

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(magisterská)

2012

Lucie LAUERMANOVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SMÍCH JAKO SPECIFICKÝ PROSTŘEDEK TĚLOCVIČNÉ REKREACE

Diplomová práce

(magisterská)

Autorka: Bc. et Bc. Lucie Lauermanová, Rekreatologie

Vedoucí práce: PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

Olomouc 2012

Jméno a příjmení: Lucie Lauermanová

Název diplomové práce: Smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá fenoménem smíchu a jeho využitím jako specifického prostředku tělocvičné rekreace. Vymezuje základní pojmy vztahující se k tělocvičné rekreaci, představuje aktivity využívající smích jako hlavní prostředek své činnosti, zpracovává teoretická východiska česká i zahraniční zabývající se smíchem a vytváří z nich teoretické podklady k tématu smích včetně přehledného referenčního seznamu literatury zabývající se smíchem a rekreací. Na základě vypracovaných podkladů věnujících se tématu smíchu posuzuje smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace a uvádí konkrétní možnosti využití smíchu v rámci tělocvičné rekreace.

Klíčová slova: člověk, životní styl, zdraví, jóga smíchu, terapie smíchem, rekreologie

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb od 1. září 2012

Author's first name and surname: Lucie Lauermanová

Title of the magister's thesis: Laughter as a specific means of gym recreation.

Department: Department of Rekrology

Supervisor: PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

The year of presentacion: 2012

Abstrakt: This thesis deals with the phenomenon of laughter and its use as a specific means of gymnastic recreation. It defines the basic concepts related to the recreation gym, an activity that uses laughter as a principal means of its activities, processes theoretical Czech and foreign dealing with a laugh and makes them the theoretical background on laughter including a systematic literature reference list. On the basis of documents drawn up dealing with the issue considered laugh laughter as a specific means of recreation and gym sets out possible use of laughter in the gym recreation.

Keywords: man, lifestyle, health, laughter yoga, laughter therapy, Recreology

I agree the thesis paper to be lent within the library service from the 1st of September 2012.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Dany Štěrbové Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2012

.....

Děkuji PhDr. Daně Štěřbové Ph.D. za cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Dále Ing. Janě Lauermanové, Jiřímu Lauermanovi a Janu Hanzlíkovi za podporu, pomoc a trpělivost.

OBSAH:

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	13
2.1 Člověk a společnost	13
2.2 Životní způsob a životní styl	13
2.3 Zdraví	15
2.4 Rekreologie.....	17
2.5 Rekreace	19
2.6 Tělocvičná rekreace	20
2.7 Prostředky tělocvičné rekreace	21
2.8 Tělocvičná rekreace a smích.....	22
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	23
3.1 Hlavní cíl:	23
3.2 Dílčí cíle	23
3.3 Výzkumné otázky	23
4 METODIKA	25
4.1 Sběr dat	25
4.1.1 Katalogy knihoven	26
4.1.2 Databáze	26
4.1.3 Relevantní internetové stránky.....	27
4.2 Analýza dat	28
4.2.1 První fáze – vytváření teoretických podkladů.....	28
4.2.2 Druhá fáze – posouzení dat	29
5 SMÍCH.....	31
5.1 Pojetí smíchu	31
5.2 Definice smíchu	33
5.3 Gelotologie	35
5.4 Gelotofobie	35
5.5 Druhy smíchů a úsměvů	37
5.6 Rozdíl mezi smíchem a úsměvem	38
5.7 Rozdíl mezi smíchem, komikou, veselostí a humorem	40

5.8	Fyziologie smíchu	43
5.9	Význam a vlastnosti smíchu	47
5.10	Účinky smíchu	50
5.10.1	Účinky smíchu – oblast fyzická	52
5.10.2	Účinky smíchu - oblast psychická.....	56
5.10.3	Účinky smíchu – oblast sociální	57
6	SOUČASNÉ ZPŮSOBY VYUŽITÍ SMÍCHU	59
6.1	Terapie smíchem / smíchová terapie	59
6.2	Zdravotní klaun	60
6.3	Jóga smíchu	62
6.3.1	Jóga smích ve světě	63
6.3.2	Jóga smíchu v České republice	65
7	ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE SMÍCHEM.....	68
8	VÝSLEDKY	73
8.1	Posouzení využití smíchu jako specifického prostředku rekreace	73
8.2	Návrh konkrétních možností využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace	77
8.3	Zodpovězení výzkumných otázek:	81
9	DISKUSE.....	82
10	ZÁVĚR.....	85
11	SOUHRN	88
12	SUMMARY	89
13	REFERENČNÍ SEZNAM.....	90
14	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	102
15	PŘÍLOHY	103

Seznam zkratek

AATH	Association for Applied and Therapeutic Humor
ACTH	Adrenokortikotropní hormon
CORHUM	Comique, le Rire et l'Humour
ČR	Česká republika
DOPAC	metabolit dopaminu - 3,4-dihydrophenylacetic acid
ISHS	The International School of Humour
ISLH / HS	International Society for Luso-Hispanic Humor Studies
ITCHS	Institute for Travesty, Comedy, and Humor Studies
RNI	Red Noses Clowndoctors International - „Červené nosy Mezinárodní klaunští doktoři“
UPOL	Univerzita Palackého v Olomouci
WHO	World Health Organization - Světová zdravotnická organizace

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Smích a úsměv jsou brány, jimiž se dá do člověka propašovat mnoho dobrého.

Christian Morgernstern

Smích má v životě člověka nezastupitelné místo. Smích s lidmi byl, je a bude. Převyšuje náboženské, sociální, finanční a jiné rozdíly, překonává násilí. Je jazykem všech, každý mu rozumí (Provine, 2000). Dnešní uspěchaná doba však tlačí ze všech stran a přináší spíše stresové situace než veselí a smích. Všichni si začínají uvědomovat vypětí, které je vyvoláno nedostatkem času, oddálením se od přírody, potřebou zajistit sebe a svou rodinu, tlakům v práci atd. Smích je lékem dnešní doby. Nikolaj Vasiljevič Gogol napsal: „*Proboha, smějte se častěji, to je jediný spolehlivý lék na všechny nemoci*“

Se smíchem se setkáváme každý den. Patří do času volného i pracovního, odráží se v životním stylu člověka. Smích pomáhá redukovat stres - „chorobu dnešní společnosti“, která je úzce spjata s životním stylem člověka. V současnosti se stále více dostává do povědomí smích jako hlavní prostředek nejrůznějších aktivit, např. kluby smíchu šířící myšlenku jógy smíchu se těší velké oblibě. Na světě jich najdeme přes cca 6000 a počet klubů i jejich příznivců nadále roste. Podobně dynamicky se rozvíjí terapie smíchem. Je zřejmé, že smích v této souvislosti představuje hlavní prostředek aktivit, jejichž záměrem je působit na člověka. Příznivců „smíchu“ neustále přibývá.

Problematika využívání volného času je předmětem zájmu vědecké disciplíny rekreologie, která se zabývá rekreací – znovutvořením. Rekreologie zahrnuje rozvíjející se koncept využití volného času, pracuje na harmonickém utváření osobnosti a pečuje o její rozvoj v oblasti somatické, psychické i psychosociální, zaměřuje se na životní styl daného jedince. Rekreace je realizována určitými prostředky, v případě tělocvičné rekreace jsou základním prostředkem tělesná cvičení (Hodaň & Dohnal, 2005).

Na základě výše uvedených informací jsem jako studentka studijního oboru rekreologie položila otázku: Pokud je smích využíván jako prostředek např. jógy smíchu, je možné o něm uvažovat jako o prostředku tělocvičné rekreace? Po takto položené otázce

jsem provedla prvotní vyhledání informací o dané problematice. Nebyly však nalezeny žádné české zdroje věnující se přímo smíchu jako specifickému prostředku tělocvičné rekreace, přičemž problematice smíchu v obecné rovině (jeho definici, dopadům, aplikaci apod.) se věnují české zdroje jen ve velmi omezené míře. Tuto domněnku mi potvrdili Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.¹ (e-mailová odpověď na dotaz, 9. 10. 2011) a Petr Fridrich² (osobní komunikace, 8. 10. 2011). Hlavním cílem práce je tedy posoudit využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace.

Mým záměrem je vytvořit práci, která přinese základní vhled do problematiky významu smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace, upozorní na potenciál celého tématu a přiblíží ho odborníkům z oblasti rekreologie popř. jiných vědních disciplín, studentům i široké veřejnosti. I nezajímavému čtenáři přinese vysvětlení výchozích pojmů, informuje ho o současných přístupech a o všem podstatném k tématu - smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace. V rámci kapitoly pojednávající o současných způsobech využití smíchu (jako hlavního prostředku) v zahraničí bude věnována větší pozornost situaci v Řecku (myšleno čistě ve vztahu k aktivitám využívajícím smích). Tamní situaci jsem mohla osobně posoudit při stipendijním pobytu.

Pro dosažení výše uvedeného záměru diplomové práce byla pro svou vhodnost zvolena práce kompilačního charakteru. Výsledkem takto pojaté práce budou zcela nové souvislosti a komplexní vhled do nové problematiky - smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace. Součástí práce bude rozsáhlý referenční seznam, jehož obsahem bude zejména odborná literatura vztahující se k dané problematice. Celkově tak vznikne teoretický materiál přinášející podloží pro odbornou diskusi a podklady pro další výzkum.

¹ Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. - primář oddělení pro léčbu závislostí v PL léčebně Praha-Bohnice, který se dlouhodobě zabývá smíchem. Na toto téma zaměřil některé své publikace. Při léčbě pacientů využívá mimo jiných metod i terapii smíchem.

² Petr Fridrich – zakladatel prvního klubu smíchu u nás, první učitelem jógy smíchu v ČR, v roce 2011 zorganizoval Mistrovství ve smíchu v ČR v Olomouci ČR v Olomouci, které bylo první svého druhu v Evropě.

Osobně se o „smích“ zajímám již delší dobu. V loňském roce jsem absolvovala instruktorský kurz jógy smíchu a od té doby vedu v Liberci pravidelné kurzy. To vše mne vedlo k myšlence zabývat se tímto tématem více do hloubky. Mým záměrem je věnovat se smíchu a jeho významu jako specifickému prostředku tělocvičné rekreace dál ve své profesní orientaci a v rámci doktorského studia. K diplomové práci přistupuji obdobně jako Frömel (2002, 27), který nechápe diplomovou práci „jako konečný vrchol písemného zpracování odborného textu, ale jako určitý významný odborný stupeň v celoživotním vzdělávání...“.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Člověk a společnost

Člověk je tvor společenský (homo socialis) a člověkem se stává postupně během procesu socializace (Hodaň, 2000). Hartl a Hartlová (2004) popisují člověka (man, human beány) jako lidskou bytost, jež se liší od zvířat třemi převážně biologickými výhodami: Relativně velkým mozkiem, rukama a binokulárním viděním, které umožňuje jemnou manipulaci a pomáhá životu ve skupině, kde je nezbytné pamatovat si jednotlivé členy a vztahy mezi nimi. Další výhodou je uzpůsobilost k osvojování ohromného množství vědomostí a dovedností.

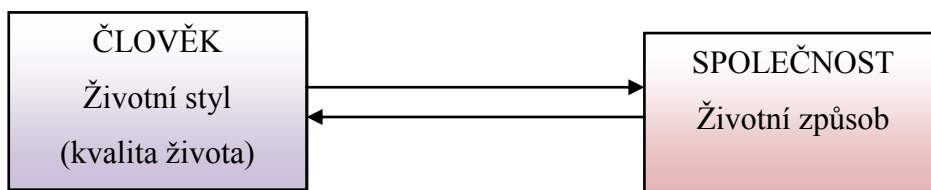
Společnost (society, community) popisuje Hartl a Hartlová (2004) jako skupinu jednotlivců, kteří se přidružují ke stejnému druhu a podstatou její existence je vzájemná komunikace.

Hodaň a Dohnal (2005) upozorňují na rychlý vývoj dnešní společnosti, která prošla velkými změnami vedoucími k postupnému přetváření v oblasti ekonomické, sociální atd., která vykazuje neustálé změny v různých oblastech života. Změny se týkají fyzických, psychických i sociálních oblastí lidského života.

Člověk je základním kamenem tvořící společnost. Právě kvalita a úroveň jeho osobnosti ovlivňuje kvalitu a úroveň celé společnosti. S kvalitou člověka úzce souvisí jeho životní styl a životní způsob skupiny.

2.2 Životní způsob a životní styl

Životní způsob je nadřazený pojmu životní styl v určitých hlediscích. Životní styl se váže k jednotlivci, životní způsob se vztahuje na celou skupinu, třídu či populaci. Oba se však vzájemně ovlivňují (Obrázek 1). Životní způsob má skupinový charakter a může představovat „normu“ typickou pro skupinu či společnost (Hodaň & Dohnal, 2005).



Obrázek 1. Vztah životního stylu a životního způsobu (Dohnal, 2010, 23)

Hodaň a Dohnal (2005) uvádí tyto podmiňující činitele životního způsobu:

- historický vývoj,
- úroveň dané kultury,
- významné hodnoty,
- společenské tradice,
- změny výrobního procesu,
- vlastnické vztahy,
- postavení socioprofesionální skupiny,
- životní úroveň dané skupiny,
- vliv různých druhů kultur a jiných skupin,
- převažující filozofická orientace.

Lze předpokládat, že životní způsob vyjadřuje kvalitu života společnosti, která je určena kvalitou jedinců v ní žijících (Hodaň & Dohnal, 2005). Proto je důležité zaměřit se na životní styl jedince, který se blíží životnímu způsobu skupiny, popř. společnosti, a který má své podmiňující činitele. Díky podmíněnosti individuální a skupinové existuje částečné propojení činitelů životního způsobu a životního stylu.

Životní styl člověka představuje vizitku jeho samotného. Velký sociologický slovník (1996) ho definuje jako strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem. Předpokládá se, že životní styl určitým způsobem vyjadřuje mimo jiné hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. Hodaň a Dohnal (2005) však životní styl vztahují pouze k jednotlivci, k renovaci jeho sociálního, fyzického a psychického potenciálu, ke skupině a společnosti přiřazují životní způsob.

Podle Hodaně a Dohnala (2005, 86) je životní styl definován jako „soustava činností ve všech sférách života, jako tvorba uspokojování životních potřeb, soustava všech sociálních a životních vztahů a systém všech životních hodnot a idejí, podmiňujících jednotlivé činnosti.... Pokrývá celý náš život a rozhoduje o jeho kvalitě i o kvalitě nás samých“.

Pojmem kvalita života představuje soubor kvalitativních parametrů lidského života, životního stylu popř. životních podmínek společnosti (Velký sociologický slovník, 1996). Představuje „vyjádření pocitu životního ‚štěstí‘; k neobecnějším znakům patří soběstačnost... míra seberealizace a duševní harmonie čili míra životní spokojenosti a nespokojenosti;... a životní úroveň... Individuálně kvalitu života zvyšují, především ve stáří, plánované tělesné a duševní činnosti, aktivní životní styl“ (Hartl & Hartlová, 2004, 284).

Individuální životní styl je závislý na (Hodaň, 1997):

- způsobu tvorby a reprodukce života,
- podílu na řízení společenských procesů,
- úrovni překonání prokladů mezi prací a ne-prací,
- úrovni sblížení společenských a individuálních hodnot,
- druhu vykonávané činnosti a způsobu jejího vykonávání,
- zpětném působení životního stylu na kvalitu daného individua.

Člověk je zodpovědný sám za sebe, tím pádem i za svůj životní styl a za své zdraví. Kvalita jedince je dána kvalitou jeho životního stylu. Vzhledem k tomu, že se na společnost můžeme dívat jako na seskupení jednotlivců a jejich životních stylů, je zřejmé, že kvalita celé společnosti je ovlivňována kvalitou životních stylů jednotlivých členů společnosti. Životní styl člověka má úzkou vazbu se zdravím daného jedince.

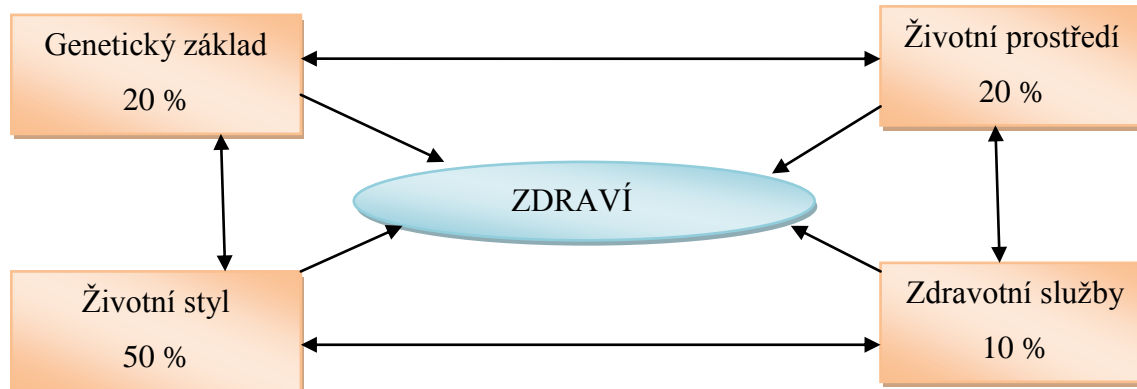
2.3 Zdraví

Zdraví definuje WHO jako stav totálního fyzického, sociálního a psychického blaha, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí. Je to však stav proměnlivý v čase. Například imunita se mění

jak v průběhu dne, tak v průběhu celého života (Zdroj: www.who.int). Hodaň a Dohnal (2005) zdraví definují jako proces, boj a tvorbu. Toto tvrzení je poněkud v rozporu s výše uvedenou definicí WHO, která zdraví považuje za stav.

Pečovat o sebe a své zdraví má dopad na člověka samotného, na jeho osobnost a další oblasti. Péči o své zdraví se zvyšuje zdatnost a pracovní výkonnost jedince. To přináší obrovský ekonomický efekt v podobě vyššího pracovního výkonu, nižší nemocnosti, kratší doby léčení. Hodaň (2000) uvádí, že finanční hodnota důsledků je mnohonásobně vyšší než náklady na vybudování nezbytných podmínek. Naopak náklady na vybudování nezbytných podmínek jsou nesrovnatelně nižší než náklady jdoucí na zdravotnictví z důvodů následné léčby.

Zdraví člověka ovlivňují čtyři základní komponenty. Obrázek 2 představuje procentuální zastoupení jednotlivých komponentů ovlivňujících zdraví člověka. Životního stylu se na zdraví podílí celkem 50 %. Proto je potřeba věnovat pozornost zdravému životnímu stylu.



Obrázek 2. Komponenty ovlivňující zdraví jedince (Kernová, 2006, 4)

Základním předpokladem zdravého životního stylu jsou změny ve výživě a zvýšení pohybové aktivity. Více než polovina české populace nevykazuje doporučenou úroveň denní pohybové aktivity, což způsobuje časté vady držení těla a podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu,

osteoporózy apod.), která postihují velký počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti (World Health Organization [WHO], 2003).

Smích v mnoha ohledech vykazuje stejné známky jako pohybová aktivita (více kapitola 5.10.1 Účinky smíchu – oblast fyzická). V souvislosti se zdravým a životním stylem se hovoří o problematice stresu.

2.3.1.1 Stres

V dnešní době se ve spojení se zdravím životním stylem setkáváme s pojmem stres, hovorově se používá označení „choroba století“. Podle Křivohlavého (1998) je stres definovaný jako působení dvou protikladných sil. Na jedné straně stojí stresor - něco, co nám přináší velkou zátěž. Na straně druhé stojí soubor tzv. salutorů., což je soubor našich obranných schopností jak se vyrovnat s těžkostmi. Pokud jsou tyto schopnosti v rovnováze, nic se neděje. Ovšem převažují-li stresory, přichází na řadu stres. Přesáhne-li ale tato neúměrnost zvládnutelnou hranici, dochází k distresu. Ten je pro organismus patologický.

Podle H. Seleyema (in Hartl & Hartlová, 2004, 568) je stres definován jako „charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, který se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu; ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního, posléze poškození systému imunitního“.

Stres může být pro člověka velice nebezpečný, proto se mu věnuje tolik odborníků. Podrobnější informace o stresu je možné nalézt v nejrůznějších odborných zdrojích, např. v knihách psychologa Křivohlavého (1995, 1998). Výše uvedené pojmy (člověk, jeho životní styl a zdraví) jsou předmětem zájmu vědní disciplíny – rekreologie.

2.4 Rekreologie

Pojem rekreologie je považován za pojem nový. Spojován je se vznikem studijního oboru na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Všeobecná encyklopedie (2002, 379) popisuje rekreologii jako „obor, zabývající se formami rekreace,

rekreačními režimy, programy, jejich organizováním v oblasti tělovýchovy, sportu a cestovního ruchu“. V systému věd je rekreologie zařazena jako podoblast sociokulturní kinantropologie (Dohnal, 2010). Ve vztahu k řešené problematice je nutné definovat tyto základní pojmy kinantropologie:

- Pohybová aktivita je podle WHO (2007) tělesný pohyb, který je produkován kosterním svalstvem a který vyžaduje zvýšený energetický výdaj. Hodaň (1997, 8) pohybovou aktivitu uvádí jako „sumu skutečně realizovaných pohybových činností člověka“.
- Tělesné cvičení je „záměrné pohybové chování, jehož cílem je zdokonalování a rozvoj člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální s cílem jeho socializace a kultivace“ (Dohnal & Hodaň, 2005, 24).

Rekreologie vychází ze spojení pojmů re-creare + logos. Latinské slovo „creare“ znamená tvořit. Po připojení předpony „re“, získává tvoření vratný charakter. Rekreace je novým tvořením – „znovutvořením“ (Dohnal, 2002). Pojem logos (= rozum) rekreologii zařazuje mezi teoretické/vědecké disciplíny. Rekreologie představuje úvahy či „bádání, zaměřené na problém obnovy (v našem případě lidských) sil, na problém znovuvytváření... snahu o další rozvoj a další zdokonalování... a o předcházení ztráty, resp. negativní změny určité kvality“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 7). Rekreologie splňuje nezbytná kritéria, který jsou potřebná k vědeckému bádání (Dohnala, 2009).

Na pojem rekreologie je možno nahlížet ve dvou úrovních. Zaprvé jako na teoretickou disciplínu, která „se zabývá vlastním procesem rekreace člověka v přesně definovaných podmínkách prostředí a systémů, jejím vlivem na individuální a společenské změny a efektem těchto změn“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 8). Zadruhé jako na studijní obor, jehož absolventem je rekreolog - odborník, který se zaměřuje na celou populaci, včetně všech sociálních, profesních, věkových, individuálních, či jiných zvláštností. „Šíře a pojetí studia vyžaduje od studentů... multiparadigmatický přístup na straně jedné a pochopení potřeby celoživotního vzdělávání na straně druhé...“ (Dohnal, 2010, 13).

Rekreologie jako vědecká disciplína se podle Hurycha (2010) zabývá:

- organizováním rekreačních aktivit,
- rekreací a jejími formami.

2.5 Rekreace

Pojem rekreace označuje činnosti, „které jsou zaměřeny na obnovování vyčerpávaných sil a kompenzaci deformativních vlivů vyplývajících z běžných socioprofesionálních rolí člověka, z jednostrannosti práce, nesprávných životních návyků apod., na tvorbu zdraví, rozvoj a zdokonalování ve smyslu fyzickém, psychickém i sociálním a tím spojenou kultivaci“ (Dohnal & Hodaň, 2005, 13).

Rekreace v určitém smyslu představuje kompenzaci nepříznivých vlivů působících na člověka v jeho prostředí přírodním, sociálním či pracovním (Dohnal, 2009). Hurych (2010, 48) definuje rekreaci jako „všestrannou kultivaci tvořivých sil člověka. Měla by významně přispívat k jeho rozvoji, intelektuálnímu i tělesnému, v duchu antických tradic kalokagathie. Odpočinek je jednou z důležitých složek procesu rekreace, ovšem neméně důležitou roli hrají i další cíle – zábava, vzdělání“.

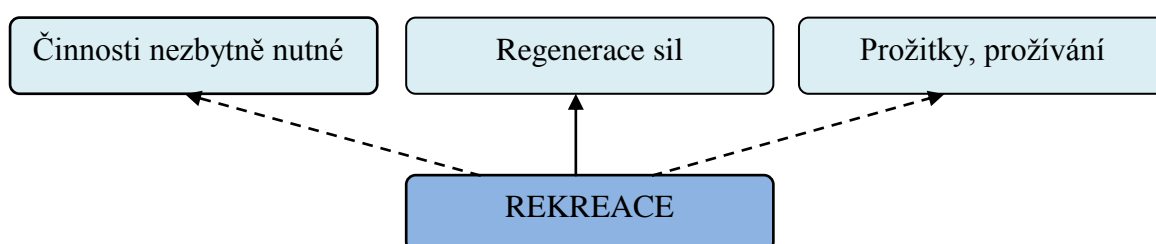
Proces rekreace je realizován aktivitami různého charakteru. „Aktivity pohybového charakteru se však od ostatních odlišují tím, že jsou všestrannější, zahrnují celý komplex lidské osobnosti... mají větší dopad na fyzické psychické a sociální zdraví člověka...“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 70).

Rekreace má vliv na různé oblasti lidského života, který se podle Hodaň (2000) odehrává ve třech základních oblastech (Obrázek 3): oblast regenerace sil, oblast prožitků³ a prožívání a oblast činností nezbytně nutných. Všechny oblasti se vzájemně prolínají. Rekreace má dominantní vazbu na oblast regenerace sil, avšak zasahuje i do oblastí zbývajících (Hodaň & Dohnal, 2005). Propojenost oblastí si začínají uvědomovat i majitelé

³ Prožitek = „psychický jev charakteristický proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu; je přísně individuální, těžko sdělitelné...“ Hartl a Hartlová (2004, 461).

fírem, kteří pracují s myšlenkou: „zdravý a spokojený zaměstnanec = zdravý podnik“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 134). Hovoříme o termínu zdravý podnik (podnikové wellness).

Rekreace poskytuje nejen osobní uspokojení a zábavu, ale také společenský užitek, který spočívá v jejím působení na sociální, tělesný, intelektuální a emocionální rozvoj člověka (celkové formování osobnosti) a na jeho zdraví. Z pohledu společenského dopadu je podstatné, že úroveň člověka a jeho osobnosti „je podmínkou úrovně celé společnosti“ (Hodaň & Dohnal, 2005, 15).



Obrázek 3. Vazba rekreace na oblasti lidského života (Hodaň & Dohnal, 2005, 14)

Autoři dále, na základě obsahové zaměřenosti, uvádějí tyto druhy rekreace:

- kulturně-umělecká,
- intelektuální,
- sociální,
- zájmová,
- pohybová, ze které lze vyčlenit rekreaci tělocvičnou.

2.6 Tělocvičná rekreace

Tělocvičná rekreace je jedním z druhů tělocvičné aktivity, která je zaměřena hlavně na regeneraci a rozvoj a je realizována ve volném čase (pojí se s jeho kulturním prožíváním). Cílem tělocvičné rekreace je rozvoj regenerace sil člověka ve smyslu fyzickém, psychickém a sociálním včetně kulturního prožívání volného času (Hodaň, 1997). „Tělocvičnou rekreaci je možno vzhledem k biologické a společenské determinovanosti člověka považovat za nejvýznamnější, přičemž z hlediska fyzického,

psychického a sociálního je všestrannější, než všechny ostatní“ druhy rekreace (Hodaň & Dohnal, 2005, 27). Tělocvičná rekreace je realizována pomocí různých prostředků.

2.7 Prostředky tělocvičné rekreace

Za základní prostředek tělocvičné rekreace jsou považována tělesná cvičení, definovaná jako „záměrné pohybové chování, jehož cílem je zdokonalování a rozvoj člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální s cílem jeho socializace a kultivace“ (Dohnal & Hodaň, 2005, 24). Jsou-li realizována v systému tělocvičné rekreace, zaměřují se na:

- rozvoj,
- prevenci,
- kompenzaci,
- regeneraci,
- rehabilitaci,
- rekondici.

Vyjdeme-li z definice rekreace, z definice tělocvičné rekreace a definice tělesných cvičení uváděných Hodaněm a Dohnalem (2005), lze pro prostředek tělocvičné rekreace specifikovat tyto obecné znaky:

- 1) Předmětem zájmu je člověk.
- 2) Jeho smyslem je komplexní formování a rozvoj člověka v dimenzi fyzické, psychické a sociální.
- 3) Regeneruje lidský organismus vyčerpaný životem a prací.
- 4) Kompenzuje negativní vlivy vyplývající z převažujícího jednostranného zatížení.
- 5) Obnovuje zdatnost člověka.
- 6) Pomáhá rehabilitovat.

- 7) Působí preventivně.
- 8) Má prožitkový charakter⁴.

2.8 Tělocvičná rekreace a smích

Smích⁵ je tělesná reakce lidského organismu, která ovlivňuje tělo, tělesné uvolnění atd. Se smíchem je spojená část mozkové kůry, která souvisí s pohybovými funkcemi (Nešpor, 2010a).

V současnosti se hovoří o pozitivních dopadech smíchu na člověka (viz např. Nešpor, 2010a). Smích je využíván jako hlavní prostředek různých aktivit, např. v rámci jógy smíchu, apod. Komplikací je, že v českých zdrojích se vyskytuje omezené množství pramenů věnujících se problematice smíchu. Tuto skutečnost mi potvrdili Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.⁶ (e-mailová odpověď na dotaz, 9. 10. 2011) a Petr Fridrich⁷ (osobní komunikace, 8. 10. 2011). Zahraniční zdroje se zase nevěnují smíchu komplexně.

Ve spojení s rekreací v obecném slova smyslu ani s rekreací tělocvičnou se však smích vyskytuje pouze jako vedlejší projev určitých činností, tzn., že se se smíchem nepracuje jako s prostředkem. Smích je pouze doprovodným jevem využívaných aktivit. Smíchu jako specifickému / zvláštnímu / speciálnímu prostředku rekreace se doposud v rámci vědní disciplíny rekreologie nikdo nevěnoval.

⁴ Odvozeno od prožitku. Prožitek je v okamžiku dané aktivity (Jirásek, 2004). Hanuš a Chytilová (2009) uvádí tyto znaky prožitku: nenahraditelnost, jedinečnost, individuálnost, intencionálnost, nepřenositelnost, komplexnost.

⁵ Definice smíchu je podrobně popsána v kapitole 5 Smích.

⁶ Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. - primář oddělení pro léčbu závislostí v PL léčebně Praha - Bohnice . Smíchem se dlouhodobě zabývá. Na toto téma zaměřil některé své publikace. Při léčbě pacientů využívá mimo jiných metod i terapii smíchem.

⁷ Petr Fridrich – zakladatel prvního klubu smíchu u nás, první učitelem jógy smíchu v ČR, v roce 2011 zorganizoval Mistrovství ve smíchu v ČR v Olomouci

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je posoudit využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace.

3.2 Dílčí cíle

- Dílčí cíl 1: Vytvořit komplexní teoretické podklady zabývající se smíchem, představit současné způsoby využití smíchu v České republice a v zahraničí (s podrobnějším zaměřením na Řecko) a vytvořit přehled národních a mezinárodních organizací zabývajících se smíchem.
- Dílčí cíl 2: Vypracovat přehledný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací.
- Dílčí cíl 3: Navrhnout konkrétní možnosti využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace.

3.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v zahraničí?

Výzkumná otázka č. 2 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v Řecku?

Výzkumná otázka č. 3 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v České republice?

Výzkumná otázka č. 4 (k dílčímu cíli 1): Existují mezinárodní a národní společnosti, instituce, federace, asociace apod. zabývající se smíchem?

Výzkumná otázka č. 5 (k dílčímu cíli 2): Existují relevantní české nebo zahraniční zdroje zabývající se smíchem jako prostředkem rekreace?

Výzkumná otázka č. 6 (k dílčímu cíli 3): Jaké ze současných aktivit pracujících se smíchem jsou vhodné pro potřeby tělocvičné rekreace?

4 METODIKA

Diplomová práce je teoretického charakteru. Je postavena na metodách empirického kvalitativního výzkumu, který představuje nenumerické šetření a interpretaci a jeho cílem „je odkrýt význam informací“ (Čihovský, 2006, 39). „Výsledkem kvalitativně zaměřeného výzkumu je především teoretické vyjádření, nová teorie, ale také bezprostřední ovlivňování praxe...“ (Frömel, 2002, 51).

Diplomová práce má charakter odborné kompilace, kterou Šanderová (2005) definuje jako systematické shrnutí toho, co bylo o zkoumaném problému řečeno či psáno. Není to však pouze spojení myšlenek jiných autorů. Jde o jejich tvůrčí syntézu.

V práci kompilační student jednoduše prokazuje, že kriticky přehlédl větší část existující literatury (totiž spisů, které již byly v daném oboru napsány a publikovány), že je schopen stávající problematiku jasně vyložit a že dokáže dát do vzájemných souvislostí různé přístupy a názory tak, aby vznikl inteligentní, syntetický přehled, který by pak mohl posloužit jako zdroj důležitých informací i odborníkovi z daného odvětví, který se studovaným materiálem nikdy nezabýval konkrétně do hloubky (Eco, 1977/1997, 21).

4.1 Sběr dat

Hlavním datovým podkladem diplomové práce jsou sekundární data. Při sběru dat jsem se zaměřila na informační zdroje (publikace, odborné články apod.) české a zahraniční vztahující se k řešené problematice. Ze zahraničních zdrojů byly vybrány anglické, španělské a německé informační prameny. Snažila jsem se zajistit co největší tematickou komplexnost. Výzkumný vzorek byl definován pomocí klíčových slov (smích, humor, smích jako prostředek, účinky/dopady smíchu, humor, gelotologie, rekreologie, rekreace, tělocvičná rekreace, zdraví, životní styl, terapie smíchem, jóga smíchu) a jejich kombinací vyskytujících se v názvech popř. celých textech. Při výběru vzorku nebylo určeno časové omezení. Jako metoda sběru dat byla využita metoda analýzy dokumentů.

Metoda analýzy dokumentů: Miovský (2006) upozorňuje, že v oblasti kvalitativního přístupu považujeme analýzu dokumentů za studium jakéhokoli materiálu, který je zdrojem informací relevantních cílům práce. Hendl (2005, 132) za dokumenty považuje „knihy, novinové články,... veškeré stopy lidské existence“.

Sběr dat byl proveden na několika úrovních. Vyhledávání proběhlo pomocí katalogů knihoven, databází a relevantních internetových stránek.

4.1.1 Katalogy knihoven

Vyhledávání proběhlo v katalogu knihovny Univerzity Palackého v Olomouci a v on-line katalogu Krajské vědecké knihovny v Liberci na základě zadání výše uvedených klíčových slov a jejich vzájemných kombinací. Vyhledávání nebylo časově omezeno. Ze seznamu vyhledaných zdrojů jsem podle názvu, následně podle abstraktu a nakonec podle povrchního přečtení celkového obsahu vyselektovala prameny relevantní tématu a podrobila je studiu, jehož hloubka byla určena přínosem pramene pro diplomovou práci. Pomocí metody „sněhové koule“ jsem se dostala k dalším zdrojům.

Metoda sněhové koule: Hartnoll, R. et al. (2003) metodu sněhové koule popisuje jako techniku, která je využívána k prostudování skrytých populací. Pro tuto práci je podstatný přístup Šanderové (2005), která metodu sněhové koule uvádí v případě, kdy odkazy v již nalezených zdrojích (např. literatuře) využíváme k vyhledávání dalším relevantních zdrojů, takže se nám zdroje neustále nabalují.

4.1.2 Databáze

Dalším zdrojem dat (jednalo se převážně o zahraniční zdroje) se staly níže uvedené databáze. Vyhledávání proběhlo na základě zadání výše uvedených klíčových slov a jejich kombinací. Metodou „sněhové koule“ (viz výše) byly nalezeny další prameny.

- databáze EBSCO – přístup z univerzitní sítě Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen UPOL) <http://web.ebscohost.com/>
- databáze ProQuest Central - <http://search.proquest.com/index>

4.1.3 Relevantní internetové stránky

Posledním způsobem vyhledávání zahraničních i českých zdrojů obsahujících potřebná data, v tomto případě data virtuální⁸, bylo prostudování tematicky zaměřených internetových stránek. Odkazy na ně byly nalezeny na základě již prostudovaných pramenů popř. zadáním výše uvedených klíčových slov a jejich kombinací do internetového vyhledávače Google. Na nalezených stránkách byly objeveny další relevantní informace v podobě článků, statistických dat apod.

Celkem bylo výše uvedenými metodami nalezeno 100 pramenů (z nichž 9 se zabývalo rekreací popř. rekreologií) - výzkumný vzorek. Konkrétní počty jednotlivých zdrojů ukazuje Tabulka č. 1. Získaná data byla analyzována pomocí níže uvedených metod.

Tabulka 1. Výsledek vyhledaných zdrojů

Druh zdroje:	Počet vyhledaných titulů:
Kniha	40
Článek	7
Odborné práce	3
Učební texty a studijní materiály	2
Článek z databáze EBSCO (plně texty, abstrakty)	30
Článek z databáze PROQUEST (plně texty, abstrakty)	7
Data z internetových stránek	11
Celkem	100

⁸ „Virtuální data se nacházejí na internetu.... Patří mezi ně internetové stránky, obsahy internetové pošty a obsahy internetových diskusí“ (Hendl, 2005, 204).

Pro organizaci získaných dat bylo využito ruční analýzy v kombinaci s textovým editorem WORD. Ruční analýza byla využita jako pomocná zaznamenávací metoda. Pro záznamy do tabulek a zapisování jednotlivých kroků a poznámek byl využit textový editor WORD.

4.2 Analýza dat

V této části je potřeba zdůraznit, že analýza dat probíhala ve dvou rovinách - fázích. První představovala analýzu dat potřebných k vytvoření teoretických podkladů věnujících se smíchu obecně (kapitoly 5 – 7). Tato část práce vytvořila podklad pro druhou fázi analýzy dat. Druhá fáze analýzy dat vedla k posouzení významu smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace.

V první fázi byla použita metoda - sekundární analýza dat (viz níže). V druhé fázi bylo využito metody tématické analýzy. Metody se v průběhu výzkumu vzájemně neustále prolínaly.

4.2.1 První fáze – vytváření teoretických podkladů

Sekundární analýza dat:

Sekundární analýza dat představuje analytickou metodu diplomové práce. Byla využita ke zpracování a následné interpretaci posbíraných dat. „Sekundární analýza znamená novou analýzu (reanalýzu) původních dat jedné nebo více primárních studií“ (Hendl, 2005, 351). Pracujeme při ní s dokumenty, které nebyly určeny tomuto výzkumu. Čihovský (2006, 10) sekundární analýzu popisuje jako zvláštní metodu, „která systematicky hodnotí několik tematicky stejně zaměřených prací, vyhodnocuje je z nových kritérií a zobecňuje poznatky na kvalitativně nové úrovni“.

Výstupem první fáze je vedle vypracovaných teoretických podkladů vztahujících se ke smíchu také přehledný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací obsahující celkem 100 zdrojů, z nichž 9 se vztahuje k rekreologii a ostatní ke smíchu.

Seznam je členěn do kategorií podle typu zdroje: kniha, odborná práce, článek, články z databází apod. Seznam je uveden v Příloze č. 1.

4.2.2 Druhá fáze – posouzení dat

Druhá fáze výzkumu spočívala v posouzení využití smíchu jako specifického prostředku rekreace. Využila jsem metodu tematické analýzy dat.

Tematická analýza dat:

Hendl (2005) metodu tematické analýzy dat prezentuje jako základní prvek vyhodnocení kvalitativních dat. Tematická analýza dat má vést „k odhalení a k popisu témat. Témata je možné odhalit v procesu induktivního kódování nebo deduktivně pomocí literatury, ale také na základě dosavadních zkušeností výzkumníka a v závislosti na položené otázce.... Zajímáme se o jednotlivá slova, koncepty,... Potom, co jsme prozkoumali text tematicky, přecházíme k hledání vztahů uvnitř a mezi tématy“ (Hendl, n. d., 9).

Podstata druhé fáze výzkumu spočívala v posouzení využití smíchu jako specifického prostředku rekreace. Teoretické podklady vytvořené ve fázi první tvořila data potřebná fázi druhé. V podkladech jsem pomocí tematické analýzy dat hledala vzájemné vztahy uvnitř a mezi tématy (téma smích a téma prostředek tělocvičné rekreace).

Nejprve jsem na základě obecných znaků prostředku tělocvičné rekreace (viz kapitola 2.7) formulovala otázky (viz níže), na které jsem posléze v textu pomocí tematické analýzy hledala odpovědi. Odpovědi na tyto otázky jsem pro lepší přehlednost zpracovala pomocí tabulky (viz kapitola 8 Výsledky).

Otázky:

- 1) Je předmětem smíchu člověk?
- 2) Formuje a rozvíjí smích člověka v dimenzi fyzické, psychické a sociální?
- 3) Regeneruje smích lidský organismus vyčerpaný životem a prací?

- 4) Kompenzuje smích negativní vlivy vyplývající z převažujícího jednostranného zatížení?
- 5) Pomáhá smích obnovovat zdatnost člověka?
- 6) Pomáhá smích rehabilitovat?
- 7) Působí smích preventivně?
- 8) Má smích prožitkový charakter?

Pro přehlednost a lepší uchopitelnost jsem vztah mezi smíchem a tělocvičnou rekreací zpracovala také formou grafickou (kapitola 8.1 Posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace).

5 SMÍCH

To, čím je mýdlo pro tělo, je smích pro duši.

Židovské přísloví

Je ztracený každý den našeho života, kdy jsme se nezasmáli.

Sebastian Roch Chamfort

Etymologie pojmu: slovo smích se do češtiny dostalo podle Nešpora (2010b) až ze staroindického jazyka sanskrtu. Sloveso „smayati“ znamená smát se, kvést.

V Českém slovníku věcném a synonymickém lze pod heslem smích najít řadu roztomilých výrazů: hihňat se, chichtat se, chichotat se, chechtat se, řehtat se, řeholit se, rejholit se, říčet smíchy, říjet smíchy a řachat se. Synonyma slova „usmívat se“ zahrnují culit se, zubit se, štířit se, ulizovat se, špulit se, křelit se a čířit se (Nešpor, 2010a, 34).

5.1 Pojetí smíchu

V této kapitole je představeno pojetí smíchu z hlediska historické posloupnosti. Uvádím zde názory spisovatelů, filozofů, lékařů, ale i lidové moudrosti a přísloví. V další kapitole jsou již uvedeny definice podle úhlu pohledu na smích u jednotlivých autorů.

Staré arabské přísloví praví: „Ve světě jsou jen tři věci věčné: Bůh, lidská hloupost a smích. A protože první dvě přesahují veškeré chápání, musíme vystačit s tím třetím“. Richterová (1997, 9) představuje přísloví židovské: „člověk myslí, Bůh se směje“, které vystihuje vztah myšlení a smíchu. Autorka uvádí, že od dob minulých až po současnost doprovází smích dadaisty, komiky i osvícené mistry zenu, jejichž zvykem je smáti se naplno a to především sami sobě.

V Bibli (in Cousins, 1979/1994, 88) stojí napsáno: „Veselé srdce je výborným lékařem“. Aristoteles (in Titze, 2009) uvažoval o smíchu jako o reakci na vnímání nedostatků, slabostí, ošklivosti apod. Ve svém díle O duši uvedl, že člověk je živočich,

který se směje. To ho odlišuje od zvířat (Richterová, 1997, 9). O smíchu lidí a zvířat se zmiňují dále v textu.

Celkově myslitelé starověku uváděli, že smích vzniká ze srovnání, z konfrontace. Platon (in Šalomoun, 2010) hovořil o konfliktu idejí se skutečností. Za hlavní zdroj smíchu považoval pokořování druhých a vnímání selhání (in Titze, 2009). Krátký (1947) upozorňuje na fakt, že Platon a Aristoteles se věnovali smíchu komickému, nikoli smíchu prostému a čistému, jež vyjadřuje radost a štěstí.

Publius Ovidius Naso (narozen 43. př. n. l.) ve svém díle „Umění milovat“ sepsal rady pro muže i ženy. U žen lze nalézt kapitolu o umění smíchu, pláče a mluvy. Ovidius ženám napsal:

Pokud máš zuby čnicí, křivé anebo začernalé,
usměj se – a rýsující se úspěch má namále.
Ba i v smíchu (nevěříte?) se dívky učí brousit styl:
I zde činí náležité kroky, jak zvýšit sex-appeal.
Jen mírná škvírka a vřelý dolíček po stranách úst;
rty, jako by v úsměvu chtěly se stykem zubů s dásní srůst...
Nesvíjejte se v nekonečných poryvech smíchu, zas a zas:
z vás se mají, mé slečny, smát vánky, stín vašich řas!
Tahle má od chechtání obličej jednu grimasu,
druhá vzbuzuje zdání, že lká, s hlavou u pasu;
z jiné zní zvláštní fantastika, uchu nepřiliš libý smích,
jímž nestoudná oslice hýká od kol žentourů ohroublých... (Ovidius, trans. 2002, 144)

Eibl-Eibesfeldt (1975 in Titze, 2009) upozorňoval na fakt, že smích je v původním významu výhružné gesto, které má fylogenetické kořeny v cenění zubů. Ve středověku byl smích považován dokonce za něco nevhodného a rehabilitovaného, ve spojitosti se ženami až za ďábelský rys (Le Goff & Truong, 2006).

Mnoho velikánů světové literatury se věnovalo smíchu. Např. Mark Twain napsal: „Útok smíchu neodolá nic“. Robertem Burtonem (in Cousins, 1979/1994, 88), píše:

„Humor čistí krev a činí tělo mladým, živým a schopným jakéhokoli použití“; smích je „základní silou pro nabourání hradeb melancholie... a sám o sobě dostatečným lékem“. Hobbes (in Cousins, 1979/1994, 88) definuje smích jako „vášnivý stav náhlé milosti“.

Veliký myslitel a filosof Immanuel Kant za vznik smíchu považoval konfrontaci skutečnosti a jejího očekávání, Bergson zase srovnání života a mechanismu (Šalomoun, 2010). William Osler (in Cousins, 1979/1994, 89) vystihoval smích jako „hudbu života“. Prokletý básník Charles Baudelaire (in Šalomoun, 2010) popisoval smích dětí jako zvuk pučícího květu, jež je radost přijímat, radost pozorovat. Přirovnával úsměv k vrtění ocasu u psů.

O smích se zajímal Charles Darwin (in Honzák, 2010, 149), který smích nepřisuzoval pouze lidem. „Zvířata, stejně jako člověk, zjevně pociťují radost a bolest, štěstí i úzkost. Nikdo nedokáže dát radost najevo tak jako mláďata zvířat – štěňata, koťata atd., když spolu vyvádějí jako naše děti“. To, že se smějí i zvířata, potvrzují např. studie Pankseppa (2005, 2007) nebo Aristoteles (in Richterová, 1997). Darwin neviděl rozdíl mezi smíchem homérských bohů a smíchem iontů a imbecilů. Všichni smíchem či úsměvem vyjadřovali radost nebo štěstí (Krátký, 1947).

Výše uvedený historický výčet představuje nástin pojetí smíchu od prvopočátečních úvah Aristotelových, ve kterých je smích reakcí na slabosti, přes středověk plný nehostinného prostředí pro smích, až po dobu nedávnou. Je zde zřejmá rozdílnost přístupu ke smíchu a jeho definici. Rozdílnost převážně odpovídá zaměření autora. Jinou definici uvádí filosof, jinou spisovatel, jinou lékař. S postupem času přicházely i ucelenější definice. V následující kapitole jsou uvedené definice současnější, které již nejsou řazeny chronologicky, ale podle úhlu pohledu na smích u jednotlivých autorů.

5.2 Definice smíchu

Provine (2000) označuje smích za pravidelnou sérii krátkých samohlásek, slabik, které se často přepisují jako „ha-ha“, „ho-ho“, nebo „heee“ a které jsou srozumitelné všem kulturám. Sám Provine věnující se studiu smíchu věnuje několik let došel k závěru, že smích je instinktivní, geny naprogramované chování a je sociální vokalizací spojující

lidi dohromady. Podle něj smích patří do restaurací, do interpersonálních vztahů, do komunikačních prostředků. Je základní součástí každodenního života, což jen dokazuje, jak důležitý je. Smích je jazykem, který překonává náboženského a sociální rozdíly či násilí. Jazyk, kterým mluví všichni.

Slova bez ticha působí jen zbytečný hluk. Tichu beze slov nerozumíme. Smích jako by byl třetí dimenzí našeho duchovního prostoru: smějte se, když ztratíme řeč a nenajdeme ticho. Smích je snad nejpodivuhodnější projev lidského bytí. Můžeme se smát nejrůznějším věcem, můžeme smích vyvolávat záměrně i nechtěně, nemůžeme ho však dostatečně definovat ani žádným vyčerpávajícím způsobem popsat, klasifikovat, analyzovat (Richterová, 1997, 9).

Plzák (1975) uvažuje o smíchu jako o vegetativní explozi či prostředku k uvolnění kumulace slasti a radosti. Rozděluje ho na upřímný a účelový a uvádí, že smích může mít i povahu upřímného a neupřímného výsměchu či až pohrdlivého posměchu. „To už je z komunikačního hlediska agrese nebo výzva“ (Plzák, 1975, 78). Člověk čte význam už podle nepatrného pohybu koutku úst.

Hartl a Hartlová (2004) hovoří o smíchu (laughter) jako o reakci na vtíp či na komickou situaci projevující se motorickými (mimika, gesta), fyziologickými a smyslovými složkami. Jedná se o rychlý bezprostřední projev emocionality, jehož spouštěcí mechanismus úzce souvisí s hodnotami jedince popřípadě i jeho patologií. „Obecně je přijímáno pravidlo, že smích je rozhodujícím kritériem k rozpoznání toho, co je komické. Naopak to však neplatí: ne každý smích pramení z něčeho komického“ (Richterová, 1997, 13). Smích bývá také spojován s podřazeností, slabostí či deformací.

Nešpor (2010a, 11) o smíchu uvažuje jako to prostředku, který „stmeluje rodiny a pracovní týmy a také pronikavě ovlivňuje řadu tělesných funkcí. Smích slouží tělu jako signál, že je možné se uvolnit a že je vše v pořádku. Smích je starší než řeč a je vrozený“. Je tělesnou reakcí organismu.

Výše uvedení autoři a jejich definice se převážně shodují v bodě, že smích je u člověka projevem emocí a často bývá reakcí na něco komického. V porovnání

s definicemi chronologicky staršími, které smích spojují spíše s reakcí na nedostatky či ďábelským jednáním, definice „mladší“ přinášejí střízlivější pohled. I přes to je těžké uvést pouze jednu definici přesně vystihující význam pojmu smích. Uvedené definice jsou pojaté z pohledu vědních disciplín psychologie, sociologie, medicíny. V rámci rekreologie informace o smíchu nalezeny nebyly. Smíchu se věnuje vědní disciplína gelotologie.

5.3 Gelotologie

Gelotologie vychází z termínu *gelos* (γέλως) – řecky smích a *logos* – věda. Jedná se tedy o vědu o smíchu, zkoumání smíchu či nauku o smíchu. Termín Gelotologie se podle Butlerové (2005) objevuje v roce 1964 ve studii týkající se smíchu, jejímiž autory jsou Edith Trager a W. E. Fry. S jiným datem ovšem přichází Kuras (2011), který za autora termínu považuje německého psychoterapeuta a psychologa Michaela Titzeho. Kuras dobu pojmenování zasazuje do 80. let minulého století. V závorce sice uvádí, že do té doby šlo „jen o zábavu“, ale není zřejmé, zda tím míní pojem gelotologie či ne.

Gelotologičtí se věnují důvodům lidského smíchu⁹, hledají jeho „kořeny“ a celkově smích studují ze všech možných pohledů. Průkopnický výzkum Matthewa Gervaise a Davida Sloana Wilsona z New Yorku, publikovaný v *The Quarterly Review of Biology* roku 2005, poukazuje na původ smíchu již od dob, kdy se člověk oddělil od opic (Anonymous, 2006).

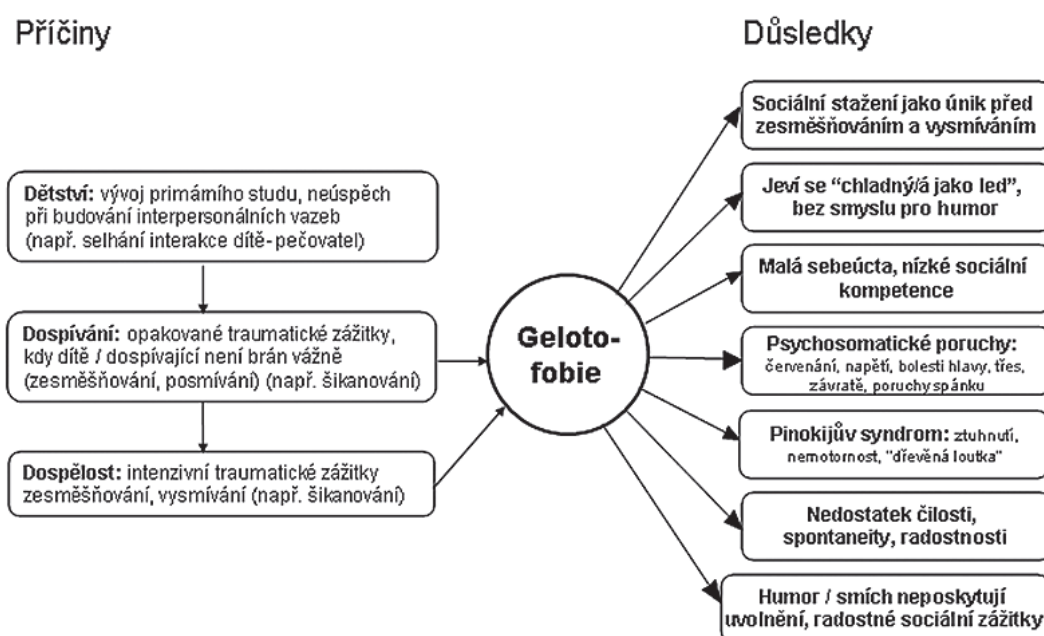
5.4 Gelotofobie

Odborníci zjistili, že se mezi lidmi vyskytuje specifická psychická choroba zvaná gelotofobie – strach ze smíchu vlastní osobě, strach ze zesměšnění. Jedná se o složeninu dvou řeckých slov: *gelos* (γέλως) = smích a *phobos* (φόβος) = strach (Hřebíčková, Ficková, Klementová, Ruch, & Proyer, 2009; viz také Ruch & Proyer, 2008).

⁹ Smích byl původně považován za výlučně lidský (např. Bergson, 1929/1993). Panksepp (2005, 2007) ve svých studiích ukazuje smích šimpanzů, krysu, psů. Honzák (2010) dokonce uvádí, že dospělé krysy se smějí, když je jejich majitel lechtá.

Kuras (2011) a Ruch (2009) uvádí doktora Titzeho jako autora termínu gelotofobie. Psychologové se shodují, že může být velmi nebezpečná. Gelotofobové se při smíchu či vtipu uráží a může tak dojít k násilí a v extrémních případech dokonce i k zabití.

Příčiny gelotofobie bývají často zasazeny do období dětství a dospívání, kdy dochází k opakovaným traumatickým zážitkům se zesměšňováním. Existují domněnky, že původ může být i v raných interakcích rodičů s dětmi (Titze, 2009). Příčiny a důsledky na základě klinického pozorování popsali Titze a Ruch. Modelové znázornění (Obrázek 4) vychází z anglického originálu (viz Ruch, 2009)



Obrázek 4. Model příčin a důsledků gelotofobie (Hřebíčková et al., 2009, 470)

Studiu gelotofobie se věnuje více a více odborníků. Např. Dr. Michael Titze, Willibald Ruch, PhD, Dr. Proyer.

Je třeba mít na paměti, že smích může vyvolat rozdílné reakce u každého člověka. Je nutné zvažovat rizika a komplikace, ke kterým může dojít. Nyní se budu věnovat druhům smíchů a úsměvů.

5.5 Druhy smíchů a úsměvů

Někteří autoři jednoznačně dělí úsměv na pravý (autentický) a nucený (hraný). Například Křivohlavý (1995), který říká, že autentickým dáváme najevo stav štěstí a to, že nám je dobře. Tyto hodnoty však považuje za „nafilmovatelné“. Pokud k tomuto nafilmování dojde, jedná se o úsměv hraný. Autor uvádí, že rozdíl mezi autentickým a nuceným je v aktivaci tvářového svalu (m. buccinator), jinak řečeného trubačský sval, který se zapojuje u hraného úsměvu.

Podobné rozdělení uvádí Hartley, která u upřímného úsměvu poukazuje na oči, které „se v koutcích nepatrně svažují a koutky úst se samovolně zdvihnou. Neupřímný úsměv oči nezasáhne a ústa mohou vypadat strnulá nebo překroucená“ (Hartley, 2003/2004, 19). To potvrzuje Nešpor (2010a), jež upozorňuje na nesmějící se oči z důvodu inaktivity kruhového svalu očního, což se projeví nepřítomností vrásek okolo očí a nepřítomností lesku očí.

U přirozeného smíchu dochází k aktivaci bránice, což se projevuje pohybem břicha, jinak je tělo spíše uvolněné (Nešpor, 2010a). Nejkompletnější systém kvantifikovaného měření obličejové aktivity vyvinuli Ekman a Friesen (in Bäumlová, 2006). Jedná se o The Facial Action Coding System (FACS). V tomto systému byla určena akční jednotka 12 - obličejová činnost vytvořená hlavním lícním svalem, jinak nazvaným svalem úsměvu. Na základě výše uvedených faktů, obohacených o poznatky studií zaměřených na spojení smíchu s negativními emocemi (viz Ekman, Friesen, & Ancoli, 1980), se odborníci začali věnovat problematice falešnosti a skutečnosti úsměvů.

Někteří autoři, např. Vybíral (2003, 52), však zpochybňují odbornost „dělení úsměvů na přirozené a nucené (hrané)“ podle aktivace mimických svalů, které uvádí např. Křivohlavý (1995) - viz výše. Poukazuje na to, že existují úsměvy od spontánních až po křečovité, přičemž střední pásmo je pro nás nečitelné. To znamená, že člověk nepozná hraný úsměv od spontánního.

Mora-Ripoll (2011) se přidává k autorům rozdělujícím spontánní a simulovaný smích. Z pohledu lékařského a terapeutického uvádí těchto 5 druhů smíchu:

- skutečný/spontánní smích – spouštěn externími podněty,
- simulovaný smích – spouštěn bezdůvodně,
- stimulovaný smích – spouštěn vnějším kontaktem (např. lechtání),
- indukovaný smích – vlivem léků, narkotik apod.,
- patologický smích – je součástí neurologických onemocnění popř. duševních chorob.

V rámci lidské komunikace se člověk potká se třemi typy přátelského úsměvu. Prostým, horním a širokým (Lewis, 1989/1995), které se vykazují různou intenzitou. Pokud se jedná o intenzitu nejvyšší, hovoříme o smíchu. Podle Nešpora (2010b) jsou i druhy smíchu, které mohou škodit, a které vytváří napětí mezi lidmi, jsou bezohledné, zesilují negativní emoce, vedou k hněvu či smutku, mají blízko k pomluvě.

Není náplní této studie do větší hloubky rozepisovat konkrétní druhy smíchu. Je možné je nalézt např. v: Fridrich (2011), Mora-Ripoll (2011), Nešpor (2010a). Podstatné je vymezení rozdílu mezi smíchem spontánním a simulovaným ve smyslu, jak o něm hovoří Mora-Ripoll (2011). Nyní již k rozdílu mezi smíchem a úsměvem.

5.6 Rozdíl mezi smíchem a úsměvem

Úsměv stojí méně než elektrina a dává víc světla.

Cronin Archibald Joseph

Důležité je upozornit na rozdílnost pojmů smích a úsměv. Při úsměvu člověk pozvedne ústní koutky směrem vzhůru a poodhalí zuby. Při smíchu, se na rozdíl od úsměvu, zapojí také bránice. Navíc jde o hlasitý projev. I v anglickém jazyce najdeme rozdílné výrazy pro smích – *laughter* a úsměv – *smile*.

Podíváme-li se na definice pojmů smích a úsměv v odborné literatuře, najdeme různé definice. Nešpor (2010a, 92) uvádí dětskou definici úsměvu: „Úsměv je šepot smíchu“. Hartl a Hartlová (2000) definují úsměv, jako typickou grimasu provázející radostné vnitřní

rozpoložení člověka. Úsměvem reagujeme na vtip, radostnou novinu, ale i na pomoc nebo pozdrav. Specifický úsměv může vyjadřovat také např. ironii nebo výsměch.

Křivohlavý (1995) rozděluje smích a úsměv jako dva kvalitativně a významově odlišné neverbální projevy. „Usmíváme se např. tam, kde se s někým setkáváme, nebo na toho, s nímž (*sic*) se loučíme. Usmíváme se, když někdo vypráví vtip. Smích přichází ke slovu jindy. Smějeme se ‚na celé kolo‘...“ (Křivohlavý, 1995, 105). „Úsměv facilituje chování příjemce již tím, že v něm spouští zpětnou vazbu. Absence úsměvu inhibuje“ (Vybíral, 2000, 76). „Usmíváme se ne proto, že se cítíme šťastní, ale abychom si pomohli cítit se šťastně“ (Zajonc in Vybíral, 2000).

Zajímavý pohled na takzvaný „americký úsměv“ přinesl francouzský filosof Baudrillard (1989), který kriticky analyzoval civilizaci. Například se vyjadřuje o úsměvu ve Spojených státech. Lidé se smějí jen proto, že je nezbytné se smát. Nejde tak o vyjádření zdvořilosti či svádění, ale o úsměv bez postranních úmyslů. Ne, že by se snad za takovým to smíchem skrývaly postranní úmysly, ale jde o udržení si odstupů. Jde o zamrazení pocitů. Baudrillard popisuje smích reklamy, který vyjadřuje, jak tato země je dobrá, já jsem dobrý a my jsme nejlepší. Citace ze zdroje: „Americans may have no identity, but they do have wonderful teeth“ (Baudrillard, 1989, 34).

Základní diferencí mezi smíchem a úsměvem spatřuji v jeho intenzitě a v zapojení bránice (lat. diaphragma). Zapojuje-li se bránice, jedná se o smích, zapojuje-li jedinec pouze skupiny mimických popř. žvýkacích svalů (viz kapitola 5.8 Fyziologie smíchu), ale jinak organismus neprokazuje žádnou odezvu (např. zvýšení krevního tlaku, apod.), jedná se o úsměv. Pro upřesnění definice smíchu bylo potřeba uvést rozdíly mezi smíchem a úsměvem. Dále v textu se již hovoří pouze o smíchu. Samotná problematika úsměvu a jeho výkladu by obsahově a rozsahem naplnila další diplomovou práci. Pro komplexnost je třeba upozornit na pojmy, které se smíchem úzce souvisí (humor, komika, veselí), a vymezit rozdíl mezi nimi a smíchem.

5.7 Rozdíl mezi smíchem, komikou, veselostí a humorem

Na nutnost rozdělení pojmů humor a smích poukazuje Mora-Ripoll (2010b). Sám to považuje za jeden z nejdůležitějších problémů při výzkumu smíchu. Doktor Sultanoff (in Nešpor, 2010a) rozděluje tři základní dimenze, které se vzájemně aktivují a posilují:

- Smích – tělesná reakce.
- Veselí – emoční reakce.
- Humor – reakce rozumu a intelektu.

Podle lékařských výzkumů každá ze třech dimenzí aktivuje jinou část mozku (Tabulka 2). Mezi všemi třemi ale existují pojítka. „Humor může vést k veselosti a veselost ke smíchu.... Podmínkou smíchu není jen veselí a humor. Člověk se může začít smát a emoční veselí a rozumový nadhled se dostává dostatečně“ (Nešpor, 2010a, 29). Beckman, Regier a Young (2007) hovoří o kognitivních účincích v případě humoru, v případě smíchu o účincích fyzických.

Tabulka 2. Veselost, humor, smích

	Charakteristika	Působení	Části mozku, které se nejvíce aktivují
Humor	Reakce intelektu	Zvyšuje pružnost myšlení, vede k tvořivosti a schopnosti dívat se na věci z různé perspektivy.	Části čelního laloku související s poznávacími funkcemi
Veselost	Emoční reakce	Ovlivňuje emoce (to, jak se cítíme), zejména pomáhá překonávat negativní emoce, jako jsou hněv, strach nebo smutek.	Podkorové struktury mozku jako nukleus accumbens
Smích	Tělesná reakce	Ovlivňuje tělo, vede k tělesnému uvolnění, posílení imunity, atd.	Části mozkové kůry související s pohybovými funkcemi

(Zdroj: Nešpor, 2010a, 30)

Humor:

Podle Nešpora (2010a) se slovo humor do češtiny dostalo přes němčinu a angličtinu z latiny. Humor znamená v latině tělesnou šťávu. Etymologicky souvisí s Hippokratovou teorií o čtyřech základních tělesných šťávách = humores (Šalomoun, 2010), které odpovídají lidským temperamentům (Krátký, 1947). Ve starověkém lékařství byl pohyb tělesných šťáv příčinou dobré či špatné nálady.

Mezi filozofy se o humoru zmiňuje např. Aristoteles (in Kuras, 2011, 24), který byl jedním z prvních filozofů představujících teorii humoru jako lidskou jedinečnost. Humor je lidské pojítko k „bohům, kteří se také dobrému vtipu rádi zasmějí“. Naproti tomu Cicero (in Kuras, 2011, 25) „pochyboval, že humor je dán každému lidskému tvoru, a pokládal jej za vyšší stupeň intelektuální vyspělosti městské civilizace a nazýval jej také slovem urbanitas“. Navíc vyslovil myšlenku, že „kdo usiluje o výbuchy smíchu a pověst vtipálka, má černé srdce“.

Sigmund Freud (in Cousins, 1979/1994, 89) bere vtip a humor jako „zvláštní projevy jedinečnosti mysli. Věřil, že veselí je vysoce použitelným způsobem, jak působit proti nervovému napětí, a že humor by mohl být používán jako účinná terapie“. Podle Freuda (in Nešpor, 2010a, 32) „může humor vznikat, když se za jeho pomoci uspokojuje nějaký morálně potlačovaný impulz. Do této skupiny by bylo možné zařadit část produkce humoristických časopisů sexuálního obsahu“.

Plzák (1975) uvádí, že smích je projevem pochopeného humoru. Navíc humor považuje za nejmodernější hygienické zařízení a doporučuje ho „jako C vitamín při podzimním nachlazení...“ a domnívá „se, že humor je abstraktní kategorie z úrovně uměleckého krásna“ (Plzák, 1975, 189). Podle Ostrowerové (in Kuras, 2011, 109) je humor „kvalita vnímání, která nám umožňuje prožívat radost i v těžkých situacích... je obsažen v legračních buňkách člověka, tak jako krása v očích vnímajícího“.

Mora-Ripoll (2010b) humor definuje jako jeden z podnětů, které mohou pomoci lidem se smát a cítit se šťastní. Smysl pro humor je pak psychologickou vlastností, která se může značně lišit a která umožňuje lidem reagovat na nejrůznější vtipné podněty.

Smysl pro humor je další velkou oblastí, která však přímo nepřísluší obsahu práce. Je však patřičné zmínit, že existují kulturní rozdílnosti. Např. mezi národy najdeme různé druhy smyslu pro humor. Japonci se zasmějí jiné věci, než např. Angličan (Abe, 2010; Bäumlová, 2006; LaBarre, 1947 apod.).

Rozdíly ve smyslu pro humor a v přístupu ke smíchu najdeme mezi ženami a muži (Bäumlová, 2006; Kuras, 2011; Mora-Ripoll & Ubal-López, 2011; Provine, 2000 a další). Podle výzkumů se ženy smějí více jak muži, bráno z pohledu frekvence během dne. Muži naproti tomu více užívají humoru, zvláště při řešení citlivých témat, jako jsou zdravotní problémy apod. Na základě těchto zkušeností uvádí Mora-Ripoll a Ubal-López (2011) doporučení pro lékaře, kteří by při sdělování zpráv o zdravotním stavu měli rozdílně přistupovat k ženám a mužům, myšleno ve vztahu ke smyslu pro humor. Tento fakt může značně napomoci zlepšení vztahu lékař – pacient a celkově systému zdravotní péče.

S humorem se pojí pojem vtip (jinak také anekdota popř. fôr), což je krátké vyprávění popř. příběh s cílem rozesmát posluchače či čtenáře (http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/joke_1?q=joke, 1. 12. 2011). Může se předávat ústním podáním, vstoupením, knižně či na internetových stránkách. Často vychází z absurdity či paradoxu popř. dvojznačnosti (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Vtip>, 1. 12. 2011). Vtipu a humoru se věnuje stále více pozornosti¹⁰.

Veselost:

Veselost je emoční reakcí. Emoce jsou odborníky definovány různě, ale obecně se shodují na doprovodu tělesných reakcí (Nešpor, 2010a). Hartl a Hartlová (2004, 138) uvádí emoce jako „(emotion, affect) širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti doprovázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach,

¹⁰ Ve Velké Británii proběhl jednoroční projekt LaughLab, který hledal světově nejzábavnější vtip. Jednalo se o myšlenku profesora Richarda Wisemana. Realizoval ji ve spolupráci s The British Science Association (Britskou vědeckou asociací). Celkem bylo přijato přes 40 tisíc (<http://www.laughlab.co.uk/>, 1. 12. 2011).

nenávist aj.)“.

Hartl a Hartlová popisují emoce prekognitivní, které nejsou založené na kognitivním hodnocení; emoce složité, které vychází z kognitivního hodnocení; emoce základní doprovázející životní situace (základních emocí je osm: radost, důvěra, smutek, znechucení, vztek, překvapení, anticipace).

Komika:

Podle Bergsona (1929/1993) existují dva typy komiky. Situační a slovní. Komické věci splývají často s věcmi směšnými. Přitom komické je pouze oblastí směšného. Vulis (1982) považuje komično za zvláštní formu dvojakosti, jejímž prostřednictvím jev obnažuje ve svém nitru jiný jev, který je stejný s jevem prvním a přitom se od něho liší.

Bergson (1929/1993) tvrdí, že komično je náhodné, mimovolné a nevyskytuje se mimo lidské sféry. Člověk se směje tomu, čemu dal nějakou podobu či tvar. Komično podle něj balancuje mezi uměním a životem.

Všechny výše uvedené dimenze – humor, smích, veselost, komika – spolu souvisí. Jejich rozdílnost vede k zamyšlení se nad aplikací. Jinak budeme pracovat s humorem, který vyvolává smích, a jinak se smíchem, který je vyvolán pouze „pro smích“. Více viz kapitoly věnované józe smíchu (kapitola 6.3) nebo terapii smíchem (kapitola 6.1), jejichž filosofie je postavena na smíchu vyvolaném a „bezdůvodném“, který nereaguje na nic komického.

Z výše uvedených kapitol je zřejmá rozsáhlost tématu smích. Pro pochopení smíchu je potřeba znát jeho základní fyziologii.

5.8 Fyziologie smíchu

Nešpor (2010a) uvádí, že pro lidskou komunikaci je podstatná jedinečnost obličejových svalů, které nejsou ukotveny pouze na kostech. Některé se upínají i pod pokožkou a díky tomu může dojít k pohybům kůže, které mění výraz tváře. Při smíchu se zapojují dominantně dva svaly. Musculus zygomaticus major (= velký lícní sval), který táhne koutky úst šikmo vzad a zároveň nahoru směrem k os. zygomaticus (= lícní kost), na kterou se upíná musculus orbicularis (= kruhový sval oční). Jeho funkcí je

zdvih tváře vytvářející vějířek vrásek v oblasti očních koutků. Právě vrásky kolem očí jsou typické pro spontánní smích. Zároveň se stahem všech výše uvedených svalů se uvolňuje musculus masseter (zevní žvýkací sval) a musculus pterygoideus. To vede ke klesnutí dolní čelisti a tak k uvolnění cesty pro výdech. Rozdíl je patrný při jemném úsměvu, kdy se aktivuje pouze m. zygomaticus major, jenž táhne koutky směrem nahoru a dozadu. Navíc je uvolněná čelist a svaly v okolí očí (Nešpor, 2010a, b).

Kočí (1999, 27) rozděluje svaly podílející se na smíchu takto:

1. Svaly hlavy – tyto svaly se na smíchu podílejí vždy, ať jde o jakoukoli intenzitu

- Svaly mimické

- Svaly v okolí oční štěrbiny

- *musculus* (dále jen m.) *orbicularis oculi*

- *m. corrugator supercilii*

- Svaly v okolí nosu

- *m. procerus* (= štíhlý sval nosní) tvoří příčné vrásky

- *m. nasalis* (= sval nosní) zužuje nosní dírky

- *m. levator labii superioris alaeque nasi* (= zdvihač horního rtu a nosního křídla)

- svaly okolí štěrbiny ústní

- *m. orbicularis oris* (= kruhový sval ústní)

- *m. levator anguli oris* (= zdvihač koutku ústního)

- *m. levator labii superior* (= zdvihač horního rtu)

- *m. depressor labii inferior* (stahovač dolního rtu) – u negativních emocí

- *m. zygomaticus major, minor* (= větší a menší sval lící), často nazývány jako vlastní svaly smíchové

- *m. risorius* (= sval smíchový) – tvoří d'olíčky ve tvářích

- *m. buccinator* (= sval tvářový, trubačský)

- Svaly žvýkací

→ Svaly na vnější straně čelistního kloubu

– *m. temporalis* (= sval spánkový)

– *m. masseter* (= sval žvýkací)

→ svaly na vnitřní straně čelistního kloubu

– *m. pterygoideus medialis, lateralis* (= sval křídlovitý vnitřní a vnější)

2. svaly hrudníku – při smíchu napomáhají nádechu, předcházejícímu smíchu, a výdechu probíhajícím společně se smíchem

- autochtonní (vlastní) svaly hrudníku – podílejí se na nádechu (inspiraci) a výdechu (expiraci)

→ *musculi* (dále jen mm.) *intercostales externi* (= mezižeberní svaly vnější) – svaly inspirační

→ mm. *Intercostales interni a intimi* (= mezižeberní svaly vnitřní) – svaly expirační

- svaly břišní

→ *m. rectus abdominis* (= přímý sval břišní)

→ *m. obliquus externus abdominis* (= šikmý vnější sval břišní)

→ *m. obliquus internus abdominis* (= šikmý vnitřní sval břišní)

→ *m. transversus abdominis* (příčný sval břišní)

→ *m. quadratus lumborum* (= čtyřhlavý sval bederní) – sval expirační

3. diaphragma (= bránice) – hlavní dýchací sval. Zde nacházíme rozdílnost mezi dýcháním mužů a dýcháním žen. U mužů převažuje břišní dýchání. U žen převládá dýchání hrudní. Muži zapojují hodně bránici, která se u povrchového dýchání (odpovídající smíchu nízké intenzity) zapojuje pouze částečně, prakticky zůstává na stejném místě. Oproti tomu při smíchu vysoké intenzity se bránice při nádechu prohýbá směrem k dutině břišní a při výdechu se vrací zpět. Pokud smích přechází do dlouhodobého, vytlačují se dechové rezervy z plic. Tím vzrůstá napětí hlavního dýchacího svalu.

Wild, Rodden, Grodd a Ruch (2003) shromáždili a srovnali studie posledních dvou desetiletí zabývajících se fyziologickým původem smíchu. Využili studií pracujících

s klasickými metodami neurologie, které sledují, jaké oblasti mozku jsou spojené se signály smíchu. Tyto poznatky doplnili studii novějšími, které využívají moderní neinvazivní zobrazovací metody. Po srovnání došli k závěru, že smích a úsměv u člověka mají dvě na sobě nezávislé struktury a cesty. První je cesta smíchu mimovolní, emočně podmíněná, vyvolaná veselou nebo komickou situací. Odehrává se ve strukturách amygdaly, talamu a v oblastech mozkového kmene. Druhá cesta je u volně vyvolaného smíchu. Vychází z premotorických frontálních oblastí a je vedena přes motorickou kůru, pyramidovou dráhou do ventrálních částí mozkového kmene

Smích se projevuje v tělesných pohybech. Čím intenzivnější smích, tím větší část těla zapojujeme. Pohyby rukou, trupu, zakrývání očí či vyskakování (Nešpor, 2010a). Exemplárním případem jsou „záchvaty“ smíchu, které doprovází pohyby připomínající až křeče. Při smíchu se nám zvyšuje tepová frekvence, krevní tlak apod. (Kočí, 1999; Nešpor, 2010a; více viz kapitola 5.10.1 Účinky smíchu – oblast fyzická). Kočí (1999) upozorňuje na fakt, že při smíchu vysoké intenzity dochází k ne zcela přirozenému výdechu. Může pak dojít k bolestivým pocitům u výdechových svalů, nebo může dojít k podráždění parasympatických vláken, které mohou vyvolat pláč – doprovodný jev smíchu.

René Descartes (2002) v knize *Vášeň duše* popisuje fyziologický mechanismus smíchu (*res extenza*), při kterém krev opakovaně prokrvuje plíce, vzduch z plic je vyrážen krkem, vytváří se tlak na bránici a pohybově se zapojují svaly tváře. Dále uvádí psychologickou podstatu smíchu (*res cogitans*), podle které je smích ve skutečnosti výsměch zaměřený na nepravosti a špatnosti.

Smích, podle Kočí (1999), probíhá v následujících fázích:

1. rychlý nádech - přichází před smíchem samotným,
2. zadržetí dechu,
3. zvukový doprovod smíchu - během výdechu se přes hlasivky proráží vzduch, díky kterému se hlasivky rozechvějí,
4. po smíchu dochází k relaxaci organismu a funkce se vrací do normálu.

Po seznámení se s fyziologií smíchu bude představen význam smíchu a jeho vlastnosti.

5.9 Význam a vlastnosti smíchu

Odborníci se shodují v otázce důležitosti smíchu, humoru, veselí a dobré nálady v lidském životě. Nešpor (2010a) ukazuje na pozitivní účinky smíchu na tělesné a duševní zdraví, kterého využívají lékaři při léčbě. Provine (2000) vidí hlavní význam smíchu ve spojování lidí dohromady (zdravotní dopady vidí pouze jako náhodné následky hlavního významu smíchu – stmelování lidí). Obdobně na význam smíchu pohlížel francouzský filosof, přelomu 19. a 20. Století, Henri Bergson (1929/1993), který uváděl, že „chceme-li pochopit smích, musíme ho umístit do jeho přirozeného prostředí, jímž je společnost – musíme mu vymezit užitečnou funkci, funkci společenskou.... smích musí odpovídat určitým potřebám života ve společnosti, musí mít společenský význam“ (Bergson, 1929/1993, 17). Kataria (in Khatchadourian, 2010), zakladatel jógy smíchu, považuje smích za volbu, za konektor lidí, který nemá překážky jazykové ani jiné.

Smích kriticky reaguje na všechno komické (na strnulé mechanické stránky lidského myšlení a chování), a tím plní společenskou roli. „Ačkoli jde o záležitost lehkou, pojednáme o ní se vši vážností, jakou si zaslouhuje život.... Někteří definovali člověka jako živočicha, který se umí smát“ (Bergson, 1929/1993, 15).

Sociální význam smíchu poznáme nejvíce, pokud se lidé nesmějí. V ten moment se totiž vzdalují ostatním. Smích se dlouhou dobu výlučně považoval za lidský. Studie však prokazují, že se na Zemi kromě lidí smějí šimpanzi, psy, krysy a další savci (Panksepp, 2005, 2007). Lidé však na rozdíl od zvířat smíchu věnovali den. Mezinárodní den smíchu vyhlásil Madan Kataria. Případá na první květnovou neděli. Poprvé se slavil v indické Bombaji roku 1998 (World Laughter Day, 2009).

Jednoznačně určit a popsat význam smíchu je komplikované, neboť v současné době neexistuje dostatek odborné literatury k tomuto tématu. Na to upozorňuje např. Ruch (2009), který mluví dokonce o „zanedbávání“ smíchu odborníky. Poukazuje např. na psychologii, která se v rámci oblasti emocí smíchu příliš nevěnuje. Humor a smích

jsou zařazovány mezi společenské jevy, ale sociální a vývojová psychologie na ně také nezaměřuje svou pozornost. Stejně je tomu i mimo psychologii. Sám Ruch se ve svých pracích zabývá často genofobií – strachem ze zesměšnění (viz kapitola 5.4 Gelotofobie).

Význam smíchu má rozdílný charakter u žen a u mužů. Provine (2000) uvádí příklad mužů, kteří se snaží rozesmát ženy, jež to na oplátku očekávají. Německá studie Eibl-Eibesfeldta ukázala, že muži jsou více zaujati ženou, která se v jejich přítomnosti srdečně zasmála. Studie zapojující 1200 studentů ukazuje, že se ženy smějí mnohem více, než muži. Muži zase častěji přijímají roli klauna kolektivu. V pracovním prostředí zase najdeme rozdíly v četnosti smíchu jedince na pozici silného vůdce a jedince pracujícího „níže“ na firemním žebříčku (Provine, 2000).

Pro lidské společenství má smích zvláštní symboliku a význam. Po světě probíhají festivaly s tematikou smíchu, humoru apod. V Japonsku např. nalezneme sedm slavných festivalů. Jedním z nich je Mountain Goddess Festival, jehož rituál smíchu byl písemně zaznamenán již v roce 1856. Říká se však, že lidé tento festival slaví již od roku 1800 (Goh, 2010).

Je potřeba brát v úvahu, že smích nedoprovází pouze radost či jiné kladné rozpoložení. Často dochází k paradoxním reakcím. Např. smích v rozpacích, při děsu apod. Na tento fakt upozorňuje také Vybíral (2000) a Richterová (1997). Ta popisuje rozdílné přístupy ke smíchu. Baudelaire (in Richterová, 1997, 15 - 16) uvádí, že „smích je satanský a tedy hluboce lidský ... moudrý se směje vždy se strachem, moudrý má strach, že se smál“.

Smích bývá spojován dokonce s děsem či tyraníí. Ekman, Friesen a Ancoli (1980) shodně uvádí, že smích může být vidět i ve chvílích, které jsou spojeny s emocemi jako strach, klam, zášť nebo odpor. František Vymazal shrnul svůj pohled takto: „Zášť se chechtá, štěstí usmívá“ (in Richterová, 1997, 18).

Podle Honzáka (2010) považuje mnoho etologů smích za přesný sociální protipól agrese. Obě emoce mají společné fyziologické základy. Jedná se zejména o amygdalu, talamus a hypotalamus. Ve vnějších projevech jsou v obou případech vidět špičáky. Je zde

však rozdíl, který signalizuje v jednom případě ohrožení a v druhém případě pocit jistoty a bezpečí.

Mezi základní vlastnosti smíchu patří nakažlivost, která je prostudována gelotology¹¹. Ti předpokládají, že se jedná o zpětnovazebnou reakci mozku. Pokud sdílíme smích s druhými, zesiluje se jeho účinek. Tohoto efektu se využívá např. v komediích, kdy se divadelní publikum nakazí smíchem (Bergson, 1929/1993; Kuras, 2011). V dnešní době se „nakažlivosti“ smíchu využívá v televizi aplikací takzvané konzervy smíchu, což je „umělý“ smích, který má diváka nakazit (Provine, 2000).

Původ „nakažlivosti“ má své kořeny v neurologickém mechanismu. Provine (2000) uvádí skutečnost, že lidé mají v mozku nervové obvody určeny výlučně smíchu. Po aktivaci detektoru smíchu se uvede v činnost generátor – nervové obvody, které nás vedou ke smíchu.

Nejextrémnější případ „nákazy“ smíchem se odehrál v Tanzanii roku 1962, kdy se „rozchichotání“ skupiny žákyň internátní školy šířilo do okolních oblastí (Anonymous, 2006). První příznaky se objevily 30. ledna. Ze skupiny dívek se pak přenesly na dalších 95 studentů, což donutilo vedení školy k přerušení výuky 18. března. Dívky byly poslány domů. Jenže se staly „zdrojem šíření epidemie“ na dalších místech a další školy ve střední Africe byly „nakaženy“. Až po dvou a půl letech se situace uklidnila. Celkem bylo „postiženo“ téměř 1000 lidí (Provine, 2000).

Zesílení účinku smíchu studoval Provine (2000). Nechal 1200 studentů do deníku zapisovat jak často a při jakých příležitostech se smějí během dne. Poté, co vyloučil „zprostředkované“ nepřímé sociální dopady (televize, knihy, apod.), přišel s výsledkem: V přítomnosti jiných lidí se smějeme 30x častěji než o samotě, kdy nám chybí publikum, které by nám poslalo zpět signál.

¹¹ Gelotologička = odborník přes smích. Vychází z gelotologie (= nauka o smíchu) – viz kapitola 5.3 Gelotologie

Smích obecně, ať už ve spojitosti s emocemi kladnými či zápornými, představuje silnou energii. To je patrné např. na postavení smíchu ve společnosti nebo na vlastnosti rychlého šíření – nakažlivosti. Smích představuje téma hodné další odborné diskuse. V dnešní době zaměřené na zdravý životní styl význam smíchu roste např. jako významného regulátoru stresu. Podrobně o účincích smíchu hovoří následující kapitola.

5.10 Účinky smíchu

Pozitivními i negativními účinky smíchu se zabývají odborníci odnepaměti. Selea (2004) uvádí, že již lidové modrosti se věnují účinkům smíchu. Např. rčení „umřít smíchy“ představuje stav radosti vysoké intenzity.

Kapitola vytváří systematický přehled věnující se dopadům smíchu na člověka. Se smíchem v tomto kontextu pracuji na obecné rovině (není dělen na spontánní, simulovaný apod.). Kapitola je postavena na vyhledané literatuře vztahující se k danému tématu. Představuje a popisuje některé studie, které dokreslují jednotlivá témata. K účinkům smíchu je přistupováno podle třech základních oblastí zdraví – psychické, fyzické, sociální. Kapitola nejprve popisuje dopady smíchu na zdraví v obecné rovině. Poté jsem ji pro lepší přehlednost rozdělila do podkapitol (účinky smíchu na fyzickou oblast zdraví, účinky smíchu na psychickou oblast zdraví a účinky smíchu na sociální oblast zdraví), které se svým obsahem vzájemně prolínají.

Smích a zdraví:

Všech výše uvedených oblastí zdraví se týká, že smích může mít preventivní či léčebnou hodnotu. Zdravotní přínosy smíchu (na všechny oblasti zdraví) jsou uváděny převážně v intervenčních studiích spontánního smíchu. Vezmeme-li v úvahu předpoklad, že lidské tělo je neschopné rozpoznat rozdíl mezi smíchem spontánním a simulovaným, je tak simulovaný smích relativně málo prozkoumanou léčebnou metodou s potenciálními přínosy pro veškeré dimenze zdraví (Mora-Ripoll, 2011).

Existuje mnoho publikací zmiňujících se o roli mysli, pozitivního myšlení a smíchu na zdraví člověka. Již od Aristotela najdeme zmínky o smíchu v lékařské literatuře.

Ve starověku ho lékaři doporučovali jako prostředek k regeneraci celého organismu a jako prostředek k posílení plic (Selea, 2004).

Nešpor (2010b) zmiňuje chirurgy ze 13. století, jež se snažili vykompenzovat nedostatky medicíny smíchem, který pomáhal chronicky nemocným v boji proti bolesti namísto léků, které mohly mít vedlejší účinky či vedly k závislosti. Ve 13. století Henri de Mondeville (chirurg) pacientům, jejich příbuzným a přátelům doporučoval smích jako ideální prostředek pooperační rekonvalescence (Trussell, 2008). Jeden japonský lékař dokonce zavedl smích jako součást léčby u pacientů s tuberkulózou. Ukázalo se, že smích přispěl ke zlepšení jejich zdravotního stavu (Cousins, 1979/1994)

Lékař Brambille poukazoval na zhoršování stavu u ran při negativních emocích, proti tomu naději a smích považoval za pomocný prostředek při hojení ran (Selea, 2004). Richard Mulcaster, anglický lékař 16. St., doporučoval smích jako fyzické cvičení, které podporuje zdraví našeho těla (Selea, 2004).

Shrnutí přináší Rod A. Martin (in Butler, 2005), který obecně popisuje potenciaální mechanismy, kterými smích působí na lidské zdraví. Zaprvé jsou to fyziologické změny - díky intenzivnímu smíchu se nám uvolňují svaly, zlepšuje se dýchání, zvyšuje se cirkulace, zvyšuje se sekrece endorfinů a naproti tomu se snižuje sekrece stresových hormonů. Zadruhé pozitivní emocionální stav, který pomáhá zvýšit toleranci proti bolesti, zlepšuje imunitu a zamezuje kardiovaskulárním důsledkům, které přináší negativní emoce.

Z výše uvedeného vyplývá, že si odborníci v minulosti uvědomovali význam smíchu a pozitivního myšlení ve vztahu ke zdraví člověka. Významným momentem studia dopadů smíchu je publikace Normana Cousinse (Trussell, 2008). V roce 1964 mu byla diagnostikována spondylita (akutní zánět páteře – rozpad pojivé tkáni v páteři). Jeho tělo se v podstatě rozpadalo. Lékaři to považovali za nevléčitelné stadium a „dávali“ mu několik měsíců života. Cousins však přišel na skutečnost, že mu od bolesti ulevuje srdečný smích. Díky experimentům aplikovaným na sobě samém zjistil, „že deset minut opravdového, srdečního smíchu, mu přinese alespoň dvě hodiny bezbolestného spánku“ (Cousins, 1979/1994, 41). Sám se pomocí smíchu, vůle k životu a nitrožilními dávkami askorbátu sodného dokázal naprosto vyléčit.

Hlavní předností smíchu jsou téměř nulové kontraindikace. Neexistuje však dostatek zdrojů, které by tuto výhodu smíchu prokázaly a označily ho za všestranný léčebný prostředek. Přitom smích je ideální jako doplňková či alternativní medicína pro prevenci či léčbu onemocnění (Mora-Ripoll, 2010b). V praxi se setkáváme s klauny působícími v nemocnicích, kteří pomáhají nemocným dětem. Tato myšlenka vznikla v New Yorku kolem roku 1986 (Nešpor, 2010a). Více viz kapitola 6.2 Zdravotní klaun.

Zajímavostí je, že „smích jako pomocnou léčbu doporučují i tak úctyhodné odborné společnosti jako je American Cancer Society (Americká společnost proti rakovině)“ (Nešpor, 2010a, 54). Využívání smíchu a humoru jako prostředku ke snížení bolesti, zlepšení kvality života, zlepšení funkce imunitního systému a dalších účinků se stalo námětem literatury odborné i laické např. Balick a Lee (2003), Bennett (2003), Cousins (1979/1994), Fry (1994), MacDonald (2004) atd.

5.10.1 Účinky smíchu – oblast fyzická

Dýchací, oběhová, nervová a hormonální soustava:

Pozitivní emoce (mezi které řadíme veselost, jejíž tělesnou reakcí je smích) se projevují na reakcích autonomního nervového systému (Kok & Fredrickson, 2010; viz také Nešpor, 2011). Smích představuje vhodné aerobní cvičení pro bránci (Diaphragmu), které navíc zvyšuje schopnost plic využívat vhodně kyslík (Trussell, 2008), zvyšuje srdeční frekvenci a krevní tlak (Lee Berk in Trussell, 2008; Provine, 2000) a jeho dopady jsou zřejmé na činnost žláz s vnitřní sekrecí či na aktivaci příslušných částí mozku (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008; Nešpor, 2011).

Vlivu smíchu na oběhovou soustavu se věnuje studie kardiologů Univerzity v Marylandu ukazující, že smích spolu se smyslem pro humor mohou pomoci k ochraně před infarktem a ke zlepšení pružnosti cév. Dr. Michael Miller uvádí, že nevědí, proč smích chrání srdce, ale vědí, že psychický stres je spojen s poškozením endotelu cév, což způsobuje řadu zánětlivých reakcí, které vedou k hromadění tuku v koronárních (věncitých) tepnách vyživujících srdeční svalovinu a nakonec k infarktu (Trussell, 2008). Lee Berk (in Provine, 2000) shodně uvádí, že při smíchu se zvyšuje se pružnost cév.

Vlivu smíchu na saturaci kyslíku se věnovali Fry a Stoft (1971). Studovali 14 mužů a 1 ženu během sledování 18 samostatných vtipných nahrávek. Výsledky nepotvrdily žádné výrazné změny v hladině cirkulujícího kyslíku. Je třeba přihlídnout k zastaralosti těchto dat, v rámci databází a katalogů však nebyly nalezeny data aktuálnější.

Berk, Tan, Fry, Napier, Lee, Hubbard a Eby (1989) navrhují smích jako modifikátory neuroendokrinních hormonů podílejících se na stresové reakci. V rámci studie sledovali 10 zdravých dobrovolníků mužského pohlaví. Pěti subjektům bylo puštěno humorné video, pěti ne. Vědci odebírali krevní vzorky pro zjištění hladiny kortikotropinu (ACTH), kortizolu, beta-endorfinu, 3,4-dihydrophenylacetic acidu (DOPAC) - metabolitu dopaminu, adrenalinu, noradrenalinu, růstového hormonu a prolaktinu. Opakované šetření ukázalo, že při smíchu se snižuje hladina kortizolu, DOPAC, adrenalinu a růstového hormonu (tato reakce organismu je opačná než při stresové reakci). Hladina ACTH, beta-endorfinu, prolaktinu a noradrenalinu se výrazně nezvýšila. Výsledky však zpochybňuje Provine (2000) z důvodu účasti pouze pěti experimentálních subjektů a prezentaci výsledků jen ve třech krátkých abstraktech.

Smích vyvolaný sledováním komických filmů podle Ishigamiho et al. (in Nešpor, 2008) pomáhá u pacientů s revmatoidní artritidou snižovat hladinu růstového hormonu, jehož vyšší hladina má za následek otoky kloubů.

Studie imunologa Lee Berka a jeho týmu (in Angelle, 2010) se zaměřuje na smích jako na prostředek ovlivňující sekreci hormonů ovlivňujících chuť k jídlu a hubnutí. Berk sledoval hladinu hormonu ghrelinu¹² u 14 účastníků studie před a po zhlédnutí humorného pořadu. Tato data porovnal s údaji účastníků sledujícími nepříjemné scény z bitev. U účastníků sledujících zábavný pořad zjistil, že smích má na sekreci ghrelinu stejný vliv jako přiměřené hodinové cvičení v tělocvičně, jeho hladina se zvyšuje. Zvýšení hladiny

¹² Ghrelin – peptidický endokrinní hormon produkováný zejména buňkami žaludku a duodena. Stimuluje chuť k jídlu, zvyšuje motilitu žaludku, zvyšuje sekreci růstového hormonu, snižuje utilizaci tuku v organismu, stimuluje žaludeční sekreci (Hainer, 2004)

gherlinu signalizuje mozku, že tělo využívá energie a bude brzy potřebovat více „paliva“. U skupiny druhé sledující nepříjemné scény nedošlo k výrazné změně hladiny gherlinu.

Kimana (2004) ve své studii sleduje pozitivní působení smíchu na plazmatickou hladinu neurotropinu¹³ a jeho pomoc při redukci alergické kožní reakce u pacientů s atopickou dermatitidou. Na druhé straně upozorňuje na rozšiřování kožní reakce v případě používání mobilního telefonu. Tyto výsledky by podle autora mohly pomoci při studiu patofyziologie a léčby atopické dermatitidy.

Sekreci dopaminu při smíchu se věnoval Panksepp (2007). Došel k závěru, že pozitivní pocity a smích mají vliv na snížení negativních vlivů například u depresí. Dále se zabýval mozkovou činností prvotního lidského smíchu a sociální radosti na základě modelace u laboratorních krys. Výsledky hovoří o místech aktivovaných při smíchu, smyslu pro humor apod.

Trávicí soustava:

V 19. st. Gottlieb Hupland představil hypotézu, že smích napomáhá trávení. Vysvětluje tak účast šašků na hostinách v období středověku, jejichž rozesmívání napomáhalo procesu trávení (Selea, 2004). Nešpor (2010a, 55) doplňuje, že „smích vede k většímu slinění, což prospívá zubům i poměrům v dutině ústní“.

Immanuel Kant (in Cousins, 1979/1994, 88) uvedl, „že smích vyvolává pocit zdraví díky tomu, že podporuje životodárné procesy v těle; hnutí mysli, které pohybuje střevy a bránicí; jedním slovem pocit zdraví, který vede k uspokojení; a my můžeme takto dosáhnout těla skrze mysl a používat mysl jako lékaře pro tělo“.

¹³ Neurotrophin – protein regulující přežití, proliferaci a diferenciaci neuronů, růst axonů, neurotransmisi a synaptické děje, plasticitu. Patří k nim např. NGF, BDNF, neurotrofin 3 (<http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/neurotrofiny>, 28. 2. 2012)

Pohybová soustava:

Srdečný smích je podle Cousins (1979/1994) způsob vnitřního sportování. Ten, kdo dostává záchvaty smíchu nekontrolovatelné, bolívají ho žebra. U této bolesti se občas člověk uvolní tak, že padá na zem. „Je to ‚bolest‘, kterou by lidé měli zakoušet denně. Smích je zrovna tak specifický a hmatatelný jako každé jiné tělesné cvičení. I když jeho biochemické projevy, stejně jako efekty strachu, frustrace nebo vzteku, jsou přesto dostatečně reálné“ (Cousins, 1979/1994, 90).

Nešpor (2010a, 54) uvádí, že „během smíchu se uvolňují svaly, které se na smíchu nepodílejí, po jeho skončení i ty, které byly při smíchu aktivovány“. Smích určité intenzity stimuluje pohyb bránice a břišních svalů.

Imunitní systém:

Podle odborných studií smích posiluje imunitní systém zvyšováním počtu buněk protivirových, protiinfekčních a buněk bojujícím proti rakovině (Fridrich, 2011). Nešpor (2010a) i Fridrich (2011) popisují vzestup hladiny imunoglobulinu A (IgA) tvořícího naši obranyschopnost proti virovým infekcím a hladiny imunoglobulinu C (IgC).

Účinky smíchu na imunitní systém pozoroval imunolog Berk (in Roach, 1996; viz také in Trussell, 2008). V rámci své studie odebíral každých deset minut krevní vzorky pacientům rozděleným do dvou skupin. Jedna půl hodiny pozorovala zábavný pořad vlastního výběru a druhá seděla mlčky v místnosti. U skupiny sledující zábavné video byla prokázána aktivita T buněk bojujících proti infekcím, NK buněk napadajících nádory a mikroby, imunoglobulinu A a interferonu gama (klíčový posel imunitního systému). Hladina kortizolu, hormonu potlačujícího imunitní systém, byla u této skupiny výrazně nižší, poklesla i hladina hormonů stahujících cévy. Hladina adrenalinu byla nižší, již v době čekání na humorné video.

Provine (2000) zpochybňuje tvrzení, že smích má opravdu takové zdravotní účinky. Uvádí např. studii Lee Berka, která pracuje jen s 5 výzkumnými vzorky. Tvrdí, že tyto účinky by mohly být pouze náhodné následky hlavního cíle smíchu: spojování lidí

dohromady. Berk (in Brouwn, 1998) smích také nepovažuje za všelék, ale uvádí, že nemůže člověku ublížit.

Celkově se účinky smíchu na oblast fyzickou dají shrnout takto: smích ovlivňuje krevní oběh; zlepšuje dýchání; snižuje hladinu stresových hormonů, dopaminu a růstového hormonu; zvyšuje celkově obranyschopnost organismu; uvolňuje svaly.

5.10.2 Účinky smíchu - oblast psychická

Studiu dopadů smíchu při terapii smíchem se věnovali Ko a Youn (2011). Předmětem výzkumu (uskutečněného roku 2007) bylo celkem 109 pacientů starších 65 let. Autoři došli k závěru, že terapie smíchem je užitečná, nákladově efektivní a přitom jednoduchá technika, která má pozitivní vliv na depresi, nespavost a kvalitu spánku u starších pacientů. Nejen u starších pacientů byl prokázán dopad smíchu na zlepšení spánku. Kimata (2007) sledoval, jaký vliv má smích vyvolaný sledováním humorných filmů na děti s atopickou dermatitidou¹⁴, kteří se v noci často budí kvůli svědění či stresu. Výsledky ukázaly, že zhlédnutí vtipného filmu pomohlo snížit stres a alergickou reakci.

Dopadům smíchu na depresi se věnovali Shahidi et al. (2011). Ve své studii sledovali účinnost jógy smíchu v porovnání s pohybového cvičení (v rámci skupinové terapie). Celkově došlo ke snížení deprese a zvýšení životní spokojenosti u sedmdesáti starších dospělých žen kulturního společenství v Teheránu v Íránu.

Psychologické dopady jsou spojovány s endorfiny. Cousins (1979/1994, 91) uvádí, že jsou to látky, „které jsou svojí molekulární strukturou a účinky velmi podobné morfiu. Je to naše vlastní anestetikum a prostředek k uvolnění těla, který nám pomáhá vydržet bolest“.

¹⁴ Atopická dermatitida neboli atopický ekzém je svědivé kožní onemocnění (<http://lekarske.slovniky.cz/pojem/eczema-atopicum>, 7. 1. 2012)

Nejvíce vyzdvihován je účinek smíchu na stres. Nešpor (2010a) uvádí, že smích vyvolává snížení sekrece stresových hormonů (např.: adrenalin, dopamin), což má za následek snížení negativních účinků stresu. Trussell (2008) uvádí, že smích pomáhá člověku zbavit se napětí, stresu, úzkosti, vzteku, deprese a smutku a pomáhá uvolnit potlačované emoce podobně jako pláč. Smysl pro humor přirovnává k tlumičům automobilu.

Johnson, Penn, Fredrickson, Meyer, Kring a Brantley (2009) ve své studii poukazují, jak pozitivní emoce (kam patří veselí, jehož tělesnou reakcí je smích) mohou přerušit emoce negativní. Navíc pozitivní emoce pomáhají lepšímu vnímání skutečnosti (viz také Nešpor, 2011) a napomáhají zvyšovat životní spokojenost a odolnost psychickou (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009). Nešpor (2010a, 55) uvádí, že smích a humor je podle jedné studie „známkou psychického zotavení u lidí, kteří prožili přírodní nebo jinou katastrofu“.

Ve vztahu ke kvalitě života byli humor, smích a veselost studovány Bennettem a Lengacherem (2006). Výsledky ukázaly, že humor, smích a veselost kvalitu života zvyšují. William Osler (in Cousinc, 1979/1994, 89) dokonce tvrdí, „že člověk může, stejně jako Lionel v jedné básni, myslím, že od Shelleye, zůstat stále mladý díky smíchu“.

Smích pomáhá například u dětí v nemocnicích při návštěvě klauna. Díky jeho přítomnosti se mírnila úzkost před operací efektivněji než při premedikaci (Vagnoli, Caprilli, & Messeri, 2010).

Celkově se dají dopady smíchu na psychickou oblast zdraví shrnout takto: Smích snižuje stres, působí proti depresi, celkově zvyšuje kvalitu života, dává radost do života a naději, pomáhá zlepšovat kvalitu spánku apod.

5.10.3 Účinky smíchu – oblast sociální

Smích uvolňuje napětí a pomáhá zlepšovat atmosféru. Z těchto faktů se poučili japonské firmy, které zřizují místnosti určeny speciálně pro odreagování svým

zaměstnanců. Zde je možno se „vysmát“ vedení. Výsledným efektem je nekonfliktní atmosféra ve firmě (Selea, 2004).

Tento fakt potvrzuje studie Beckmana, Regiera a Younga (2007), kteří zjistili, že při aplikování simulovaného smíchu se na pracovišti výrazně zvýšily pozitivní pocity a sociální identifikace, celkově smích přinesl pozitivní emoce a optimismus a zvýšila se pracovní morálka zaměstnanců.

Mora-Ripoll a Ubal-López (2011) poukazují, že smích se ve všech svých podobách a projevech používá jako ukazatel vitality a rodinného klimatu párů a rodin. Celkově ukazuje úroveň interpersonálních vztahů. To potvrzuje i Nešpor (2010a).

Celkově se dají dopady smíchu na sociální oblast zdraví shrnout takto: Smích pomáhá zlepšovat atmosféru, pomáhá párům při řešení problémů atd.

6 SOUČASNÉ ZPŮSOBY VYUŽITÍ SMÍCHU

Kapitola představuje aktivity, které jako hlavní prostředek využívají smích. Podařilo se mi nalézt terapii smíchem (smíchovou terapii), zdravotní klauny a jógu smíchu. U každé uvádím stručnou charakteristiku a poslání, jejich historii. V případě zdravotních klaunů a jógy smíchu se navíc věnuji zvláště využití smíchu ve světě (s podrobnějším zaměřením na Řecko) a v České republice.

6.1 Terapie smíchem / smíchová terapie

Cílem terapie smíchem (popř. smíchové terapie) je využití humoru a smíchu pro úlevu od fyzické či emoční bolesti a stresu. Používá se často jako doplňková metoda podpory zdraví a pomáhá vyrovnat se s nemocí. Při terapii se pracuje hlavně se smíchem spontánním a simulovaným (Mora-Ripoll, 2011) a jeho pozitivními dopady na zdraví člověka (viz kapitola 5.10 Účinky smíchu). Terapie a léčba smíchem se nazývá gelototerapie. Nejvíce se tento způsob léčby rozvíjí ve Spojených státech. Specializují se na ni celé instituce (Nešpor, 2010a).

Terapie smíchu staví na myšlenkách mnoha autorů. Už Sigmund Freud (in Cousins, 1979/1994, 89) věřil, že „veselí je vysoce použitelným způsobem, jak působit proti nervovému napětí a že humor by mohl být používán jako účinná terapie“. Laický pohled a osobní zkušenost s terapií smíchem představil Cousins (1979/1994). Jeho kniha vzbudila zájem veřejnosti i odborníků a smích se tak stal zájmem vědeckého výzkumu (Little, 1989). Studium smíchu se začali zabývat např.: Dr. William Fry, Dr. Lee Berk, Dr. Ramon Mora-Ripoll, Dr. Hunter „Patch“ Adams¹⁵ atd.

Terapie smíchem představuje významný prostředek pro lékařství. Pokud je využívána pro terapeutické účely vyžaduje, jako jakákoli jiná terapeutická technika,

¹⁵Dr. Hunter „Patch“ Adams: zakladatel a ředitel Gesundheit Institut (<http://patchadams.org/>), neziskové organizace poskytující zdarma lékařskou pomoc.

perfektní vzdělání a výcvik (Mora-Ripoll, 2011). Využívá se v rámci různých oborů. Např. Richman (in Nešpor, 2010a) v rámci psychoterapie pacientů vysokého věku trpících depresemi zmiňuje tyto účinky terapie smíchu: posílení vztahu mezi pacientem a lékařem, větší soudržnost a vztahy pacienta s okolním prostředím, interaktivnost, snižování stres. Ko a Youn (2011) přidávají k pozitivním dopadům smíchu u starších pacientů i zvýšení kvality spánku.

Vhodností a využitím terapie smíchu se zabývá mnoho autorů (např.: Erdman, 1993; Mora-Ripoll, 2011; Nešpor, 2010a a mnoho dalších). Mora-Ripoll (2011) uvádí tři komplexní příručky, podle něj jediné svého druhu, o simulovaném smíchu a jeho využití: Gendry (2007a), Gendry, S. (2007b). Mora-Ripoll (2010a),

V České republice je terapie smíchem spojena s primářem Psychiatrické léčebny v Praze-Bohnicích MUDr. Karlem Nešporem, CSc. Je jedním z mála českých odborníků, který se problematice smíchu na odborné rovině věnuje a pomáhá jejímu rozvoji. O jeho aktivitách v tomto směru na: <http://drnespor.eu/index.html>.

6.2 Zdravotní klaun

Myšlenka zdravotních klaunů pomáhajícím dětem v nemocnicích vznikla kolem roku 1986 v New Yorku. Tamní primář zjistil, že zdravotně se lépe daří dětem, které během pobytu navštívil klaun (Nešpor, 2010a). Vyzkoušet profesionální klauny napadlo Michaela Christensena¹⁶, nynějšího ředitele organizace Big Apple Clown Cirkus sdružující profesionální klauny (<http://www.zdravotniklaun.cz/#/kdo-jsme>, 20. 2. 2012

Hlavním posláním zdravotních klaunů je podpora hospitalizovaných dětí¹⁷ a dalších pacientů, pomáhat jim zlepšovat jejich zdravotní a psychický stav, eliminovat strach

¹⁶ Fridrich (2011) prvotní myšlenku zdravotních klaunů připisuje Dr. Hunter „Panch“ Adamsovi.

¹⁷ V nemocnici se setkáváme i s *herním specialistou* (oblast speciální pedagogiky) - společník dětí; pomocí hry vysvětluje léčbu apod. (Valenta, 2001). *Hrový terapeut* (oblast psychoterapie) využívá hry jako prostředku terapie. V obou případech není smích hlavním prostředkem. Figuruje pouze jako doprovodný efekt.

a napětí, které se pojí s léčbou a neznámým prostředím nemocnice. Zdravotní klauni vystupují v jednoduchých komických rolích a přejímají vlastnosti „typické“ pro lékaře či zdravotní sestry. Zpříjemňují tak nebarvitě a sterilní prostředí nemocnic (Bäumlová, 2006). Zdravotní klauni pracují s prvky terapie smíchem, tzn. se spontánním smíchem (Mora-Ripoll, 2011). Klaunem se nemůže stát kdokoli. Klauni navštěvující dětské nemocnice musí mít herecké vzdělání. Dále podstupují náročný výcvik a zkoušky. Během svého působení musí absolvovat další školení a dílny.

Zdravotní klauni ve světě

Na mezinárodní scéně působí mezinárodní síť Red Noses International = RED (v rámci ČR je jejím členem Občanské sdružení Zdravotní klaun), pod jejíž záštitou byla založena Mezinárodní škola humoru (The International School of Humour - ISH) poskytující kurzy semináře a workshopy nejen pro klauny, dále zřídila kompetenční centrum, které na mezinárodní úrovni věnuje poradenství, koučování zdravotních klaunů, výzkumům na téma humor a zdraví a řídí terapeutickou práci klaunů (<http://www.rednoses.eu/>, 20. 2. 2012).

Zdravotní klauni v ČR

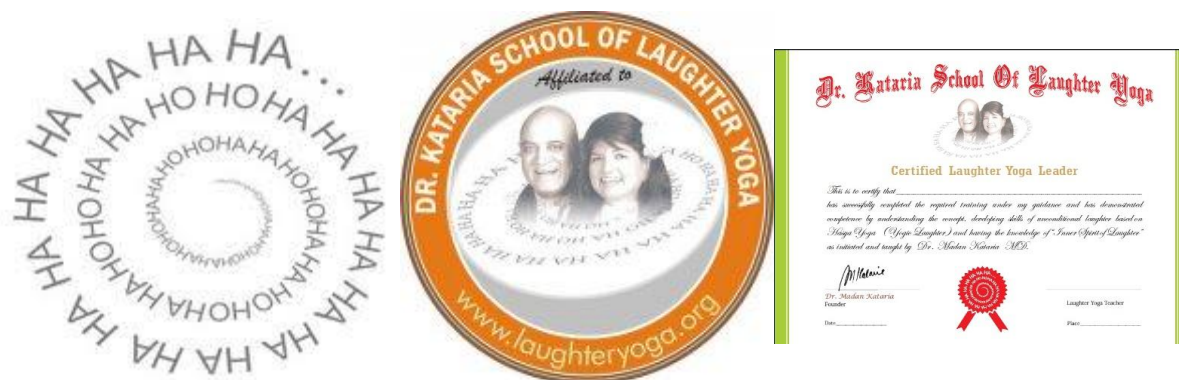
V České Republice působí od roku 2001 občanské sdružení Zdravotní klaun, jež je jedinou akreditovanou skupinou tohoto druhu u nás. Zakladatelem je Američan Gary Edwards. Vyučuje a pomáhá rozšiřování myšlenky nemocničního klaunství po celém světě. Pod sdružení spadá celkem 77 zdravotních klaunů, kteří navštěvují 60 nemocnic a 7 domovů pro seniory. Gary Edwards začal spolupracovat s projektem „Zdravá nemocnice“, který podporuje Světová zdravotnická organizace (WHO), a začal školit zdravotnický personál v dramatických technikách apod. V roce 2004 tento projekt dočasně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví ČR. Podle dostupných informací byl unikem (Pavelková, 2009).

Podrobnější informace o zdravotních klaunech na internetových stránkách o. s. Zdravotní klaun - <http://www.zdravotniklaun.cz/>

6.3 Jóga smíchu

Jóga smíchu (Hasja jóga) je unikátní koncept spočívající v myšlence, že se každý člověk může smát bez důvodu, bez vtipu, komedie. Základem je kombinace nepodmíněného smíchu a Pranayamy = jógové dýchání. Smích se při józe smíchu vyvolává pomocí speciálních cvičení, která jsou založena na skupinové dynamice, očním kontaktu a dětské hravosti. Princip je postaven na faktu, že lidské tělo není schopno rozlišit simulovaný a spontánní smích. Proto dopady smíchu simulovaného jsou stejné jako u spontánního (Fridrich, 2011; Mora-Ripoll, 2011a). Lidská mysl je schopná tento rozdíl poznat, tělo nikoli. Mora-Ripoll (2011) upozorňuje, že simulovaný smích je relativně málo prozkoumanou metodou (léčebnou či jinou) s přínosy pro zdraví.

Vznik jógy smíchu je spojen s indickým lékařem Madanem Katariou, který se léčivým účinkům smíchu věnoval mnoho let. 13. března roku 1995 založil první klub smíchu v Bombaji, jehož náplní se stala jóga smíchu. Od té doby se myšlenka jógy smíchu šíří po celém světě. V současné době se nachází přes 6 000 klubů smíchu zhruba v 60 zemích. Rozmachu velkou měrou pomohla média (<http://www.laughteryoga.org/>, 10. 10. 2011). Jógu smíchu charakterizují specifická loga (Obrázek 5).



Obrázek 5. Loga a symboly Jógy smíchu; mezinárodní certifikát instruktora Jógy smíchu (Zdroj: http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=3324&Itemid=984, <http://www.laughteryoga.org/shopping/certificates.html>, 20. 2. 2012,)

Madan Kataria stanovil základní principy: jóga smíchu se praktikuje buď samostatně, nebo v rámci klubů smíchu, což jsou společenské kluby poskytující jógu smíchu zdarma. Neexistuje žádný poplatek za členství, žádné formuláře. Kluby jsou řízeny vyškolenými dobrovolníky – učiteli, popř. vedoucími jógy smíchu (oficiální certifikát je vidět vpravo na Obrázku 5). Jedná se o nepolitické, nenábožensky zaměřené a neziskové sdružování lidí. Mísí klubů je Světový mír. Při hodině jógy smíchu se pracuje s rytmickým tleskáním, pohybem, tancem, využíváním slabik CHO CHO CHA CHA CHA zpíváním apod. Výhodou je nenáročnost na pozornost a okamžitá úleva (<http://www.laughteryoga.org/>, 10. 10. 2011). Využití Jógy smíchu v rámci:

- fitness – jako aerobní cvičení,
- firmy – aktivita redukující stres, uvolňující atmosféru firmy, stmelující kolektiv,
- vězení,
- školního prostředí – zvyšuje pozornost, aktivuje organismus, redukuje napětí,
- pomoci lidem se specifickými potřebami (senioři, jedinci se zdravotním postižením apod.),
- sebe sama.

Efektivitu jógy smíchu podkládají odborné studie. Např. Shahidi et al. (2011) představili výzkum, jehož cílem bylo porovnat účinnost jógy smíchu (vedené Madanem Katariou) a pohybového cvičení (v rámci skupinové terapie) na snížení deprese a zvýšení životní spokojenosti u sedmdesáti starších dospělých žen kulturního společenství v Teheránu v Íránu. Analýza ukázala významný rozdíl mezi poklesem deprese u zkoumaných skupin (praktikujících jógu smíchu a cvičení) a kontrolní skupinou, zvýšení životní spokojenosti u skupiny praktikující jógu smíchu bylo výrazně vyšší než u kontrolní skupiny. Výsledky ukázaly, že jóga smíchu je přinejmenším stejně účinná jako program skupinového cvičení ve zlepšování deprese a zvyšování životní spokojenosti u starších žen.

6.3.1 Jóga smích ve světě

Neexistuje způsob, jak získat přesný počet lidí, kteří pravidelně cvičí jógu smíchu. V listopadu roku 2009 v Teheránu v Íránu rozhodla městská rada o podpoře sítě klubů jógy

smíchu. Do července daného roku se přihlásilo dvacet tisíc lidí. Kataria (in Khatchadourian, 2010) uvedl, že jen v Indii existuje šest tisíc klubů, přičemž dvě stě jen v Bangalore. Ale on sám zdůraznil, že tato čísla se mohou jen odhadovat.

Roku 2008 se Kataria setkal s lékařem Andrewem Weilem, který mu pomohl získat americké vízum. Weil v roce 2009 vystoupil při zasedání senátu projednávajícím reformu zdravotnictví. Jóga smíchu zde byla představena jako prostředek, který by pomohl snížit náklady na zdravotní péči v Americe (Khatchadourian, 2010).

V současnosti se více a více odborníků zabývá studiem jógy smíchu – jejími pozitivními dopady apod. Myšlenku jógy smíchu již pomáhají rozšiřovat i různé organizace, federace, společnosti atd. (viz Kapitola 7).

Nyní k situaci v Řecku (myšleno ve vztahu k józe smíchu). Tamní situaci jsem mohla osobně poznat při stipendijním pobytu.

Řecko:

Smích v Řecku staví na bohaté historii. Měl významné místo v duchovní oblasti. Např. již ve 3. století př. n. l. se stal smích hybným momentem pro válku řeckého města Taranto¹⁸ s Římany, neboť občané města se vysmáli jednomu z předních římských velvyslanců. Smích byl považován za „zbraň“. Např. řečník Cicero měl pověst největšího vtipálka (Halliwell, 2008). V dnešní době však Řecko bojuje s ekonomickou krizí.

V současnosti (duben 2012) se v Řecku nachází celkem 2 kluby smíchu věnující se józe smíchu a rozšiřování její myšlenky. Roku 2008 byl založen první klub smíchu v Aegině – *Aegina Laughter Club* (Tabulka 3). O dva roky později byl v Aténách založen druhý klub smíchu – *The Athens' Laughter Club* (Tabulka 4).

¹⁸ Taranto (italsky, Tarentum - latinsky, Tarent - česky) = Italské město postavené řeky v provincii Tarent, ve 3. st. př. n. l. bylo řeckou osadou (<http://wikipedia.infostar.cz/t/ta/taranto.html>, 10. 11. 2011)

Tabulka 3. Aegina Laughter Club

Jméno	Aegina Laughter Club
Město	Aegina
Adresa	P.O. BOX 131 Aegina, Attica, GR-18010
Email	info@joyfulplanet.org
Web	www.laughter-yoga.gr
Založení	říjen 2008
Kontaktní osoba	Vasiliki & Eleni Skrekou

(Zdroj: vlastní)

Tabulka 4. The Athens' Laughter Club

Jméno	The Athens' Laughter Club
Město	Atény
Adresa	Eptahalkou 3. Thisseion
Email	vasiliki@joyfulplanet.org
Web	www.laughter-yoga.gr
Založení	květen 2010
Kontaktní osoba	Vasiliki Skrekou

(Zdroj: vlastní)

6.3.2 Jóga smíchu v České republice

V České republice jógu smíchu zpopularizoval Dr. Karel Nešpor, který napsal knihu *Léčivá moc smíchu*, která slouží jako výchozí teoretický materiál aktivit pracujících se smíchem.

O józe smíchu se v České republice mluví od roku 1999. Od roku 2008 se na popularizaci jógy smíchu u nás podílel i dánský smícholog¹⁹ a spoluzakladatel projektu *Laughter at Work*, Ejvind Jacobsen, který také realizoval v České republice první trénink pro instruktory jógy smíchu v červenci 2009. V pořádání vzdělávacích seminářů pokračuje.

Petr Fridrich je další osobností pomáhající představit jógu smíchu české veřejnosti. Po absolvování výcviku u Dr. Madana Katarii se stal členem mezinárodního sdružení – Laughter Yoga International, které sdružuje instruktory a učitele jógy smíchu. Roku 2010 založil Smíchologie.cz (centrum působení: Divadlo Kampa v Praze) a začal se věnovat rozšiřování myšlenek jógy smíchu. Petr Fridrich je prvním učitelem jógy smíchu v České republice, založil první klub smíchu v České republice a v roce 2011 zorganizoval Mistrovství ve smíchu v České republice v Olomouci, které bylo první svého druhu nejen v České republice, ale v celé Evropě.

V současnosti (duben 2012) se v České republice nachází pouze jeden klub smíchu. Zakladatelem je Petr Fridrich (Tabulka 5).

Tabulka 5. Klub smíchu

Jméno	Klub smíchu
Město	Praha
Adresa	Divadlo Kampa, Nosticova 2a 110 00 Praha
Email	petr.fridrich@gmail.com
Web	http://www.smichologie.cz/klub-smichu.aspx
Rok založení	2010
Kontaktní osoba	Petr Fridrich

(Zdroj: vlastní)

¹⁹ Smícholog = odborník na smích, odvozeno od termínu smíchologie, v angličtině Laughology – věda zabývající se smíchem. Z dostupných zdrojů není patrné, jaké rozdíly jsou mezi termínem gelotologie a termínem smíchologie, popř. zda se jedná v obou případech o oficiálně uznávané názvy jedné vědy.

Jógu smíchu v České republice poskytují některá studia a centra zdraví. Najdeme ji také v nabídce komerčního sektoru, který jógu smíchu „prodává“ převážně ve formě různých kurzů. Přesto se však józe smíchu v České republice věnuje jen malý počet zájemců v porovnání se světovým měřítkem. O tom svědčí existence pouze jednoho klubu smíchu.

7 ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE SMÍCHEM

Tato kapitola představuje organizace, federace a instituce, jejichž činnost a zaměření mají spojitost se smíchem. V samotných názvech se většinou vyskytuje pojem humor (= reakce rozumu), jehož tělesným projevem může být smích. V cílech a posláních níže uvedených organizací a institucí většinou figuruje i pojem smích. Záměrem kapitoly je představit zaštitění aktivit vyvíjených odborníky v oblasti humoru a smíchu na poli výzkumu, publikací apod. Jedná se o mezinárodní organizace, proto jsou jejich názvy uvedeny v původním jazyce. U jednotlivých organizací je uvedeno poslání, náplň činnosti, rok založení (pokud je dostupný) a internetový odkaz pro jednoduché vyhledávání (většina z níže uvedených odkazů nabízí mnoho užitečných informací, dat, publikací, aktivit, odkazů k dané tématice). Organizace jsou řazeny chronologicky podle roku založení. Organizace, kde není rok znám, jsou řazeny níže podle abecedy.

- *The American Humor Studies Association*

Účelem asociace je podporovat a propagovat studium, kritiku a výzkum v oblasti amerického humoru ve všech jeho různých aspektech, včetně krásné literatury a komiksových knih. Společnost podporuje vydávání veřejného vědeckého časopisu *Studies in American Humor*.

Rok založení: 1975

Internetové stránky: <http://www.slu.edu/academic/ahsa/index.htm>

- *The HUMOR Project, Inc*

The HUMOR Projekt, Inc je první organizací na světě, která se zaměřuje pouze na pozitivní sílu humoru. Jejím cílem je unikátní, průkopnická a špičkové organizace dotýkající se života jednotlivců, organizací a národů. Snaží se pomoci lidem získat více smíchu a radosti z jejich života a pracovních míst tím, že aplikuje v praxi pozitivní sílu humoru, smíchu a tvořivosti. Podporuje každoroční konferenci konanou v New Yorku, pořádá semináře, prodává knihy, apod.

Rok založení: 1977

Internetové stránky: <http://www.humorproject.com/>

- *The Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH)*

AATH je neziskovou organizací se sídlem ve Spojených státech, která se snaží pokročit v poznání a pochopení tematiky - humor a smích ve vztahu k uzdravení a pohodě. AATH poskytuje svým členům vzdělávání, špičkové zdroje a pomáhá vyniknutí v praxi. Propaguje zdravý humor. Členy jsou odborníci, psychologové, poradci, zdravotní pracovníci, zdravotní sestry, sociální pracovníci, lékaři, ředitelé pohřebních služeb, obchodní manažeři, personální manažeři, pedagogové, nemocniční klauni, přednášející, školitelé a mnoho dalších, kteří chtějí humor začlenit do svého života a práce. Náplň činnosti asociace je šíření informací, rozvíjení výzkumu, podpora nových programů, tvorba interdisciplinární komunikace a publikace materiálů, to vše na téma humor a smích. AATH realizuje Akademii humoru, jejíž náplní je prohloubení znalostí o léčebných možnostech humoru a smíchu, sponzoruje konání konferencí s tímto tématem.

Rok založení: 1987

Internetové stránky: <http://www.aath.org/>

- *Comique, le Rire et l'Humour (CORHUM)*

COHRUM je sdružení se sídlem ve Francii, které se zabývá vývojem výzkumu humoru, komiky a smíchu - výzkumu v oblasti umění, historie, lingvistika, antropologie, psychologie a sociologie. Sdružení vydává humoresky, pořádá vědecké konference.

Rok založení: 1987

Internetové stránky: <http://www.humoresques.fr/> (informace ve francouzštině)

- *The International Society for Humor Studies (ISHS)*

ISHS je evropská odborná a profesní společnost, která se zaměřuje na výzkum humoru. Její náplní je pořádání konferencí a vydávání vědeckého časopisu publikujícího vědecké články zabývající se humorem: *Humor: International Journal of Humor*

Research. Členy organizace jsou vysokoškolští profesori humanitních oborů, biologických a sociálních věd, umění či vzdělávání. Dalšími členy organizace jsou odborníci z oblasti poradenství, řízení, ošetřovatelství, žurnalistiky a divadla. Základní myšlenkou je multiparadigmatický přístup k humoru. V zájmu jsou veškeré aspekty humoru, včetně jeho role v oblasti obchodu, zábavy či zdravotní péče.

Rok založení: 1988

Internetové stránky: <http://www.hnu.edu/ishs/index.htm>

- *Institute for Travesty, Comedy, and Humor Studies (ITCHS)*

Institut ITCHS byl založen za účelem podpory výzkumu a studií komedie, jako dramatické formy humoru. ITCHS využívá řadu výzkumných metod z různých oborů, zejména literární kritiky, rétoriky a empirického výzkumu. Vydává zpravodaj *The Humor Quotient Newsletter*, který publikuje výsledky empirických výzkumů.

Rok založení: 1990

Internetové stránky: <http://www.itchs.org/>

- *The American School Of Laughter Yoga*

Americká škola jógy smíchu je nejstarší a největší poskytovatel vzdělávání v oblasti jógy smíchu v severní Americe. Vzdělává lidi ze 157 zemí a teritorií. Škola byla založena Sebastien Gendry, prvním americkým certifikovaným učitel jógy smíchu. Záměrem školy je podporovat růst jógy smíchu v Severní Americe. Zprostředkovává výuku, školení, distribuci materiálů a pomůcek, pořádá každoroční konferenci, komunikuje s národními sdělovacími prostředky. Má kvalitní internetové stránky s relevantními informacemi.

Rok založení: 2004

Internetové stránky: <http://www.laughteryogaamerica.com/>

- *World Laughter Yoga Federation (Mahasangh Vishwa Hasya Yoga)*

Světová federace Jógy smíchu je nezisková sociální organizace založená v Indore v Indii. Jejím cílem je učit a šířit jógu smíchu v i mimo Indii a pomoci tak více a více lidem žít bez stresu. Podporuje kluby jógy smíchu po celém světě.

Rok založení:2007

Internetové stránky: <http://www.hasyayoga.info>

- *Australasian Humour Studies Network*

Australská organizace, která se snaží sjednotit zájem o nově vznikající oblasti humoru studia a vytvořit vazby mezi vědci a odborníky z různých akademických oddělení, institucí a geografických lokalit. Společnost roku 1997 sdružovala 40 členů z 10 disciplín. Dnes se jedná o více než 120 vědců a odborníků z 25 různých vědních disciplín a profesí z celé Austrálie, Nového Zélandu a dalších lokalit.

Internetové stránky: <http://sydney.edu.au/humourstudies/>

- *International Society for Luso-Hispanic Humor Studies (ISLH / HS)*

ISLH / HS je mezinárodní společnost podporující studium a osvětu humoru všude tam, kde se mluví španělsky a portugalsky. Společnost podporuje všechny oblasti humoru v Luso-brazílských a hispánských oblastech. Základní myšlenkou je šíření informací mezi různorodé obyvatelstvo a podporovat komunikaci s dalšími institucemi a organizacemi, pořádání konferencí.

Internetové stránky: <http://ilhhumorsoc.org/>

- *Gliner Center on Humor Communication and Health*

Centrum věnující se humorné komunikaci a zdraví je součástí *School of Public Health* (Školy veřejného zdraví) na Univerzitě v Marylandu (*University of Maryland*). Posláním centra je podporovat využívání humoru jako prostředku multigeneračních a multikulturních programů týkajících se zdraví. Zabývá se vzděláváním, aplikovaným

výzkumem a postupy, které ovlivňují osobní a veřejné zdraví. Pořádá přednášky, sympózia a mnoho programů určených veřejnosti.

Internetové stránky: <http://www.sph.umd.edu/hlsa/Gliner/index.cfm>

- *World Humor Organization (WHO²⁰)*

WHO je organizací připravující praktické workshopy, přednášky a individuálně upravené formy zábavy pro firmy, odborníky, vzdělávací a vládní organizace po celém světě. WHO prezentuje smích jako inovativní prostředek k dosažení úspěšných výsledků v tvůrčím myšlení, komunikaci, týmové práci, v ovládní stresu, zákaznickém servisu, prezentačních dovednostech, spontánnosti a flexibilitě, motivaci a dalších oblastech profesního a osobního rozvoje.

Internetové stránky: <http://www.chickenlips.com/>

V české republice se nevyskytuje žádná instituce, federace, asociace popř. jiné organizace, která by měla v předmětu svého zájmu smích.

²⁰ WHO je běžně známá jako zkratka Světové zdravotnické organizace (World Health Organization).

8 VÝSLEDKY

8.1 Posouzení využití smíchu jako specifického prostředku rekreace

Smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace je tématikou, která není řešena ani v zahraničí ani v České republice. Pro posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace (dále uvedeno pouze *posouzení využití*) bylo nejprve nutné jasně vymezit, co je pojmem smích míněno. Smích v tomto kontextu není pouhým tělesným vyjádřením emocí, ale představuje aktivitu / činnost, která je realizována člověkem stejně jako např. běh, apod. Takto se ke smíchu přistupuje v rámci jógy smíchu nebo v rámci terapie smíchem, kde smích figuruje jako hlavní prostředek.

Smích je v této souvislosti označen jako *specifický* prostředek tělocvičné rekreace, neboť se takto o smíchu ve vztahu k tělocvičné rekreaci (a rekreaci obecně) dosud neuvažovalo. Smích představuje prostředek specifický, osobitý, speciální.

Samotné posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace spočívalo v nalezení odpovědí ve vypracovaném teoretickém podkladu (viz předchozí kapitoly) na předem položené otázky (Tabulka 6). Na všechny otázky byla kladná odpověď. Smích tak splňuje základní znaky, kterými je prostředek tělocvičné rekreace specifikován. Lze jej považovat za specifický prostředek tělocvičné rekreace.

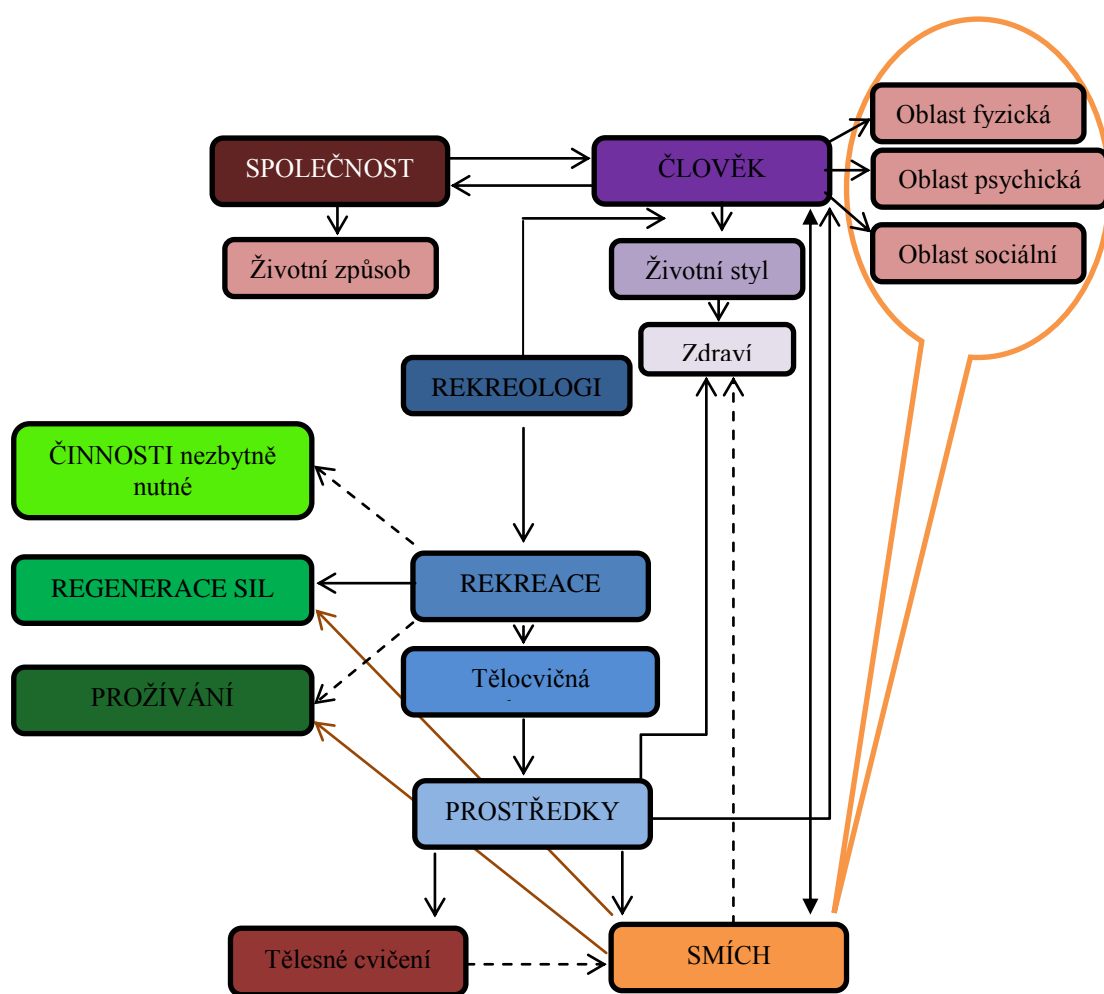
Tabulka 6. Posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace – odpovědi na otázky

	Otázka	Smích jako prostředek	Odpověď
1	Je předmětem smíchu člověk?	Smích využívaný jako prostředek je zaměřen na člověka (např. při terapii smíchem je předmětem smíchu člověk – pacient). Navíc smích většina odborníků popisuje jako výlučně lidskou záležitost.	Ano
2	Formuje a rozvíjí smích člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální?	Vědecké studie potvrzují pozitivní účinky smíchu na člověka - na oblast psychickou, fyzickou a sociální. Příkladem jsou zdravotní klauni, kteří pomáhají pacientům (především dětským) tím, že pracují se smíchem jako aktivitou. Pomocí smíchu pomáhají např. snížit bolest nebo odbourat strach (psychická oblast), zadruhé pomáhají oblasti fyzické díky posilování imunity, zlepšování dýchání apod. a nakonec oblast sociální podpořit vlastním kontaktem (setkáním) s pacientem. Je zřejmé, že pokud se se smíchem pracuje jako se záměrně volenou aktivitou, pomáhá formovat a rozvíjet člověka.	Ano
3	Regeneruje smích lidský organismus vyčerpaný životem a prací?	Vzhledem k pozitivním dopadům smíchu na fyzickou a psychickou oblast zdraví pomáhá smích celkově regenerovat organismus. Navíc studie prokázaly, že smích (jak spontánní tak simulovaný) vede k veselosti a celkové dobré náladě, a tím pomáhá čelit vyčerpanosti (především psychické).	Ano
4	Kompenzuje smích negativní vlivy vyplývající z převažujícího jednostranného zatížení?	Jednostranné zatížení může být vyvoláno přetížením psychické oblasti např. v rámci zaměstnání. Smích je významný regulátor stresu, který je vyvolán negativními vlivy dnešní doby. Je prokázáno, že smíchu snižuje depresi. Navíc smích je spojen s pozitivními emocemi. Pokud smích (tělesnou reakci – aktivitu) vyvoláváme (např. při józe smíchem – spontánní smích), vede k veselosti – emoční reakci. Veselá nálada pomáhá kompenzovat negativní vlivy.	Ano

	Otázka	Smích jako prostředek	Odpověď
5	Pomáhá smích obnovovat zdatnost člověka?	Smích působí zvláště na psychickou zdatnost člověka např. jako významný prostředek regulace stresu. Oblast fyzická je podpořena celkovým posílením imunitního systému. Navíc smích vykazuje znaky jako pohybová aktivita (je produkován kosterním svalstvem a vyžaduje zvýšený energetický výdaj). Smích (aktivita) o optimální intenzitě zatížení pomáhá celkově udržovat a obnovovat zdatnost člověka.	Ano
6	Pomáhá smích rehabilitovat?	Smích je odborníky doporučován jako ideální rehabilitační prostředek jak pro oblast fyzickou (např. po operacích), tak psychickou (např. při terapii) tak i sociální (např. smích jako pojící prvek mezi lidmi).	Ano
7	Působí smích preventivně?	Celkově svými pozitivními účinky na lidský organismus – oblast fyzickou, psychickou, sociální – působí smích preventivně. Např. jako prevence srdečních onemocnění, depresí apod. Smíchu se používá také při terapii smíchem jako prevence problémů způsobených při léčbě alkoholismu.	Ano
8	Má smích prožitkový charakter?	Směje-li se člověk, silně prožívá aktuální okamžik. Navíc smích splňuje znaky prožitku. Je individuální, nepřenositelný (nebereme-li v potaz nakažlivost smíchu), jedinečný, nenahraditelný, intencionální a komplexní.	Ano

Pro doplnění a přehlednost uvádím grafické zpracování vztahu smíchu k tělocvičné rekreaci (Obrázek 6). Nebylo možné zachytit úplně všechny vzájemné vztahy jednotlivých oblastí, avšak ty podstatné jsou zřejmé.

Obrázek 6 ukazuje pozitivní dopady smíchu na psychické, fyzické i sociální zdraví člověka o což usiluje vědecká disciplína rekreologie. Smích působí na člověka komplexně. Opačně může člověk smích sám „vyvolávat“. Úzkou vazbu má smích na životní styl člověka, který je v předmětu zájmu rekreologie - vědní disciplíny zabývající se rekreací. Známe více druhů rekreace, přičemž tělocvičná rekreace se vyčleňuje z rekreace pohybové. Smích představuje specifický prostředek tělocvičné rekreace, která pomocí tělesných cvičení, jež jsou jejich základním prostředkem, působí na člověka. Smích lze za určitých podmínek považovat za tělesné cvičení vzhledem k jeho vlastnostem a působení na člověka. Smích představuje specifický prostředek rekreace.



Obrázek 6. Grafické znázornění postavení smíchu ve vztahu k tělocvičné rekreaci

8.2 Návrh konkrétních možností využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace

V návrhu konkrétních možností využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace uvádím nejprve hrubý nástin ukázkové hodiny jógy smíchu, kterou z pohledu záměru tělocvičné rekreace považuji za nejvíce vyhovující ze současných aktivit využívajících smích. Poté předkládám vlastní návrh cvičení, které je možné využít např. v rámci zážitkově pedagogických kurzů, ve firmám apod. Cvičení pracující se smíchem budou označena jako „smíchová cvičení“.

Ukázková hodina jógy smíchu:

Základní principy jógy smíchu jsou uvedeny v kapitole 6.3 Jóga smíchu. Zde uvádím její základní charakteristiku, kontraindikace, hrubý nástin průběhu jedné hodiny. Uvedené informace jsou částečně převzaty z učebního textu pro instruktory jógy smíchu (Fridrich, 2011).

Hlavní výhodou jógy smíchu je finanční nenákladnost, díky čemuž je dostupná širokému spektru lidí. Potřeba je pouze pohodlné oblečení. Člověk se směje bez vtípu či jiných pomůcek, neboť smích je vyvoláván speciálními cviky. Je možné ji realizovat ve venkovním i vnitřním prostředí. Organizovaná cvičení jógy smíchu probíhají ve skupině čítající nejméně pět lidí, aby byla zachována skupinová dynamika. Maximální počet není určen. V Indii probíhají cvičení hromadná např. v parcích nebo ve školách (v indii často užívaná metoda na „probuzení“ žáků). Při standardní hodině jógy smíchu cvičí cca 8 – 15 lidí, ale jógu smíchu lze praktikovat i individuálně nebo ve dvojici, ale je třeba mít stále na paměti základní pravidla. Jinak se, jako u jakéhokoli jiného tělesného cvičení, mohou dostavit nežádoucí účinky.

Pro dosažení pozitivních účinků smíchu potřeba smát se nejméně 10-15 minut (jak ukazují vědecké studie). Musí se jednat o smích vyšší intenzity, při kterém se zapojuje bránice. Celkově se efektivita účinků smíchu zvyšuje při pravidelném cvičení. Vrcholným

uměním jógy smíchu je schopnost rozesmát se sám bez jakéhokoli důvodu. Myšlenka jógy smíchu spočívá v přenesení smíchu do běžného života. V situaci, kdy by se člověk rozzlobil, se místo rozzlobení zasměje. Organizovaná skupinová jóga smíchu by měla být vedena školeným instruktorem.

Kontraindikace jógy smíchu jsou:

1. krvácející hemeroidy,
2. chronický kašel,
3. jakýkoli druh kýly,
4. epilepsie, srdeční choroby,
5. vysoký krevní tlak,
6. inkontinence,
7. těžké bolesti páteře,
8. vážné psychické poruchy.

Hrubý nástin průběhu jedné lekce jógy smíchu trávající 60 minut (vše je prokládáno jógovým dýcháním):

- Úvod (10 min) – sdělení podstatných informací, upozornění na kontraindikace.
- Cvičení (30 min) – rozcvičení + rozdýchání, konkrétní cviky jógy smíchu prokládané jógovým dýcháním (cviky jsou individuální podle každého instruktora např. zdravící smích, jednometrový smích, „omlouvací“ smích, smích v tónině, vzpírání smíchu apod.)
- Meditace smíchu (10 min)
- Relaxace (10 min)

Možnosti využití jógy smíchu z pohledu tělocvičné rekreace jsou v rámci volnočasových aktivit, podnikového wellness, kurzů zážitkové pedagogiky, apod.

Návrh smíchového cvičení - vlastní:

Smíchová cvičení můžeme využít například při rozcvičce na kurzech či firemních akcích, nebo pokud potřebujeme klienty uvolnit, rozehtát, rozpohybovat či namotivovat (podle našeho záměru volíme vhodný druh aktivit / cvičení). Dají se využít při jakékoli mezeře v programu. Jejich výhodou je, že nepotřebujeme žádné pomůcky. Pro děti jsou smíchová cvičení vhodnou aktivitou. Uvolňuje se při nich velké množství energie²¹, dospělí a adolescenti zase ocení netradičnost a zajímavost pojetí.

Při samotné realizaci je třeba nejprve zhodnotit, jakou intenzitu cvičení zvolit, jaké cviky budou nejvhodnější, ujistit se, zda mezi klienty není někdo, komu by cvičení mohlo jakkoli ublížit (např. pozor na gelotofobie viz kapitola 5.4). Klienty je třeba seznámit se základními kontraindikacemi stejnými jako u jógy smíchu (viz výše). Je třeba si uvědomit, že nemůžeme smíchová cvičení využívat pro jakékoli „ovlivňování“ klientů či jako terapeutickou metodu. To náleží pouze erudovaným odborníkům. Níže uvedený návrh představuje jednoduché rozehtávací cvičení (jedná se pouze o „bezpečné“ prvky) využitelné kdekoli a kdykoli.

Vlastní návrh rozehtávacího cvičení (veškeré cvičení prokládáme hlubokým dýcháním cca po dvou provedených cvičeních):

1. Protážení a rozcvičení mluvidel (cca 5 min)

- protážení celého těla dominantě se zaměřit na horní polovinu těla, krk záda
- „proplácání“ obličeje na uvolnění
- vytáhání líček, jak to „dělávají babičky“ s doprovodným mlaskáním a vydáváním zvuku.
- hluboké vydýchání

²¹ Pozn. autorky: z vlastní zkušenosti vím, jak se člověk při takovýchto cvičeních „zapotí“

2. Seznámení pomocí smíchu (cca 5 min)
 - své jméno „nasmějeme“ do dlaní a pošleme ho dál
3. Cvičení (cca 10 – 20 min):
 - smích se do zrcadla – ve dvojicích, jeden dělá zrcadlo druhému, který se do něj směje.
 - smích se zavřenou pusou (cvik převzatý z jógy smíchu) tak, aby byl cítit pohyb bránice (kontrola rukou)
 - smích sám sobě²² (cvik převzatý z jógy smíchu) – člověk na sebe ukazuje a směje sám sobě
 - smích s vypláznutým jazykem
4. závěrečné vydýchání a vydechnutí popř. „vykřičení“ (cca 5 min)

Součástí diplomové práce bylo rovněž vypracování přehledného referenčního seznamu literatury zabývající se smíchem a rekreací. Seznam je členěn do kategorií podle typu zdroje: kniha, odborná práce, článek, články z databází apod. Seznam je uveden v Příloze č. 1.

²² „Dovede-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život“ (Seneca)

8.3 Zodpovězení výzkumných otázek:

Výzkumná otázka č. 1 (k dílčímu cíli 1): *Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v zahraničí?* Jedná se o terapii smíchem (kapitola 6.1), zdravotního klauna (kapitola 6.2) a jógu smíchem (kapitola 6.3.1).

Výzkumná otázka č. 2 (k dílčímu cíli 1): *Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v Řecku?* V Řecku se praktikují všechny výše uvedené aktivity. Bližší informace o józe smíchu v Řecku viz kapitola 6.3.1.

Výzkumná otázka č. 3 (k dílčímu cíli 1): *Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v České republice?* V České republice se praktikují výše uvedené aktivity (kapitola 6).

Výzkumná otázka č. 4 (k dílčímu cíli 1): *Existují mezinárodní a národní společnosti, instituce, federace, asociace apod. zabývající se smíchem?* Ano existují. Jejich podrobný popis je v kapitole 7 Organizace zabývající se smíchem.

Výzkumná otázka č. 5 (k dílčímu cíli 2): *Existují relevantní české nebo zahraniční zdroje zabývající se smíchem jako prostředkem rekreace?* Neexistují ani české ani zahraniční zdroje, které by se zabývali smíchem jako prostředkem rekreace.

Výzkumná otázka č. 6 (k dílčímu cíli 3): *Jaké ze současných aktivit pracujících se smíchem jsou vhodné pro potřeby tělocvičné rekreace?* Pro potřeby tělocvičné rekreace se nejvíce hodí jóga smíchu a její prvky.

9 DISKUSE

Smích představuje fenomén, o kterém se v dnešní době hovoří stále častěji. Jeho postavení v každodenním životě člověka je zřejmé. Ke smíchu se ale přistupuje nejen jako k pouhému tělesnému projevu emocí člověka. Smíchu se začíná záměrně využívat. Je využíván v nemocnicích, lidé se začínají smát společně a organizovaně ve svém volném čase. Narůstá počet příznivců aktivit, jejichž hlavním prostředkem je smích. Například kluby smíchu sdružující příznivce jógy smíchu se rychle rozšiřují po celém světě. Jsou prokázány pozitivní účinky smíchu na člověka na oblast fyzickou, psychickou i sociální.

Smích záměrně využívaný při splnění určitých podmínek představuje významný prostředek působící na rozvoj člověka a na jeho zdraví. V mnoha ohledech smích vyvolává prakticky stejnou odezvu organismu jako jakékoli jiné tělesné cvičení. Celková reakce lidského organismu je obdobná jako při běhu, cvičení v posilovně, apod. Navíc se ale smích vykazuje specifickými účinky a znaky např. zapojováním bránice.

Za významný přínos smíchu považují jeho schopnost redukovat stres („chorobu století“) a tím pomáhat kompenzovat negativní vlivy dnešní doby. Domnívám se, že pro mnoho lidí smích představuje novou variantu cvičení, která díky své „veselé“ podstatě může být mnohem příjemnější a zábavnější. Je nutné podotknout, že v Česku se smíchu a jeho významu věnuje odborná veřejnost pouze okrajově. V podstatě jedinou veřejně dostupnou publikací je kniha *Léčivá moc smíchu* (Nešpor, 2010a), která stravitelnou formou předává základní informace o smíchu. Jedná se však o literaturu „zábavně poučnou“, jejímž záměrem není prezentace odborných dat. Ta je třeba hledat převážně v zdrojích zahraničních.

Při řešení této tematiky představuje komplikaci již samotná definice smíchu. Definice uvedené v kapitole 5.2 ukazují rozdílnost názorů jednotlivých autorů. Podle Nešpora (2010a) je smích tělesným projevem emocí. Jako reakci na vtip či komiku o něm uvažuje Richterová (1997) a Hartl a Hartlová (2004). To však nekoresponduje se skutečností, že smích může být vyvoláván zcela bez důvodu. Nemusí být reakcí na podnět. Osobně se přikláním k názoru, že smích lze vyvolávat zcela bez důvodu, jak uvádí např. Nešpor (2010a,b) a Fridrich (2011). Je také otázkou, zda smích považovat pouze za tělesný

projev člověka, jak uvádí Nešpor (2010a), nebo na něj nahlížet i jako na významný prostředek využitelný v různých oblastech. Tyto skutečnosti významně ovlivňují začlenění fenoménu smíchu do vědní disciplíny rekreologie. Je tedy otázkou, zda by mělo z pohledu rekreologie na smích pohlížet jako na tělesný projev člověka nebo jej považovat za významný aktivně využitelný prostředek.

V dostupné literatuře zabývající se rekreologií (např.: Dohnal, 2002, 2009, 2010; Hodaň, 1997, 2000; Hodaň, 1997, 2000; Hodaň & Dohnal, 2005; Hurych, 2010) se o smíchu jako prostředku nehovoří. S přihlédnutím ke skutečnosti, že je rekreologie vědeckou disciplínou postavenou na multiparadigmatickém základu, domnívám se, že by bylo patřičné se tématu smíchu věnovat a mezi obory, s jejichž poznatky rekreologie pracuje a dává do souvislostí, zařadit také gelotologii.

Na tento fakt se snažím reagovat předkládanou diplomovou prací, která je postavena na základní otázce: Pokud je smích využíván jako aktivní součást nejrůznějších aktivit, je možné o něm uvažovat také jako o prostředku tělocvičné rekreace? Zjistila jsem, že tímto úhlem pohledu se na smích v rámci vědní disciplíny rekreologie ve vztahu k tělocvičné rekreaci, vycházím-li z definice Hodaně a Dohnala (2005), dosud nikdo nezabýval. Přitom zde jsou zřejmé shody mezi účinky smíchu a tím, o co tělocvičná rekreace usiluje.

Diplomová práce se zabývá posouzením využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace. Zpracovává teoretická východiska zabývající se smíchem a vytváří teoretický materiál (podklady) k tématu smích, který se takto komplexně pojatý v rámci českých zdrojů nevyskytuje.

Základním kamenem práce nezbytným pro posouzení využití smíchu bylo vypracování teoretických podkladů zabývajících se smíchem. K tomuto účelu byl využit sběr a analýza sekundárních dat. Zkoumaný vzorek zahrnoval celkem sto zahraničních a českých zdrojů - knihy, odborné práce, články atd., z nichž devět se zabývalo rekreací popř. rekreologií (více viz Příloha 1. Přehledný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací). Při vyhledávání v katalozích knihoven (Univerzity Palackého v Olomouci a Krajské vědecké knihovny v Liberci) jsem využívala „vlastních sil“, který mi umožnil neomezeně kombinovat klíčová slova. Tímto způsobem sice mohlo dojít

k přehlednutí popř. nevyhledání některého důležitého zdroje, ale tuto skutečnost jsem eliminovala systematickým přístupem při vyhledávání zdrojů, jejich podrobným zapisováním a tříděním. Vytvořené teoretické podklady představují souborný přehled podstatných informací k tématu smích.

Při samotném plnění hlavního cíle – posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace – byla využita metoda tématické analýzy. Problém této části výzkumu spočívá ve využití výhradně sekundárních dat, která navíc prošla již jednou „filtrací“ při zpracování výše uvedeného teoretického materiálu zabývajícího se smíchem. Je zde zřejmá absence primárních dat, která by podložila výsledky analýzy. Tato data je třeba pro komplexnost a objektivnost posouzení využití smíchu doplnit. Pro splnění hlavního cíle práce však primární data potřebná nebyla. Rozsah práce považuji již tak za velmi obsáhlý a jeho obsah za dostačující.

Diplomová práce předkládá argumenty, které potvrzují hypotézu, že smích splňuje základní znaky specifikované pro prostředek tělocvičné rekreace. Smyslem předkládané práce je upozornit na potenciál využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace a přiblížit ho odborníkům z oblasti rekreologie popř. jiných vědních disciplín. Práce bude sloužit jako prvotní teoretický materiál pro další výzkumy, které se v budoucnu budou tomuto či podobnému tématu věnovat a které pomohou zodpovědět otázky pramenící z předkládané práce, např. jak smích ovlivňuje životní styl člověka. Zároveň se diplomová práce stane podkladovým materiálem pro disertační práci, která se bude smíchem a jeho využitím zabývat.

10 ZÁVĚR

V současné době se po světě rozšiřují aktivity, které využívají smích jako hlavní prostředek. Po prostudování příslušné literatury bylo zjištěno, že tímto úhlem pohledu se na smích v rámci vědní disciplíny rekreologie ve vztahu k tělocvičné rekreaci dosud nikdo nezabýval. Přitom zde jsou zřejmé shody mezi účinky smíchu a tím, o co tělocvičná rekreace usiluje.

Hlavním cílem se bylo posoudit využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace. Smích byl shledán za specifický prostředek tělocvičné rekreace. Hlavní cíl se podařilo splnit díky zodpovězení otázek ukazujících, zda smích splňuje základní znaky prostředku tělocvičné rekreace či nikoli.

- Dílčí cíl 1: Vytvořit komplexní teoretické podklady zabývající se smíchem, představit současné způsoby využití smíchu v České republice a v zahraničí (s podrobnějším zaměřením na Řecko) a vytvořit přehled národních a mezinárodních organizací zabývajících se smíchem.
 - Dílčí cíl 1 byl splněn pomocí sekundární analýzy dat relevantních českých a zahraničních zdrojů podle metodiky popsané v kapitole 4. Vytvořené teoretické podklady zabývající se smíchem představují většinou část předkládané práce. Jejich obsah předkládá veškerá data potřebná ke splnění hlavního cíle práce.
- Dílčí cíl 2: Vypracovat přehledný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací.
 - Dílčí cíl 2 byl splněn. Vypracovaný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací je uveden v příloze 1. Seznam je seřazen podle druhu zdroje.

- Dílčí cíl 3: Navrhnout konkrétní možnosti využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace.
 - Dílčí cíl 3 byl splněn. Konkrétní návrhy jsou předloženy v rámci kapitoly 8.2.

Výzkumná otázka č. 1 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v zahraničí?

V současnosti se v zahraničí setkáme se třemi aktivitami, které využívají smích jako svůj hlavní prostředek. Jedná se zaprvé o terapii smíchu. Podrobnosti o terapii jsou uvedeny v kapitole 6.1. Se smíchem pracují zdravotní klauni (více o této aktivitě v kapitole 6.2). Po světě se v současnosti praktikuje jóga smíchu. Příznivců jógy smíchu neustále přibývá (více v kapitole 6.3.1).

Výzkumná otázka č. 2 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v Řecku?

O Řecku se podařilo nalézt konkrétní informace pouze o józe smíchu, která se praktikuje ve dvou klubech smíchu v Aegině (*Aegina Laughter Club*) a Aténách (*The Athens' Laughter Club*). Více o józe smíchu v Řecku v kapitole 6.3.1.

Výzkumná otázka č. 3 (k dílčímu cíli 1): Jaké aktivity využívající smích jako svůj hlavní prostředek se v současnosti vyskytují v České republice?

V České republice se v současnosti praktikuje terapii smíchem (kapitola 6.1), se smíchem pracují zdravotní klauni (kapitola 6.2) a je praktikována jóga smíchu (kapitola 6.3.2). Klub smíchu se zde nachází pouze jeden.

Výzkumná otázka č. 4 (k dílčímu cíli 1): Existují mezinárodní a národní společnosti, instituce, federace, asociace apod. zabývající se smíchem?

Ano existují. Jejich podrobný popis je v kapitole 7 včetně podstatných informací. Existují však pouze v zahraničí. V České republice se nevyskytuje ani jedna organizace zabývající se smíchem.

Výzkumná otázka č. 5 (k dílčímu cíli 2): Existují relevantní české nebo zahraniční zdroje zabývající se smíchem jako prostředkem rekreace?

Neexistují ani české ani zahraniční zdroje, které by se zabývali smíchem jako prostředkem rekreace.

Výzkumná otázka č. 6 (k dílčímu cíli 3): Jaké ze současných aktivit pracujících se smíchem jsou vhodné pro potřeby tělocvičné rekreace?

Pro potřeby tělocvičné rekreace se nejvíce hodí jóga smíchu (kapitola 6.3) a prvky, kterých využívá. Vzorová ukázka je uvedena v kapitole 8.2.

Význam překládané práce spočívá ve zcela novém pohledu na smích, který v tomto kontextu představuje specifický prostředek tělocvičné rekreace. V rámci vědní disciplíny rekreologie se tímto způsobem smíchem a jeho vztahem k tělocvičné rekreaci dosud nikdo nezabýval. Přitom zde jsou zřejmé shody mezi účinky smíchu a tím, o co tělocvičná rekreace usiluje, jak dokládá tato práce.

Práce může být v budoucnu využita jako teoretický podkladový materiál přinášející poznatky nejen o smíchu jako specifickém prostředku tělocvičné rekreace ale i o smíchu obecně.

11 SOUHRN

V předkládané diplomové práci je posuzován smích jako specifický prostředek tělocvičné rekreace. Po úvodní kapitole nastiňující základní východiska a důvody k řešenému tématu následují teoretická východiska seznamující se základními pojmy vyskytujícími se v práci. Přináší odůvodnění, proč se práce věnuje danému tématu.

Následuje kapitola vytyčující hlavní a vedlejší cíle celé práce. Jsou zde formulovány výzkumné otázky, na které bylo třeba odpovědět. Za cíli je řazena metodika seznamující podrobně s postupem, jak byla práce zpracována a jaké metody k tomu byly využity.

Velmi obsáhlou je kapitola 6 věnující se zpracování teoretických podkladů zabývajících se smíchem. Kapitola seznamuje s definicemi smíchu, jeho využitím, dopady atd. Následující kapitola přináší přehled aktivit, které v současnosti se smíchem pracují, uvádí jak zahraniční tak českou situaci. V rámci zahraničí se podrobněji věnuje situaci v Řecku.

Kapitola sedmá informuje o institucích, asociacích, federacích a dalších organizacích, které se nějakým způsobem věnují smíchu. Následující kapitola již přináší výsledky. Ty jsou rozděleny do podkapitol. V první části se nalézá samotné posouzení smíchu jako prostředku tělocvičné rekreace. Výsledky jsou uvedeny v přehledné tabulce a jsou dokresleny grafickým zpracováním vztahu smíchu a tělocvičné rekreace. Druhá část kapitoly přináší konkrétní návrh možnost jak smích v rámci tělocvičné rekreace využít. Poslední část kapitola souhrnně zodpovídá na výzkumné otázky.

Následuje diskuse uvádějící dosažené výsledky do širších souvislostí. Kapitola 10 představuje závěr, který shrnuje dosažení cílů a znovu předkládá zodpovězení výzkumných otázek.

12 SUMMARY

In the present thesis is evaluated by means of laughter as a specific gymnastic recreation. After an introductory chapter outlining the basic assumptions and reasons for the treated subject is followed by theoretical familiarize with basic concepts occurring at work. It provides the reasons why the work is devoted to the topic.

The following chapter setting out the main and secondary objectives of this thesis. There are formulated research questions that needed to be answered. For objective methodology is ranked familiarize with the procedure in detail how the work was processed and what methods were used to.

Very extensive Chapter 6 is devoted to theoretical processing of documents dealing with a laugh. Chapter introduces the definitions of laughter, its use, effects, etc. The following section provides an overview of activities that are currently working with a laugh, says both foreign and Czech situation. In foreign countries is discussed in detail the situation in Greece.

Chapter Seven inform the institutions, associations, federations and other organizations that are somehow engaged in laughter. The next chapter is already delivering results. They are divided into sections. The first part is found alone and laughter as a means of recreation gym. The results are shown in a table and graphic design are illustrated the relationship of laughter and gymnastic recreation. The second part of the chapter provides a specific proposal to laugh as the recreation gym use. The last part of chapter collectively responsible to the research questions.

The following discussion stating the results in a broader context. Chapter 10 is a conclusion which summarizes the objectives and re-submits to answer research questions.

13 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abe, G. (2010). A Japanese Ritual Performance of Laughter. *Society*, 47, 31-34. Retrieved 11. 11. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b31d45c7-aeb1-48ab-b424-f932e6f57cf4%40sessionmgr12&vid=3&hid=12>
- Angelle, A. (2010). Laugh Well, Live Well. *Discover*, 31(8), 15-15. Retrieved 27. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=13&sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=53868619>
- Anonymous (2006). Gelatology. *New Scientist*, 190, 52-52. Retrieved 16. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=78847c99-6d80-4f2b-a631-8d58d0e23be4%40sessionmgr104&vid=9&hid=122&bdata=JnNpdGU9ZW9vc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=21027862>
- Arrivé, J. (2004). *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál.
- Atkinsonová, R. L. et al. (1995). *Psychologie* (E. Herman, M. Petržela, Trans.). Harvard: Victoria publishing. (Original work published n.d.)
- Balick, M. J., & Lee, R. (2003). The role of laughter in traditional medicine and its relevance to the clinical setting: Helaing with ha! *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(4), 88-91. Retrieved 1. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/204826776/fulltextPDF?accountid=16730>
- Baudrillard, J. (1989). *America*. London: Verso.
- Bäumlová, B. (2006). *Tajemství lidského úsměvu. Odlišné interpretace úsměvu v rámci kontextových modalit*. Praha: TRITON.
- Beckman, H., Regier, N., & Young, J. (2007). Effect of Workplace Laughter Groups on Personal Efficacy Beliefs. *Journal of Primary Prevention*, 28(2), 167-182).
- Bennett, H. (2003). Humor in medicine. *Southern Medical Journal*, 96(12), 1257-1261. Retrieved 16. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web:

<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9d453d80-0354-431f-9261-0d2e2fa717a4%40sessionmgr111&vid=13&hid=103>

- Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and Laughter may Influence Health. I. History and Background. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63. Retrieved 12. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1375238/>
- Bergson, H. (1993). *Smích* (E. Majorová, L. Major, Trans.). Praha: Naše vojsko. (Original work published 1929)
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., & Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter [Abstract]. *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6), 390-396. Retrieved 12. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/2556917/reload=0;jsessionid=MAtn5ko5tYZHImSHX6Gk.4>
- Broun, E. W. (1998). New Findings on the Best Medicine of All. *Medical Update*, 22(5), 4. Retrieved 17. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&vid=6&hid=13&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl>
- Butler, B. (2005). Laughter: The Best Medicine? [Abstract]. *OLA Quartely*, 11(1), 11-13. Retrieved 29. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=14&hid=12&sid=11f2f61a-fb9d-4cad-8eff-a2b0b31fb836%40sessionmgr4&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=lxh&AN=16553586>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&vid=13&hid=108>
- Corrigan, P. (2007). Laughing all the way The people who take part in Laughter Yoga hope to take advantage of its healthful benefits. *St, pH.1*. Retrieved 25. 10. 2011 from

- PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/pqcentral/docview/403086571/abstract?source=fedsrch&accountid=16730>
- Cousins, N. (1994). *Anatomie nemoci očima pacienta* (J. Zavadil Trans.). Praha: PRAGMA. (Original work published 1979)
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum* [Učební text]. Olomouc: FTK UP.
- Descartes, R. (2002). *Vášeň duše* (O. Švec Trans). Praha: Mladá fronta. (Original work published 1659)
- Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T. (2010). Systémový přístup k rekreologii. *Tělesná kultura*, 33(2), 7-29.
- Eco, U. (1997). *Jak napsat diplomovou práci* (I. Seidl Trans). Olomouc: Votobia. (Original work published 1977)
- Ekman, P. U., Friesen, W. V., & Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1125-1134.
- Erdman, L. (1993). Laughter therapy for patients with cancer [Abstract]. *Journal of Psychosocial Oncology*, 11(4), 55-67. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=20&hid=103&sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psych&AN=1994-38772-001>
- Fridrich, P. (2011). *Certifikovaný kurz pro instruktory jógy smíchu* (Rev. Ed.) [Učební text]. Praha: Dr. Kataria School of Laughter Yoga.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor - International Journal of Humor Research*, 7(2), 111-126. Retrieved 29. 2. 2012 from the World Wide Web:

<http://www.degruyter.com/view/j/humr.1994.7.issue-2/humr.1994.7.2.111/humr.1994.7.2.111.xml>

- Fry, W. F., & Stoff, P. E. (1971). Mirth and oxygen saturation levels of peripheral blood [Abstract]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 19(1-2), 76-84. Retrieved 3. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=3&hid=21&sid=c953d5d9-935f-47fa-9d27-3030ef498d0b%40sessionmgr11&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psyh&AN=1972-04395-001>
- Gendry, S. (2007a). *From Zero To Laughter In 0.5 Seconds* (3th ed.). Los Angeles: American School of Laughter Yoga.
- Gendry, S. (2007b). *Laughter FUN-damentals*. Los Angeles: American School of Laughter Yoga.
- Hainer, V. et al. (2004). *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada
- Halliwell, S. (2008). *Greek Laughter: A study of cultural psychology from Homer to early Christianity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hartnoll, R. et al. (2003). *Průručka k provádění výběru metodou sněhové koule - Snowball Sampling* (J. Beneš, Trans.). Praha: Úřad vlády ČR. (Original work published 2003)
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartley, M. (2004). *Řeč těla v praxi: teorie, cvičení a modelové situace* (D. Makovičková, Trans.). Praha: Portál. (Original work published 2003)
- Hendl, J. (n. d.). *Kvalitativní výzkum v pedagogice*. Retrieved 2. 12. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/index1.htm>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.

- Honzák, R. (2010). Gelotofobie – nová choroba? Sociální význam humoru a smíchu. *Vesmír*, 89(3), 149-151.
- Hřebíčková, M., Ficková, E., Klementová, M., Ruch, W., & Proyer, R. T (2009). Strach ze zesměšnění: Česká a slovenská verze dotazníku <15> pro zjišťování gelotofobie. *Ceskoslovenska psychologie*, 53(5), 468-479. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=876c390a-0d49-45da-9f66-88c2691621d1%40sessionmgr110&vid=23&hid=12>
- Hurych, E. (2010, February). Některé aspekty rekreologie v cestovním ruchu v podmínkách VŠPJ. *Studia turistica*, 1, 47-53. Retrieved 1. 2. 2012 from the World Wide Web: <https://www.vspj.cz/soubory/download/id/455>
- Jirásek, I. (2004). Vymezení pojmu Zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 1, 6-16.
- Johnson, D. P., Penn, D. L., Fredrickson, B. L., Meyer, P. S., Kring, A. M., & Brantley, M. (2009). Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 499-509. Retrieved 29. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&vid=7&hid=11&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=37321742>
- Kernová, V. (2006). *Zdravotní stav populace v ČR a EU*. Praha: Státní zdravotní ústav. Retrieved 8. 3. 2012 from the Word Wide Web: http://old.lf3.cuni.cz/studium/materialy/verejne_zdravotnictvi/zdravotni_stav_populace_cr.ppt
- Khatchadourian, R. (2010). The Laughing Guru. *New Yorker*, 86(25), 56-65. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=53061021&site=ehost-live>
- Kimana, H. (2004). Laughter Counteracts Enhancement of Plasma Neurotrophin Levels and Allergic Skin Wheal Responses by Mobile Phone-Mediated Stress. *Behavioral Medicine*, 29(4), 149-152. Retrieved 19. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&hid=12&sid=fb969990-6df6-4676-bc5a-8ec6dd7494b5%40sessionmgr13>

- Kimana, H. (2007). Viewing Humorous Film Improves Night-time Wakening in Children with Atopic Dermatitis. *Indian pediatrics*, 44(4), 281-285. Retrieved 7. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://indianpediatrics.net/apr2007/apr-281-285.htm>
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Ko, H.-J., & Youn, Ch.-H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly [Abstract]. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274. Retrieved 8. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=20&hid=103&sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=61814747>
- Kočí, R. (1999). *Úloha smíchu ve výchově*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, 85(3), 432-436. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051110002516>
- Krátký, F. (1947). *Hodnota a skutečnost humoru*. Praha: Orbis.
- Kronick, J. C. (1997). Alternative Methodologies for the Analysis of Qualitative Data [Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat]. *Sociologický časopis*, 33(1), 57-67.
- Křivohlavý, J. (1995). *Tajemství úspěšného jednání*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada publishing.
- Kuras, B. (2011). *Tao smíchu*. Praha: Eminent.
- LaBarre, W. (1947). The cultural basis of emotions and gestures. *Journal of Personality*, 16, 49-68.
- Le Goff, J., & Truong, N. (2006). *Tělo ve středověké kultuře*. Praha: Vyšehrad.

- Lewis, D. (1995). *Tajná řeč těla* (J. Rezek, Trans.). Praha: Victoria Publishing. (Original work published 1989)
- Little, A. (1989, April 9). Laughter now part of hospital therapy Humor adds to recovery programs. *Chicago Tribune*. Retrieved 5. 2. 2012 from the World Wide Web: http://articles.chicagotribune.com/1989-04-09/health/8904030256_1_child-life-department-arthur-andersen-hospital-lobby
- Lopienski, R. (2010). Launch of a Laughter Yoga program. *Functional U*, 8(4), 15-19. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=d3dfcf06-dddc-4ce3-b46a-216ceec83d88%40sessionmgr15&vid=3&hid=19&bdata=JmxhbmMc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=52810275>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE*, 3(3), 1-10. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&vid=18&hid=108>
- MacDonald, C. M. (2004). A Chuckle a Day Keeps the Doctor Away: Therapeutic Humor & Laughter. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(3), 18-25. Retrieved 1. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://140.234.1.9:8080/EPSSessionID=89c73fc613822fd742b9cd0be2198f/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/225538081/abstract?source=fedsrch&accountid=16730>
- Mora-Ripoll, R. (2010a). *Medicina y terapia de la risa: Manual*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Mora-Ripoll, R. (2010b). The Therapeutic Value of Laughter in Medicine [Abstract]. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 16(6), 56-64. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=19&hid=108&sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=55714962>

- Mora-Ripoll, R. (2011). Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(3), 170-177. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229911000574>
- Mora-Ripoll, R., & Quintana-Casado, I. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina [Laughter and Positive Therapies: Modern Approach and Practical Use in Medicine]. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(1), 27-34. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide: http://ac.els-cdn.com/S2173505010700066/1-s2.0-S2173505010700066-main.pdf?_tid=99d57898539ffe8dea565a469ec750cd&acdnat=1335687151_fd32f9803c39651e829ed8fa07203b65
- Mora-Ripoll, R., & Ubal-López, R. (2011). Laughter: gender differences [Abstract]. *Rev Clin Esp*, 211(7), 360-6. Retrieved 24. 2. 2012 on the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21489520>
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie – Psychika*. Praha: Vodnář.
- Nešpor, K. (2008, April). *Smích, cvičení, relaxace, spiritualita a imunologie*. Příspěvek na konferenci „XVII. šumperské dny alergologie a klinické imunologie“, Šumperk, Česká republika.
- Nešpor, K. (2010a). *Léčivá moc smíchu* (4th ed.). Praha: Vyšehrad.
- Nešpor, K. (2010b). *Práce s tělem v psychologii* [Učební texty]. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Nešpor, K. (2011). Pozitivní emoce, smích, laskavost a klinická medicína. *Praktický lékař*, 91(4), 213-216.
- Ovidius, P. N. (2002). *Umění milovat* (E. Stehlíková, Trans.). Praha: Academia. (Original work published n.d.)
- Panksepp, J. (2005). Beyond a Joke: From Animal Laughter to Human Joy? *Science*, 308(5718), 62-63. Retrieved 8. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://140.234.17.9:8080/EPSSessionID=c5dc41328cb1a766d928a295bab9df2/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/213618118/fulltextPDF?accountid=16730>

- Panksepp, J. (2007). Neuroevolutionary sources of laughter and social joy: Modeling primal human laughter in laboratory rats. *Behavioural Brain Research*, 182(2), 231-244. Retrieved 29. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432807000976>
- Pavelková, A. (2009). *O současném fenoménu zdravotních klauniád: příspěvek k problematice divadla v sociální akci*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Plzák, M. (1975). *Hra o lidské štěstí*. Praha: Orbis.
- Provine, R. R. (2000). The science of laughter. *Psychology Today*, 33(6), pp. 58+. Retrieved 6. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://140.234.1.9:8080/EPSSessionID=dce5343f5b5c3e1e902ba7f2712d4b41/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/214494395/fulltextPDF?accountid=16730>
- Richterová, S. (1997). *Ticho a smích*. Praha: Mladá fronta.
- Roach, M. (1996). Can you laugh your stress away? *Health (Time Inc. Health)*, 10(5), pp. 92+. Retrieved 2. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&vid=4&hid=13&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=9608302433>
- Ruch, W. (2009). Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at: Introduction and overview. *Humor: International Journal of Humor Research* [Special issue], 22(1-2), 1-25. Retrieved 18. 2. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=13ac90e9-04e7-40d9-ae4-d9c818c4b68a%40sessionmgr12&vid=5&hid=12&bdata=JnNpdGU9ZWZwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=psyh&AN=2009-05381-001>
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2008). The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(1), 47-67. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7b5a116f-f3c2-4585-a65e-89e0cc8db588%40sessionmgr15&vid=5&hid=12>

- Samson, A. C., Thibault, P., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2010). The subjective assessment of the fear of being laughed at (gelotophobia): French adaptation of the GELOPH<15> Questionnaire. *European Review of Applied Psychology/Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 60(4), 247-253. Retrieved 17. 2. 2012 from PsycINFO database on the World Wide Web: http://pdn.sciencedirect.com/science?_ob=MiamiImageURL&_cid=273143&_user=990403&_pii=S116290881000037X&_check=y&_origin=article&_zone=toolbar&_coverDate=31-Oct-2010&view=c&originContentFamily=serial&wchp=dGLzVBA-zSkWb&md5=eff16c48550a2d7dcc8041d26eff304/1-s2.0-S116290881000037X-main.pdf
- Samuels, J. (2008). Laughter yoga. *Healthcare Traveler*, 15(11), 52-53. Retrieved 25. 10. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/pqcentral/docview/216618981/fulltextPDF?accountid=16730>
- Selea, E. (2004). Jóga smíchu. *Regenerace*, 8. Retrieved 21. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://www.jogin.cz/Joga-smichu/>
- Shahidi, M. et al. (2011). Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: A randomized controlled trial [Abstract]. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 322-327. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=21&hid=108&sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&bdata=JnNpdGU9ZW hvc3QtbGlZZQ%3d%3d#db=psych&AN=2011-05494-014>
- Slavík, J. (1997). *Od výrazu k dialogu ve výchově Artefiletika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Šalomoun, M. (2010). *Právní aspekty humoru*. Disertační práce, Masarykova univerzita, Právnická fakulta, Brno.
- Šanderová, J. (2005). *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách: několik zásad pro začátečníky*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Titze, M. (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 27-48. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/>

pdfviewer?sid=1231659b-064b-4bc3-8197-6a99ab5e583b%40sessionmgr14&vid=5&hid=12

Trussell, T. (2008). Healing Humor. *Saturday Evening Post*, 280(4), pp36+. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bb6cddb8-b53d-402b-a8f8-5f08da40dfbf%40sessionmgr14&vid=5&hid=21>

Vagnoli, L., Caprilli, S., & Messeri, A. (2010). Parental presence, clowns or sedative premedication to treat preoperative anxiety in children: what could be the most promising option? *Paediatr Anaesth*, 20(10), 937-943. Retrieved 2. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d5e8932b-f13c-47bf-a996-74811d1ff480%40sessionmgr4&vid=9&hid=1>

Valenta, M. et al. (2001). *Herní specialista*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Velký sociologický slovník (1996). Praha: Karolinum.

Všeobecná encyklopedie (2002). Praha: Diderot.

Vulis, A. Z. (1982). *Metamorfózy komična* (V. Havlíček, Trans.). Praha: Československá televize. (Original work published n.d.)

Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.

Vybíral, Z. (2003). *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál.

Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., & Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour [Abstract]. *Brain*, 126(10), 2121-2138. Retrieved 2. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://140.234.17.9:8080/EPSessionID=81742ba8b768f127931a5b1ac38e7/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/195424987/abstract?source=fedsrch&accountid=16730>

World Laughter Day (2009). *Scientific American Mind*, 20(2), 27-27. Retrieved 1. 12. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&vid=9&hid=103&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=37837572>

World Health Organisation (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Geneva: Author. Retrieved 17. 10. 2011 from the Word Wide Web:
http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

World Health Organization. (2007). *Steps to health: A European Framework to promote physical activity for Health*. Copenhagen Denmark: Author.

Internetové stránky:

http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/joke_1?q=joke

<http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/neurotrofiny>

<http://www.laughteryoga.org/>

<http://www.zdravotniklaun.cz>

<http://www.laughlab.co.uk/>

<http://www.who.int>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Vtip>

14 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1. Vztah životního stylu a životního způsobu

Obrázek 2. Komponenty ovlivňující zdraví jedince

Obrázek 3. Vazba rekreace na oblasti lidského života

Obrázek 4. Model příčin a důsledků gelotofobie

Obrázek 5. Loga a symboly Jógy smíchu; mezinárodní certifikát instruktora Jógy smíchu

Obrázek 6. Grafické znázornění postavení smíchu ve vztahu k tělocvičné rekreaci

Tabulka 1. Výsledek vyhledaných zdrojů

Tabulka 2. Veselost, humor, smích

Tabulka 3. Aegina Laughter Club

Tabulka 4. The Athens' Laughter Club

Tabulka 5. Klub smíchu

Tabulka 6. Posouzení využití smíchu jako specifického prostředku tělocvičné rekreace – odpovědi na otázky

15 PŘÍLOHY

Příloha 1: Přehledný referenční seznam literatury zabývající se smíchem a rekreací
(referenční seznam)

Příloha 2: Citáty o smíchu

Knihy:

1. Arrivé, J. (2004). *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál.
2. Atkinsonová, R. L. et al. (1995). *Psychologie* (E. Herman, M. Petržela, Trans.). Harvard: Victoria publishing. (Original work published n.d.)
3. Baudrillard, J. (1989). *America*. London: Verso.
4. Bäumlová, B. (2006). *Tajemství lidského úsměvu. Odlišné interpretace úsměvu v rámci kontextových modalit*. Praha: TRITON.
5. Bergson, H. (1993). *Smích* (E. Majorová, L. Major, Trans.). Praha: Naše vojsko. (Original work published 1929)
6. Cousins, N. (1994). *Anatomie nemoci očima pacienta* (J. Zavadil Trans.). Praha: PRAGMA. (Original work published 1979)
7. Descartes, R. (2002). *Vášeň duše* (O. Švec Trans). Praha: Mladá fronta. (Original work published 1659)
8. Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
9. Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
10. Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
11. Gendry, S. (2007a). *From Zero To Laughter In 0.5 Seconds* (3th ed.). Los Angeles: American School of Laughter Yoga.
12. Gendry, S. (2007b). *Laughter FUN-damentals*. Los Angeles: American School of Laughter Yoga.
13. Hainer, V. et al. (2004). *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada
14. Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
15. Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
16. Hartley, M. (2004). *Řeč těla v praxi: teorie, cvičení a modelové situace* (D. Makovičková, Trans.). Praha: Portál. (Original work published 2003)
17. Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
18. Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
19. Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
20. Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
21. Krátký, F. (1947). *Hodnota a skutečnost humoru*. Praha: Orbis.

22. Křivohlavý, J. (1995). *Tajemství úspěšného jednání*. Praha: Grada.
23. Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada publishing.
24. Kuras, B. (2011). *Tao smíchu*. Praha: Eminent.
25. Le Goff, J., & Truong, N. (2006). *Tělo ve středověké kultuře*. Praha: Vyšehrad.
26. Lewis, D. (1995). *Tajná řeč těla* (J. Rezek, Trans.). Praha: Victoria Publishing. (Original work published 1989)
27. Mora-Ripoll, R. (2010a). *Medicina y terapia de la risa: Manual*. Bilbao: Desclee de Brouwer, S.A.
28. Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie – Psychika*. Praha: Vodnář.
29. Nešpor, K. (2010a). *Léčivá moc smíchu* (4th ed.). Praha: Vyšehrad.
30. Nešpor, K. (2010b). *Práce s tělem v psychologii* [Učební texty]. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
31. Ovidius, P. N. (2002). *Umění milovat* (E. Stehlíková, Trans.). Praha: Academia. (Original work published n.d.)
32. Plzák, M. (1975). *Hra o lidské štěstí*. Praha: Orbis.
33. Richterová, S. (1997). *Ticho a smích*. Praha: Mladá fronta.
34. Slavík, J. (1997). *Od výrazu k dialogu ve výchově Artefiletika*. Praha: Univerzita Karlova.
35. *Velký sociologický slovník* (1996). Praha: Karolinum.
36. *Všeobecná encyklopedie* (2002). Praha: Diderot.
37. Vulis, A. Z. (1982). *Metamorfózy komična* (V. Havlíček, Trans.). Praha: Československá televize. (Original work published n.d.)
38. Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
39. Vybíral, Z. (2003). *Lži, polopravdy a pravda v lidské komunikaci*. Praha: Portál.
40. World Health Organization. (2007). *Steps to health: A European Framework to promote physical activity for Health*. Copenhagen Denmark: Author.

Články:

1. Dohnal, T. (2010). Systémový přístup k rekreologii. *Tělesná kultura*, 33(2), 7-29.
2. Honzák, R. (2010). Gelotofobie – nová choroba? Sociální význam humoru a smíchu. *Vesmír*, 89(3), 149-151.
3. LaBarre, W. (1947). The cultural basis of emotions and gestures. *Journal of Personality*, 16, 49-68.
4. Nešpor, K. (2011). Pozitivní emoce, smích, laskavost a klinická medicína. *Praktický lékař*, 91(4), 213-216.

5. Kronick, J. C. (1997). Alternative Methodologies for the Analysis of Qualitative Data [Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat]. *Sociologický časopis*, 33(1), 57-67.
6. Ekman, P. U., Friesen, W. V., & Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1125-1134.
7. Beckman, H., Regier, N., & Young, J. (2007). Effect of Workplace Laughter Groups on Personal Efficacy Beliefs. *Journal of Primary Prevention*, 28(2), 167-182).

Odborné práce:

1. Šalomoun, M. (2010). *Právní aspekty humoru*. Disertační práce, Masarykova univerzita, Právnická fakulta, Brno.
2. Pavelková, A. (2009). *O současném fenoménu zdravotních klauniád: příspěvek k problematice divadla v sociální akci*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.
3. Kočí, R. (1999). *Úloha smíchu ve výchově*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.

Učební texty a studijní materiály:

1. Fridrich, P. (2011). *Certifikovaný kurz pro instruktory jógy smíchu* (Rev. Ed.) [Učební text]. Praha: Dr. Kataria School of Laughter Yoga.
2. Nešpor, K. (2008, April). *Smích, cvičení, relaxace, spiritualita a imunologie*. Příspěvek na konferenci „XVII. šumperské dny alergologie a klinické imunologie“, Šumperk, Česká republika.

Data čerpaná z internetu:

1. Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and Laughter may Influence Health. I. History and Background. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63. Retrieved 12. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1375238/>
2. Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., & Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter [Abstract]. *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6), 390-396. Retrieved 12. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/2556917/reload=0;jsessionid=MAtn5ko5tYZHImSHX6Gk.4>
3. Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor - International Journal of Humor Research*, 7(2), 111-126. Retrieved 29. 2. 2012 from the World Wide Web: <http://www.degruyter.com/view/j/humr.1994.7.issue-2/humr.1994.7.2.111/humr.1994.7.2.111.xml>

4. Halliwell, S. (2008). *Greek Laughter: A study of cultural psychology from Homer to early Christianity*. Cambridge: Cambridge University Press.
5. Hurych, E. (2010, February). Některé aspekty rekreologie v cestovním ruchu v podmínkách VŠPJ. *Studia turistica*, 1, 47-53. Retrieved 1. 2. 2012 from the World Wide Web: <https://www.vspj.cz/soubory/download/id/455>
6. Kernová, V. (2006). *Zdravotní stav populace v ČR a EU*. Praha: Státní zdravotní ústav. Retrieved 8. 3. 2012 from the World Wide Web: http://old.lf3.cuni.cz/studium/materialy/verejne_zdravotnictvi/zdravotni_stav_populace_cr.ppt
7. Kimana, H. (2007). Viewing Humorous Film Improves Night-time Wakening in Children with Atopic Dermatitis. *Indian pediatrics*, 44(4), 281-285. Retrieved 7. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://indianpediatrics.net/apr2007/apr-281-285.htm>
8. Little, A. (1989, April 9). Laughter now part of hospital therapy Humor adds to recovery programs. *Chicago Tribune*. Retrieved 5. 2. 2012 from the World Wide Web: http://articles.chicagotribune.com/1989-04-09/health/8904030256_1_child-life-department-arthur-andersen-hospital-lobby
9. Mora-Ripoll, R., & Ubal-López, R. (2011). Laughter: gender differences [Abstract]. *Rev Clin Esp*, 211(7), 360-6. Retrieved 24. 2. 2012 on the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21489520>
10. Selea, E. (2004). Jóga smíchu. *Regenerace*, 8. Retrieved 21. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://www.jogin.cz/Joga-smichu/>
11. World Health Organisation (2003). *Health and development through physical activity and sport*. Geneva: Author. Retrieved 17. 10. 2011 from the World Wide Web: http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

Články z databáze EBSCO (plné texty a abstrakty):

1. Abe, G. (2010). A Japanese Ritual Performance of Laughter. *Society*, 47, 31-34. Retrieved 11. 11. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b31d45c7-aeb1-48ab-b424-f932e6f57cf4%40sessionmgr12&vid=3&hid=12>
2. Angelle, A. (2010). Laugh Well, Live Well. *Discover*, 31(8), 15-15. Retrieved 27. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=6&hid=13&sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc210ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=53868619>
3. Anonymous (2006). Gelatology. *New Scientist*, 190, 52-52. Retrieved 16. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=78847c99-6d80-4f2b-a631-8d58d0e23be4%40sessionmgr104&vid=9&hid=122&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=21027862>

4. Bennett, H. (2003). Humor in medicine. *Southern Medical Journal*, 96(12), 1257-1261. Retrieved 16. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9d453d80-0354-431f-9261-0d2e2fa717a4%40sessionmgr111&vid=13&hid=103>
5. Brouwn, E. W. (1998). New Findings on the Best Medicine of All. *Medical Update*, 22(5), 4. Retrieved 17. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&vid=6&hid=13&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl>
6. Butler, B. (2005). Laughter: The Best Medicine? [Abstract]. *OLA Quartely*, 11(1), 11-13. Retrieved 29. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=14&hid=12&sid=11f2f61a-fb9d-4cad-8eff-a2b0b31fb836%40sessionmgr4&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=lxh&AN=16553586>
7. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfd74%40sessionmgr14&vid=13&hid=108>
8. Erdman, L. (1993). Laughter therapy for patients with cancer [Abstract]. *Journal of Psychosocial Oncology*, 11(4), 55-67. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=20&hid=103&sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psyh&AN=1994-38772-001>
9. Fry, W. F., & Stoft, P. E. (1971). Mirth and oxygen saturation levels of peripheral blood [Abstract]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 19(1-2), 76-84. Retrieved 3. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=3&hid=21&sid=c953d5d9-935f-47fa-9d27-3030ef498d0b%40sessionmgr11&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psyh&AN=1972-04395-001>
10. Hřebíčková, M., Ficková, E., Klementová, M., Ruch, W., & Proyer, R. T (2009). Strach ze zsměšnění: Česká a slovenská verze dotazníku <15> pro zjišťování gelotofobie. *Ceskoslovenska psychologie*, 53(5), 468-479. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=876c390a-0d49-45da-9f66-88c2691621d1%40sessionmgr110&vid=23&hid=12>
11. Johnson, D. P., Penn, D. L., Fredrickson, B. L., Meyer, P. S., Kring, A. M., & Brantley, M. (2009). Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 499-509. Retrieved 29. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfd74%40sessionmgr14&vid=7&hid=11&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=37321742>

12. Khatchadourian, R. (2010). The Laughing Guru. *New Yorker*, 86(25), 56-65. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=53061021&site=ehost-live>
13. Kimana, H. (2004). Laughter Counteracts Enhancement of Plasma Neurotrophin Levels and Allergic Skin Wheal Responses by Mobile Phone-Mediated Stress. *Behavioral Medicine*, 29(4), 149-152. Retrieved 19. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&hid=12&sid=fb969990-6df6-4676-bc5a-8ec6dd7494b5%40sessionmgr13>
14. Ko, H.-J., & Youn, Ch.-H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly [Abstract]. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274. Retrieved 8. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=20&hid=103&sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=61814747>
15. Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, 85(3), 432-436. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051110002516>
16. Lopienski, R. (2010). Launch of a Laughter Yoga program. *Functional U*, 8(4), 15-19. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=d3dfcf06-dddc-4ce3-b46a-216ceec83d88%40sessionmgr15&vid=3&hid=19&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=52810275>
17. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE*, 3(3), 1-10. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfd74%40sessionmgr14&vid=18&hid=108>
18. Mora-Ripoll, R. (2010b). The Therapeutic Value of Laughter in Medicine [Abstract]. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 16(6), 56-64. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=19&hid=108&sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfd74%40sessionmgr14&bdata=JnNpdGU9ZWVhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=55714962>

19. Mora-Ripoll, R. (2011). Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine, 19*(3), 170-177. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229911000574>
20. Mora-Ripoll, R., & Quintana-Casado, I. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina [Laughter and Positive Therapies: Modern Approach and Practical Use in Medicine]. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental, 3*(1), 27-34. Retrieved 1. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: http://ac.els-cdn.com/S2173505010700066/1-s2.0-S2173505010700066-main.pdf?_tid=99d57898539ffe8dea565a469ec750cd&acdnat=1335687151_fd32f9803c39651e829ed8fa07203b65
21. Panksepp, J. (2007). Neuroevolutionary sources of laughter and social joy: Modeling primal human laughter in laboratory rats. *Behavioural Brain Research, 182*(2), 231-244. Retrieved 29. 1. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432807000976>
22. Roach, M. (1996). Can you laugh your stress away? *Health (Time Inc. Health), 10*(5), pp. 92+. Retrieved 2. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=24a07ff1-d442-4a1d-98e1-aa9cc7828f63%40sessionmgr4&vid=4&hid=13&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=9608302433>
23. Ruch, W. (2009). Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at: Introduction and overview. *Humor: International Journal of Humor Research* [Special issue], *22*(1-2), 1-25. Retrieved 18. 2. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=13ac90e9-04e7-40d9-ae4-d9c818c4b68a%40sessionmgr12&vid=5&hid=12&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=psyh&AN=2009-05381-001>
24. Ruch, W., & Proyer, R. T. (2008). The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research, 21*(1), 47-67. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7b5a116f-f3c2-4585-a65e-89e0cc8db588%40sessionmgr15&vid=5&hid=12>
25. Samson, A. C., Thibault, P., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2010). The subjective assessment of the fear of being laughed at (gelotophobia): French adaptation of the GELOPH<15> Questionnaire. *European Review of Applied Psychology/Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 60*(4), 247-253. Retrieved 17. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: http://pdn.sciencedirect.com/science?_ob=MiamiImageURL&_cid=273143&_user=990403&_pii=S116290881000037X&_check=y&_origin=article&_zone=toolbar&_coverDate=31-Oct-2010&view=c&originContentFamily=serial&wchp=dGLzVBA-zSkWb&md5=eaff16c48550a2d7dcc8041d26eff304/1-s2.0-S116290881000037X-main.pdf
26. Shahidi, M. et al. (2011). Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: A randomized controlled trial [Abstract]. *International Journal of*

- Geriatric Psychiatry*, 26(3), 322-327. Retrieved 20. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=21&hid=108&sid=a75d46a5-7669-4b04-96ff-8249f6cfdd74%40sessionmgr14&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=psyh&AN=2011-05494-014>
27. Titze, M. (2009). Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 27-48. Retrieved 18. 2. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1231659b-064b-4bc3-8197-6a99ab5e583b%40sessionmgr14&vid=5&hid=12>
28. Trussell, T. (2008). Healing Humor. *Saturday Evening Post*, 280(4), pp36+. Retrieved 25. 10. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bb6cddb8-b53d-402b-a8f8-5f08da40dfbf%40sessionmgr14&vid=5&hid=21>
29. Vagnoli, L., Caprilli, S., & Messeri, A. (2010). Parental presence, clowns or sedative premedication to treat preoperative anxiety in children: what could be the most promising option? *Paediatr Anaesth*, 20(10), 937-943. Retrieved 2. 3. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d5e8932b-f13c-47bf-a996-74811d1ff480%40sessionmgr4&vid=9&hid=1>
30. World Laughter Day (2009). *Scientific American Mind*, 20(2), 27-27. Retrieved 1. 12. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?sid=9a0f7db6-b7b5-487b-a470-e29ee157c78b%40sessionmgr104&vid=9&hid=103&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=37837572>

Články z databáze PROQUEST (plné texty a abstrakty):

1. Balick, M. J., & Lee, R. (2003). The role of laughter in traditional medicine and its relevance to the clinical setting: Helaing with ha! *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(4), 88-91. Retrieved 1. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/204826776/fulltextPDF?accountid=16730>
2. Corrigan, P. (2007). Laughing all the way The people who take part in Laughter Yoga hope to take advantage of its healthful benefits. *St*, pH.1. Retrieved 25. 10. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/pqcentral/docview/403086571/abstract?source=fedsrch&accountid=16730>
3. MacDonald, C. M. (2004). A Chuckle a Day Keeps the Doctor Away: Therapeutic Humor & Laughter. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(3), 18-25. Retrieved 1. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://140.234.1.9:8080/EPSessionID=89c73fc613822fd742b9cd0be2198f/EPHost=se>

arch.proquest.com/EPPath/docview/225538081/abstract?source=fedsrch&accountid=16730

4. Panksepp, J. (2005). Beyond a Joke: From Animal Laughter to Human Joy? *Science*, 308(5718), 62-63. Retrieved 8. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://140.234.17.9:8080/EPSessionID=c5dc41328cb1a766d928a295bab9df2/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/213618118/fulltextPDF?accountid=16730>
5. Provine, R. R. (2000). The science of laughter. *Psychology Today*, 33(6), pp. 58+. Retrieved 6. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://140.234.1.9:8080/EPSessionID=dce5343f5b5c3e1e902ba7f2712d4b41/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/214494395/fulltextPDF?accountid=16730>
6. Samuels, J. (2008). Laughter yoga. *Healthcare Traveler*, 15(11), 52-53. Retrieved 25. 10. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://search.proquest.com/pqcentral/docview/216618981/fulltextPDF?accountid=16730>
7. Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., & Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour [Abstract]. *Brain*, 126(10), 2121-2138. Retrieved 2. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web:
<http://140.234.17.9:8080/EPSessionID=81742ba8b768f127931a5b1ac38e7/EPHost=search.proquest.com/EPPath/docview/195424987/abstract?source=fedsrch&accountid=16730>

Příloha 2: Citáty o smíchu

- Nikolaj Vasiljevič Gogol: „Proboha, smějte se častěji, to je jediný spolehlivý lék na všechny nemoci“.
- Lucius Annaeus Seneca: „Dovede-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život“.
- Nicholas Winton: "Smích je nejdůležitější věcí v životě. Myslím, že většina lidí se bere příliš vážně, což jim brání, aby se chovali skutečně přirozeně".
- Moliére: "Radši mě bijte, ale nechte mě se smát".
- Božena Němcová: "Usmívej se na toho, kdo ti nejvíc ublížil, aby neviděl, jak moc tě to bolí".
- Cronin Archibald Joseph: "Úsměv stojí méně než elektřina a dává víc světla".
- Sebastian Roch Chamfort: "Je ztracený každý den našeho života, kdy jsme se nezasmáli."
- Jan Werich: "Kdo se umí smát sám sobě, má právo se smát všemu ostatnímu, co mu k smíchu připadá."

(Zdroj: <http://zoruska127.blog.cz/1106/citaty-o-smichu> - neformální blog):