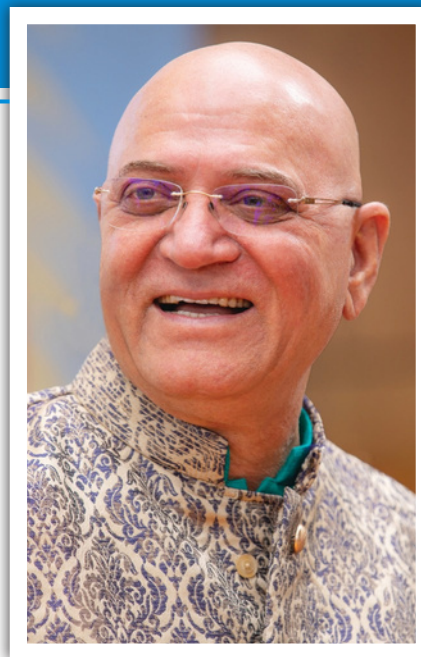


Γιορτάζοντας την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου

Κυριακή, 4 Μαΐου 2025

Αποστολή: Υγεία, Ευτυχία και Παγκόσμια Ειρήνη μέσω του γέλιου

Αυτή την Κυριακή, 4 Μαΐου 2025 η κοινότητα της Γιόγκα Γέλιου θα συγκεντρωθεί με οικογένεια και φίλους για να γιορτάσει την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου. Η ημέρα αυτή γιορτάζεται κάθε χρόνο την πρώτη Κυριακή του Μαΐου και έχει στόχο να αυξήσει την παγκόσμια ευαισθητοποίηση για τα οφέλη του γέλιου στην υγεία, την ευτυχία και την παγκόσμια ειρήνη, μέσα από την καθημερινή πρακτική της Γιόγκα Γέλιου.



Πώς μπορεί το γέλιο να συμβάλει στην παγκόσμια ειρήνη; Η ιδέα είναι απλή: το γέλιο φέρνει προσωπική αλλαγή, και αυτή η αλλαγή μπορεί να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές στον κόσμο γύρω μας. Το κλειδί είναι η εσωτερική μεταμόρφωση – είναι απαραίτητη για να αλλάξει και ο εξωτερικός κόσμος.

Οι συγκρούσεις που βλέπουμε στον κόσμο είναι αντανάκλαση των εσωτερικών συγκρούσεων που ζουν οι άνθρωποι μέσα τους. Το ανεπιφύλακτο γέλιο μπορεί να αλλάξει τη χημεία του σώματός μας, να ανεβάσει τη διάθεσή μας και να βελτιώσει την ευεξία μας. Όταν νιώθουμε καλά εσωτερικά, αλλάζει και ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο γύρω μας.

Το γέλιο είναι μια παγκόσμια γλώσσα που ενώνει πολιτισμούς και φέρνει κοντά ανθρώπους από κάθε γωνιά της ζωής. Μέσα από τη δημιουργία δωρεάν κοινωνικών Λέσχων Γέλιου, χτίζουμε μια παγκόσμια κοινότητα από συμπονετικούς και στοργικούς ανθρώπους που έχουν αφιερωθεί στην αγάπη χωρίς όρους, την καλοσύνη και την ειρήνη.

Στις 13 Μαρτίου 2025, θα γιορτάσουμε 30 χρόνια από τη γέννηση του κινήματος της Γιόγκα Γέλιου, που έχει πλέον εξαπλωθεί σε πάνω από 120 χώρες σε όλο τον κόσμο.

Σε αυτή την Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου, ας σηκώσουμε τα χέρια μας στον ουρανό, ας πάρουμε μια βαθιά ανάσα και ας γελάσουμε δυνατά για ένα ολόκληρο λεπτό – στέλνοντας θετικές δονήσεις γέλιου για να βοηθήσουμε στην ειρήνη του κόσμου.

Dr. Madan Kataria

Founder, Laughter Yoga Movement
Nashik, India

www.laughteryoga.org
help@laughteryoga.org