

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	9
<i>Jaký je váš kvocient smíchu</i>	13

ČÁST I – ÚVOD

1 Vznik jógy smíchu	18
2 Co je jóga smíchu a proč ji potřebujeme?	27
3 Esenciální propojení jógy a smíchu	34
4 Jóga smíchu a dýchání z vědeckého pohledu	42

ČÁST II – JAK TO FUNGUJE?

5 Koncept a filozofie jógy smíchu	48
6 Dobrovolný vs. skutečný smích	61
7 Patnáct kroků skupinové jógy smíchu	69
8 Meditace smíchem	83
9 Jóga nidra v józe smíchu	88

ČÁST III – UČÍME SE VÍC SE SMÁT

10 Rozšiřujeme úsměv	98
11 Jóga smíchu o samotě	103
12 Jak se smát bez smíchu: v hlavní roli mysl	118
13 Přidejte se ke klubu smíchu – nebo ho založte	122

- 14 Smějte se on-line se skypovými kluby smíchu 128
- 15 Čtyři strategie, jak do života vnést více smíchu 133

ČÁST IV – VÝHODY JÓGY SMÍCHU

- 16 Smích a stres: psychologické protiklady 148
- 17 Jóga smíchu pro vaše blaho 156
- 18 Jóga smíchu pro zdraví: léčebné účinky 160
- 19 Jóga smíchu a osobní rozvoj 177
- 20 Smích v těžkých časech 186

ČÁST V – JÓGA SMÍCHU V PRAXI

- 21 Jóga smíchu na pracovišti 196
- 22 Jóga smíchu pro seniory 207
- 23 Jóga smíchu pro děti 214
- 24 Jóga smíchu pro osoby se speciálními potřebami 221
- 25 Světový den smíchu: mise za světový mír skrze smích 227
- Doslov* 230
- Dodatky* 232
- Zdroje* 236
- O autorovi* 239