

# Den skrattande Buddhans hemlighet

Vetenskapliga studier visar att vi skrattar mindre i dag än vi gjorde förr. Enligt en muntlig uppgift som jag har från Madan Kataria, läkaren från Indien som grundade skrattyogarörelsen 1995, skrattar vi i dag en tredjedel så mycket som vi gjorde för sextio år sedan. 1950 skrattade en vuxen människa 18 minuter per dag. I dag är motsvarande siffra 6 minuter.

Kanske är det inte så förvånande att vi skrattar mindre nu än förr. När tempot drivs upp och stressen knackar på dörren både på jobbet, hemma och i värsta fall även på semestern, sitter skrattet längre inne. För skratt har att göra med avspänning – fysiskt och mentalt. När skrattade du senast ända nere från magen? Många som får den frågan drar sig till minnes en fest för en tid sedan när de kände sig så där härligt bekymmerslösa och avspända och skrattade hjärtligt stora delar av kvällen. Med lite hjälp på traven av alkohol, vill säga – en spänningslösare i flytande form...

## Mannen som skrattade sig frisk från en dödlig sjukdom

När doktor Kataria startade skrattyogarörelsen var det ett resultat av den research han gjort bland vetenskapliga studier om skrattets goda effekter för hälsan. Antalet studier var begränsat, men ändå betydligt större än han trott. Han blev inspirerad. Inte minst av berättelsen om Norman Cousins, en amerikansk journalist som diagnostiserades med en livshotande sjukdom. Sjukdomen medförde svåra smärtor och läkarna gav honom en chans på 500 att tillfriskna.

Som den fritänkande person han var, hittade Cousins sin egen lösning. I stället för att skriva in sig på sjukhuset för en längre vistelse, tog han in på hotell. Där slog han sig ned med en stor hög av bröderna Marx-filmer och andra komedier. Och började skratta... Han bjöd även in sina vänner och bad dem berätta alla roliga historier de kunde. Tillsammans med gigantiska doser av C-vitamin, gjorde skrattkuren att han lyckades leva många år längre än läkarna förutspått. Och med betydligt mindre smärta. Cousins skrev en bok, *Anatomy of an Illness*, om sitt sätt att hantera sjukdomen. Den kom att bli en av Madan Katarias största inspirationskällor när han grundade skrattyogan.

## Skrattyoga – ett fejkat skratt övergår i ett naturligt

Så vad är då skrattyoga? Jo, det började med en ”skrattklubb” i en park i Mumbai, Indien. En grupp entusiaster, ledda av Dr Kataria, samlades varje morgon och berättade roliga historier för varandra. Skrattklubben växte för var dag, men efter några veckor tog det roliga slut. Det var ingen som kunde några fler historier! Mungiporna började sjunka och folk återgick till sina vanliga morgonpromenader. Men Dr Kataria gav sig inte. Han funderade: ”Varför ska det egentligen behövas humor för att skratta? Vetenskapen har ju visat att ett fejkat skratt lika goda effekter som ett naturligt, fysiologisk sett. Hmm, kanske man kunde skapa en parallell till yogan. Där intar man ju en massa krystade kroppspositioner i syfte att få en effekt och må bättre. Jag ska minsann hitta på en massa krystade skrattövningar för att få folk att skratta och må bättre!” Och så föddes skrattyogan.

Kärnan i skrattyoga är helt enkelt en uppsättning skrattövningar som går ut på att börja fejka ett skratt och sedan känna hur det övergår i ett spontant, naturligt skratt. Det spelar ingen roll om man ”misslyckas” och inte känner minsta impuls att skratta spontant, för det fejkade

skrattet är i stort sett lika nyttigt som det naturliga. För övrigt är min egen erfarenhet som skrattyogalärare att det är nästan omöjligt att ”misslyckas” i längden. Det naturliga skrattet har nämligen den egenheten att det smittar. Och jag har nog aldrig lett ett skrattyogapass där det funnits en deltagare som helt undgått att smittas...

Ett skrattyogapass kan förutom skrattövningarna omfatta djupandning, stretching, massage, lek, samtal, vila och ett antal enkla andningsövningar som hämtats från klassisk yoga. I vanlig yoga låter man först kroppen arbeta för att sedan lättare kunna spänna av och låta sig själv glida in i meditation. Det är likadant i skrattyoga. Passen brukar avslutas med en *skrattmeditation*. Känslan när skrattet kommer spontant (meditativt) inifrån och inte går att hejda, tycker många deltagare är det allra bästa med skrattyogan.

## **Andra skrattrörelser**

Skrattyoga är under ständig utveckling. Den första skrattklubben i Indien har nu blivit till närmare 3000 spridda över hela världen och det finns företag där man inleder varje arbetsdag med att skratta tillsammans. Konceptet utvecklas i takt med de människor som använder det. Och det korsbefruktas med andra traditioner och tekniker som utnyttjar skrattets läkande egenskaper. Annette Goodheart är en amerikansk kvinna som grundat såväl skratterapi som skrattcoaching. Sjukhusclowner har blivit ett relativt välkänt fenomen som tar fasta på skrattets läkande kraft. Och det finns fler exempel...

Vad är då den gemensamma nämnaren bakom dessa rörelser? Jo, människans universella förmåga att skratta. Det sägs att barn skrattar 20 gånger så ofta som vuxna. Men oavsett hur ofta vi skrattar, kan vi alla någonstans i vårt inre finna ett skratt. Ibland sitter det långt inne, men det kan plötsligt välla upp och då är det upp till oss att släppa fram det i dess fulla kraft, eller att hålla det tillbaka. Skrattet är intimt förknippat med kroppens största andningsmuskel, diafragman. Lägg en hand på mellangärdet nästa gång du skrattar så får du den kopplingen bekräftad. Skratt är därmed både en utomordentlig workout och ett sätt att göra oss mer medvetna om vår andning.

## **Skrattet som en dörr till frid och fred**

Smärtlindring, stärkt immunförsvar, bättre syresättning av blodet, avspänning, ökad nivå av endorfiner och förbättrad matsmältning är några av de positiva fysiologiska effekter man kan få av att skratta mycket. Därtill kommer förstås alla positiva psykologiska och sociala effekter. Och tack vare skrattets förmåga att smitta, sprider sig effekterna som ringar på vattnet...

Madan Katarias djupaste perspektiv på skrattyogan stannar inte vid dess positiva hälsoeffekter, han ser den som en fredsrörelse. En glad människa är en avspänd människa är en fridfull och fredlig människa. Det blir till ett andligt budskap som börjar i diafragman och successivt fördjupas i avspänning och andningsmedvetenhet. För det är ett talande faktum att ordet ”andning” har samma rot som ”andlig”. Ju mer du skrattar, desto djupare blir din medvetenhet om andningen och desto starkare blir din kontakt med det andliga – genom din egen kropp. Kanske är det den skrattande Buddhans hemlighet.

*Svante Odmark  
Visa Vägen*