Jelenti azon erős torokhangot, mely a kacagva nevető ember szájából hallatszik.



Morzé jelekkel leírva (csak ékezet nélküli betűkkel): **-.- .- -.-. .- .---**

<https://www.youtube.com/watch?v=T0L0VM31V_A> babakacaj a netről

Játék! próbáld megnevettetni társadat( beszéddel, gesztikulációval, mimikával)

majd a párok cseréje a sikeres feladatvégzés után.

A nevetés *életünk része*, mindannyian nevetünk, ki többet, ki kevesebbet. Ha jó kedvünk van, ha valamilyen humoros dolgot látunk, hallunk, olvasunk, ha egyszerűen csak boldogok vagyunk, nevetünk. Nincs is annál jobb, mint egy hatalmas szívből jövő kacaj, amely során még a könnyünk is kicsordul örömünkben és egyszerűen nem tudjuk abbahagyni a hahotázást.

A nevetés amellett, hogy egy jó hangulatú, remek dolog, rettenetesen egészséges is.

Milyen jótékony hatásai vannak a nevetésnek:

* számos betegség megelőzésében, gyógyításában segít
* erősíti az immunrendszert
* fellép a tartós stressz káros hatásai ellen
* fokozza a szervezet vérellátását, felgyorsítja a vérkeringést, erősíti a légző rendszert
* egészséges, mély légzéssel párosul, mely javítja a szervezet oxigénellátását
* a rekeszizom rendszeres, ritmikus összehúzódásaival serkenti az idegrendszer nyugalomba hozó oldalát
* endorfint, azaz boldogsághormont termel
* feloldja a gátlásokat és a mentális blokkokat
* segít a humorérzék kialakulásában, illetve fejlesztésében
* a nevetés ragályos, így ha társaságban nevetünk, akkor környezetünkre is átszáll a nevetés, annak minden jótékony hatásával együtt.

Így hát nevessünk minél többet, minél gyakrabban, és ragasszuk át környezetünkre is ezt az áldásos tevékenységet! 

 A nevetés gyógyító hatásait felismerve fejlesztették ki a **hahota jógát**.

Videó javaslat:

[Hahota jóga – bepillantás a módszerbe](http://www.elmetukre.hu/hahota-joga-bepillantas-a-modszerbe/)