutluyuz"

Son zamanlardaki kısıtlamalar başladığından beri Kahkaha Yogası topluluğu internet üzerinden buluşup kahkaha atarak bu zor günlerin üstesinden gelmeye çalışmaktalar. Dünyanın her bir köşesinden onbinlerce insan evlerinde aileleriyle birlikte kahkaha egzersizleri yapmakta, zoom ve skype üzerinden birbirleri ile kahkaha yogası toplantılarına katılmakta. Ücretsiz olarak her yarım saatte bir yapılan Kahkaha Yogası toplantılarına isteyen herkes katılabilir.

<https://laughteryoga.org/zoom-laughter-club/>

<https://laughteryoga.org/skype-laughter-club/>

10 – 15 dakikalık Kahkaha yogası egzersizleri stresinizi azaltıp bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve moralinizi yüksek tutmanızı sağlar. Kahkaha ve nefes egzersizleri bağışıklık sisteminizi güçlendireceği gibi enfeksiyonlara karşı akciğerlerinizin daha fazla oksijen almasını sağlar.

Mumbai kentinde 1995 yılında başlayan Kahkaha Klubü hareketi 110 ülkeye yayılmıştır. Kahkaha herhangi bir engele takılmadan herkesin konuşup anlaşabileceği evrensel bir dildir. Sosyal Kahkaha klüpleri de farklı kültürlerden ve ülkelerden insanları birbirlerine yaklaştıran bir sosyal ağ kurulmasına hizmet ederler.

Haydi, bu güzel günde hep beraber ayağa kalkıp ellerimizi havaya doğru kaldırıp, bir dakika boyunca kalpten bir kahkaha atarak sevgi ve barış için pozitif enerji titreşimlerimizi dünyaya gönderelim.

Dr. Madan Kataria

Kahkaha Yogası Klüpleri Hareketi Kurucusu

Nashik, Hindistan