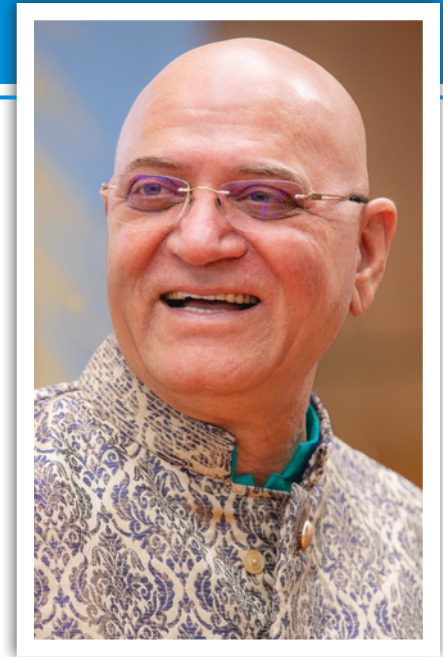


חוגגים את יום הצחוק העולמי

יום ראשון, 4 במאי 2025



משימה: בריאות, אושר ושלוש עולמי דרך צחוק

ביום ראשון הקרוב, 4 במאי 2025, קהילת יוגת הצחוק תתאסף עם משפחה וחברים כדי לחגוג את יום הצחוק העולמי. היום הזה מצוין בכל שנה ביום ראשון הראשון של חודש מאי, ומטרתו להעלות את המודעות העולמית ליתרונות הבריאותיים, הנפשיים והחברתיים של הצחוק – דרך תרגול יומימי של יוגת הצחוק.

איך צחוק יכול לתרום לשלוש עולמי? הרעיון פשוט – כשאנחנו משתנים מבפנים דרך הצחוק, אנחנו משפיעים באופן חיובי גם על הסביבה שלנו. שינוי עולמי מתחיל בשינוי פנימי.

הקונפליקטים שאנחנו רואים בעולם משקפים מאבקים פנימיים בתוך בני אדם. צחוק ללא תנאים משנה את הכימיה בגוף, מעלה את מצב הרוח ומשפר את תחושת הרווחה הפנימית. כשאנחנו מרגישים טוב מבפנים, אנחנו רואים את העולם בחיוביות רבה יותר.

צחוק הוא שפה אוניברסלית שמחברת בין תרבויות ואנשים מכל תחום. דרך הקמה של מועדוני צחוק חינוכיים וחברתיים, אנחנו בונים קהילה עולמית של אנשים אוהבים, חומלים ואכפתיים – שמקדישים את עצמם לאהבה ללא תנאים, לאדיבות ולשלוש.

ב־13 במרץ 2025, נחגוג 30 שנה לתנועת יוגת הצחוק – תנועה שהתפשטה ליותר מ־120 מדינות ברחבי העולם.

ביום הצחוק העולמי הזה, בואו נרים את הידיים לשמיים, ניקח נשימה עמוקה ונצחק מכל הלב במשך דקה שלמה – נשלח גלי צחוק חיוביים שיעזרו להביא שלום לעולם.

ד"ר מדין קטריה

מייסד תנועת יוגת הצחוק