

Dr. Madan Kataria'nın Mesajı

01 Mayıs 2022 Dünya Kahkaha Günü Kutlaması (Pazar)

Dünya Kahkaha Günü Kutlaması

Bugün her zamankinden daha çok gülmemiz gerekiyor. Küresel COVID krizinin neden olduğu zihinsel sağlık sorunları bir sonraki küresel salgın olacak. Sosyal izolasyon, ekonomik zorluklar ve kesintiye uğramış çalışma rutini ruh sağlığımıza zarar verdi. Haberlere kıyamet ve hüznün hakimken, size iyi haberlerimiz var.

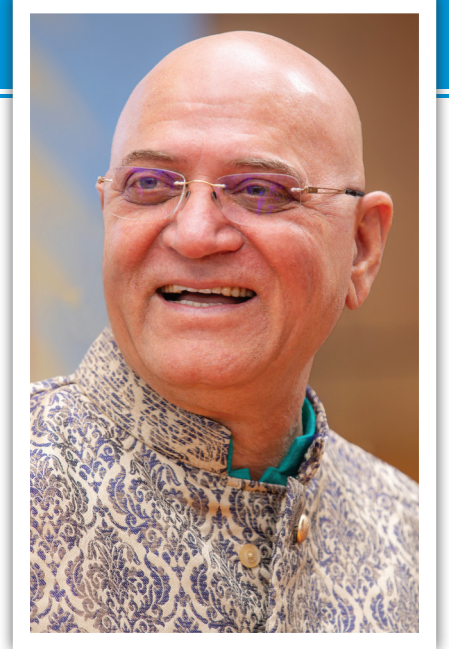
1 Mayıs 2022 Pazar günü Kahkaha Yogası topluluğu, aileleri ve arkadaşlarıyla birlikte Dünya Kahkaha Günü'nü kutlayacak. Mayıs ayının ilk Pazar günü Dünya Kahkaha Günü'nü kutluyoruz. Bu gün; günlük Kahkaha Yogası uygulamasıyla sağlık, mutluluk ve dünya barışı için küresel farkındalık oluşturmak için belirlenmiş özel bir gündür.

Kahkaha yogası, bu zorlu zamanlarda moralinizi yüksek tutabilecek güçlü bir tekniktir. Mizah içermeyen bir egzersiz programıdır ve gülmek istemediğinizde bile gülebilirsiniz. Sloganımız: Mutlu olduğumuz için gülmüyoruz; mutluyuz çünkü gülüyoruz.

10 ila 15 dakikalık kahkaha yogası egzersizleri stresi azaltabilir, bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve zihninizi pozitif tutabilir. Kahkaha ve nefes egzersizleri bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve enfeksiyonu önlemek için akciğerlerinizi oksijenlendirebilir.

1995'te Mumbai'de başlayan Kahkaha Kulübü hareketi 116'dan fazla ülkeye yayıldı. Kahkaha, herhangi bir dil engeli olmaksızın hepimizin konuştuğu evrensel bir dildir. Bu ücretsiz sosyal Kahkaha Kulüpleri, farklı kültürlerden ve ülkelerden insanları birbirine bağlar ve insanları önemseyen ve paylaşan bir sosyal ağ sağlar.

Bu hayırlı günde, hepimiz bir dakika duralım ve kollarımız gökyüzüne bakacak şekilde açıp yürekten bir kahkaha atalım, dünyaya sevgi ve barıştan pozitif titreşimler gönderelim.



Dr. Madan Kataria

Kahkaha Yogası Klüpleri Hareketi Kurucusu
Nashik, Hindistan