

NAURUJOOGA.FI

ESSI
TOLONEN

NAURU-
JOOGAA JO
VUODESTA
2003



MILLAINEN NAURAJA OLET?

Vastaa kaikkiin alla oleviin kysymyksiin ja kirjaa itsellesi ylös montako A, B tai C -vastausta sait.

Kysymysten lopussa löydät tarkemman pistelaskutavan sekä testin tulokset. Testi on leikkimielinen ja tehty auttamaan sekä lisäämään ymmärrystäsi siitä, millainen nauraja olet sekä miten nauru kuuluu elämääsi.
Hauskaa testiä!

1. Aiheuttaako nauramattomuus vieroitusoireita?

- A) Ei koskaan
- B) Joskus
- C) Kyllä, ehdottomasti

2. Onko sinun helppo nauraa omille mokauksillesi?

- A) Ei ole
- B) Joskus
- C) Lähes aina

3. Tarvitsetko aina hyvän syyn nauramisen aloittamiseen?

- A) Kyllä, aina
- B) 50 / 50
- C) En lähes koskaan

NAURUJOOGA.FI

MILLAINEN NAURAJA OLET?

4. Nauratko mieluiten kaverin kanssa vai ryhmässä?

- A) Kaverin kanssa
- B) Ryhmässä
- C) Kaikki käy

5. Onko sinulle tärkeää ymmärtää miksi naurat?

- A) Ehdottomasti
- B) Joskus
- C) Ei ole

6. Muistele mielikuvaa, paljonko nauroit lapsena?

- A) En paljoakaan
- B) Paljon
- C) Lähes koko ajan

7. Kuinka monta kertaa naurat päivässä?

- A) 5krt tai alle
- B) 6-15krt
- C) yli 15 krt

8. Missä asennossa saat parhaat naurut?

- A) En osaa sanoa
- B) Istuen
- C) Selinmakuulla

9. Oletko koskaan nauranut niin, että olisit tippunut tuolilta?

- A) En koskaan muistaakseni
- B) Kyllä, mutta siitä on aikaa
- C) Kyllä ja joskus vieläkin

10. Kuinka monta erilaista naurutyylä sinulla on?

- A) 1
- B) 2-3
- C) 4 tai useampi

11. Haluaisitko nauraa enemmän kuin nyt naurat?

- A) En välttämättä
- B) Mikä ettei, ainakin joskus
- C) Ehdottomasti

12. Nauratko mielestäsi ainakin joskus, liian kovaäänisesti?

- A) En koskaan
 - B) Vaihtelevasti, hieman hävettää joskus
 - C) Useasti ja hyvä niin
-

Laske nyt kirjaimista tuleva yhteissumma yhteen seuraavasti:
A = 1 piste / B = 2 pistettä / C = 3 pistettä

Laske nyt saamasi pisteet yhteen ja katso alla, millainen nauraja olet saamasi kokonaispistemäärän mukaan.

Jos pistemääräsi on esim. 23 pistettä, voit lukea myös seuraavan pistekategorian vastauksen ja miettiä kumpi on mielestäsi enemmän sinua.

Pisteet 12 - 23

Et vielä ole saanut naurupuremaa kunnolla, eikä sinulle ole täysin selvinnyt, mikä nauramisessa nyt on niin erityisen kivaa. Tämän takia juuri sinä, voisit yllättyä naurun voimasta ja hyödyistä. Nauru kyllä kuuluu elämääsi, mutta et ehkä ole antanut itsesi nauraa niin paljon kuin sinussa olisi potentiaalia. Mitäs jos alkaisit antaa itsellesi luvan nauraa, vaikka aina ei niin naurattaisikaan? On hyvä tiedostaa se tosiasia, että nauramiseen liittyy myös paljon erilaisia nauruamme rajoittavia uskomuksia. Olemme elämämme varrella alkaneet hillitä ja hallita nauruamme erilaisista syistä, kuten missä, millä tavalla, kenen kanssa ja kuinka paljon saa nauraa?

Vinkki: Mieti, kuinka paljon oma ajattelusi rajoittaa nauramistasi? Ja millaisissa tilanteissa tämä tapahtuu?

Nyt jos koskaan, sinulla olisi hyvä syy alkaa treenata naurulihaksiasi huippukuntoon. Jos vielä et ole kokeillut naurujoogaa, niin suosittelen sitä lämpimästi sinulle. Naurujoogassa kun ei ole pakko nauraa, vaan voi nauraa juuri niin paljon kuin itsestä tuntuu hyvältä ja sopivalta. Intialainen lääkäri Madan Kataria, joka on lajin isä, antaa oivan vinkin naurun aktivoimiseen itsessämme, "teeskentele, teeskentele, kunnes onnistut". Tämä tarkoittaa, että kun alamme harjoittaa naurulihaksiamme tietoisesti sekä säännöllisesti, voimme alkaa huomata naurulihasten treenaantuneen niin, että saamme itsemme kiinni nauramasta, vaikka ei niin naurattaisikaan. Kun opit naurujoogan tekniikan, voit treenata sitä myös yksin, kaksin tai vaikka ystäviesi kanssa. Tee naurusta itsellesi hauska, terveyttä kokonaisvaltaisesti edistävä harrastus.

Suosittelen sinulle tutustumista Opi Naurujoogaa -kurssiin.

Pisteet 24 - 29

Sinä taidat välillä tarvita buustia nauramiseesi, vaikka pääsääntöisesti sitä elämässäsi paljon onkin. Olet varmaan itsekkin huomannut kuinka naurun väheneminen saa mielesi synkeäksi, olon tylsäksi ja ilottomaksi. Mutta ei hätää, voimavara ja taito on sinussa vahvana, kunhan vain et ala rajoittaa itseäsi. Anna naurun raikaa vielä tietoisemmin elämässäsi.

Vinkki: Pidä viikko tai kaksi naurupäiväkirjaa ja kirjaa ylös päivittäiset naurukerrat. Jos niitä on alle 15 krt /pv, ala tehdä tarkempaa tutkimustyötä, millaisissa päivittäisissä tilanteissa voisit antaa itsesi nauraa enemmän.

Sinulla, jolla on jo normaalia parempi naurulihaskunto, voisit helposti saada sen treenattua huippukuntoon ja näin nostettua immunivastettasi syksyn ja talven pöpöjä vastaan. Erinomaiset naurulihakset omaava henkilö useasti pysyy myös fyysisesti paremmassa kunnossa kuin suupielet alaspäin aktiivisesti pitävä. elämässämme.

Nauraminen ensisijaisesti rentouttaa, vapauttaa ja tuottaa kevyemmän olon mieleen sekä kehoon. Kun joudumme kovien paineiden alle, purkaa nauru tehokkaasti jännityksiä sekä stressiä ja antaa lisää voimavaroja kohdata haasteita elämässämme.

Kaikella tavoilla aloitettu nauraminen tuntuu hyvältä, mutta naurujoogassa sitä voi tietoisesti harjoittaa. Vahva, yhtäjaksoinen ja pitkäkestoinen nauraminen ei ole useasti kaikille arjessa edes mahdollista ja siksi naurujoogatunnit ovat oiva paikka päästä sukeltamaan naurun maailmaan. Naurujoogassa saa nauraa niin paljon kuin haluaa ja milloin haluaa. Olkoon menossa vaikka syvähengitys, jossa kaikki muut ovat hiljaa, mutta juuri silloin oma naurusi käynnistyy, ei sitä tarvitse rajoittaa, vaan antaa tulla niin paljon kuin on tullakseen.

Jos vielä et ole kokeillut naurujoogaa, niin suosittelen sitä lämpimästi sinulle. Kun opit naurujoogan tekniikan, voit treenata sitä myös yksin, kaksin tai vaikka ystäviesi kanssa. Tee naurusta itsellesi hauska, terveyttä kokonaisvaltaisesti edistävä harrastus.

Suosittelen sinulle osallistumista joko Opi Naurujoogaa -kurssille tai Ohjaajakoulutukseen!

Pisteet 30 - 36

Ympärilläsi olevat ihmiset ovat onnekkaita, kun saavat olla seurassasi. Sinä olet hervoton, hulvaton nauraja, eikä elämäsi olisi elämisen arvoista jos et saisi nauraa, juuri niin paljon kuin haluat. Kun ihminen rakastaa nauramista ja se on hänelle luonnollista, niin ei voi muuta sanoa kuin että lahjat jakoon ja pidä nauru korkealla.

Tuollaisessa lahjakkuudessa kuin sinussa, on ehdottomasti luontaista kykyä ja ainesta ohjaamaan naurujoogaa harrastuksena tai vaikka ammatillisesti.

Vinkki: Kokeile naurusi treenaamista tietoisesti n. 10-15 min kerrallaan ja aluksi 1-2 viikon ajan joka päivä. Tee naurutreenisi aamulla jos mahdollista, mutta muukin aika käy. Mene tilaan missä saat olla yksin ja tiedät että sinua ei häiritä naurujesi aikana. Muista laittaa myös puhelin äänettömälle. Käy selinmakuulle mieluiten lattialle alustan päälle ja anna naurun tulla ajatuksella "teeskentele, teeskentele, kunnes onnistut".

Ole lempeä itsellesi, äläkä pakota itseäsi suorittamaan nauramista. Jos huomaat muiden tunteiden pyrkivän pintaan, esim. itkun, anna myös sen tulla ja jatka sen jälkeen naurujasi. Voit aluksi kokeilla myös sulkea silmäsi ja etusormillasi korvasi, niin kuulet oman naurusi paremmin.

Naurujen jälkeen, rentoudu makuulla hetki aivan hiljaa tai rentouttavan musiikin soidessa taustalla. Muista juoda myös n. 0,5l vettä naurujesi jälkeen.

Kun alamme tietoisesti treenata naurulihaksiamme, alkaa nauru avautua meille uudella tavalla. Alamme tarkkailla ja havainnoida yhtä enemmän ympäristöämme, itseämme ja ystäviämme naurun viitekehyksestä. Alamme myös huomata mitä nauru itsessään on, ilman että sekoitamme sitä huumoriin ja komiikkaan sekä siihen, että tarvitsisimme aina hyvän syyn naurun aloittamiseksi. Myös naurun yhteys tunteisiimme ja ajatteluamme alkaa avautua.

Naurujoogaan tutustuminen voisi antaa sinulle uudenlaista ulottuvuutta ja ymmärrystä jo luontaisesti treenattuihin huippukuntoisiin naurulihaksiisi.