



Latter ebog

Om latter og de gavlige virkninger



Introduktion

De fleste mennesker kan godt lide at le. Der er dog ikke mange, der tænker over, hvad latter gør ved vores krop og sind. Eller hvordan man kan få mere latter ind i hverdagen.

Latter har utroligt mange gode virkninger på vores krop rent fysiologisk. Der bliver frigivet endorfiner, det sænker stressniveauet og er glimrende motion.

Derudover hjælper latter på den enkeltes humør og på sammenholdet i en gruppe. Når vi griner sker der en selvforstærkende funktion, der får os til at blive gladere. Når vi ler sammen i grupper udsender vi signaler om accept og åbenhed. Det gør, at gruppen begynder at føle en større grad af accept og åbenhed. Hvilket igen har en positiv virkning på samarbejde, udfoldelse og kreativitet.

For at få flere folk til at grine mere, udviklede den indiske doktor Madan Katari 'latteryoga', der består af en række øvelser, hvor man griner forseret.

I starten kan det godt virke underligt og lidt parodisk. Kroppen kan dog ikke kende forskel på spontan og forseret latter. I løbet af en session med latteryoga vil de fleste imidlertid opleve, at latteren udvikler sig til ægte spontan latter.

I denne ebog vil I kunne læse mere om latter. Første afsnit handler om, hvilke gode virkninger der er ved latter.

Andet afsnit handler om latteryoga som metode til at grine mere.

I tredje afsnit findes en dybere beskrivelse af latterens gavnlige virkninger, inklusiv resultater fra videnskabelige undersøgelser.



Latterens påvirkning på folk

De fleste ved godt, det er dejligt at le. Derfor kan det virke lidt underligt at beskrive, at latter er godt. Mange har oplevet situationer, hvor man har ligget flad på gulvet af grin, samt den opløftede stemning, der altid følger med.

Det er dog sjældent, at de fleste tænker over, hvordan latter mere konkret påvirker os. Det er ærgeligt for latter er meget gavnligt og burde få mere fokus.

Latter gør folk gladere og giver større personligt velvære. Latter virker for alle uanset alder, uddannelse eller holdninger.





Et eksempel på latterens virkning

I 1964 blev redaktøren Norman Cousins syg. Han blev diagnosticeret med en betændelsessygdom i rygraden og lægerne gav ham 0,2% chance for at overleve. Men Norman lod sig ikke slå ud, i stedet udskrev han sig selv fra hospitalet og flyttede på et hotel. Her brugte han aktivt latterens virkninger til at komme igennem sygdommen. Han så humoristiske film med Marx Brothers og fik læst humoristiske bøger højt. Sygdommen gav ham stærke smerter, der bl.a. gjorde det svært at sove. Han fandt dog ud af, at en film med Marx Brothers fik ham til at grine så det klukkede, hvilket fik smerten til at gå så meget væk, at han kunne sove. Når han efter et par timer vågnede igen, var det bare at tænde for filmen for igen at få dulmet sine smerter.

Under denne periode blev der jævnligt taget blodprøver. De viste, at efter en god omgang latter faldt flere af de indikatorer, der er gældende for denne sygdom. Han kom på benene igen og blev rask. Selv er han overbevist om, at det bl.a. var den aktive brug af latter, som gjorde ham rask.



Latter som social olie

At et godt grin kan hjælpe til at ryste folk sammen, kan de fleste nikke genkendende til. Det er dog sjældent, at vi normalt tænker over, hvilke måder latter kan påvirke en gruppe, og hvordan vi kan udnytte dette.

Når man taler om latter, tænker man som regel på det som en fysisk reaktion på noget morsomt.

Men latter er ikke bare en fysisk reaktion, det er derimod en meget social adfærd.

Psykologer har fundet frem til, at det er 30 gange så sandsynligt, at vi ler, hvis vi er i selskab med andre. Latter er heller ikke nødvendigvis en reaktion på noget sjovt. Det er derimod et mere eller mindre bevidst signal om åbenhed og accept.

Prøv bare at tænke på en situation, hvor du gerne ville signalere åbenhed. Du var højst sandsynligt mere tilbøjelig til at le, også selv om der umiddelbart ikke var noget at grine af. Et glimrende eksempel er første møde med svigerfamilien.

Ligesom det at gabe er latter stærkt smittende. Desværre har folkene bag tv-serier også opdaget den smittende effekt ved latter. Ved at bruge "dåselatter," når der sker noget morsomt, griner vi ganske enkelt mere og synes udsendelsen er sjovere.



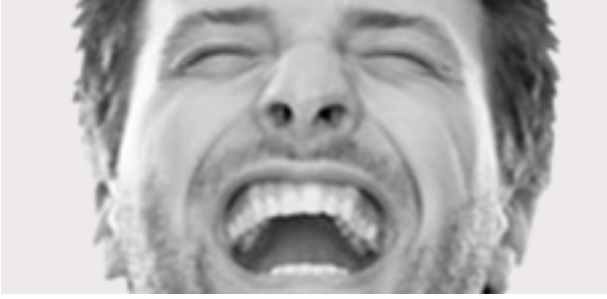
Latter som social olie

Jeg tager en gang imellem mig selv i at grine af en sjov bemærkning, som jeg ikke har hørt. Simpelthen fordi andre i en gruppe ler.

I den situation ler jeg ubevidst, fordi latter smitter, men også fordi jeg gerne vil signalere åbenhed og accept. Når man ler sammen, skabes der et mere intimt rum. Igennem latter signalerer vi alle omgængelighed overfor andre.

Vi kommunikerer 7% med ordene vi siger. Derudover 38% med stemmeføringen og hele 55% med kropssprog. Da latter er kommunikation via kropssprog og stemmeføring er den et glimrende middel til at formidle gode intentioner. Latter er da også en af de eneste kommunikationsformer, der er global. Latter som positivt signal findes praktisk talt i alle kulturer på jorden.





Vi ler mindre

I den vestlige verdens udvikling har tendensen været et øget fokus på fornuft, den strenge logik og tanke, som opprioriteres i forhold til det kropslige og det sanselige. Den vestlige verdens kulturelle udvikling, som vi helst ser som det rene fremskridt, står i modsætning til den folkelige sideløbende latterkultur, der bl.a. dyrkedes i middelalderens karnevalsfester.

En kendt teoretiker, der undersøgte denne mere fortrængte side af kulturhistorien, er den russiske litteraturforsker Mikhail Bakhtin. Han undersøgte i sin store Rabelais-bog fra 1940 den næsten glemte tradition for at kunne le dybt og universelt livsbekræftende ved at lade kroppens nedre regioner komme til orde.

Vi kan helt konkret se det mindre fokus på latter i facts som, at en gennemsnitlig voksen er blevet dårligere til at le. I 1950'erne grinede en gennemsnitlig voksen næsten 20 min om dagen, i dag er vi helt nede på omkring 6 min.

Tilsvarende er det i børnenes verden, at der holdes fast i latterkulturen, et gennemsnitligt barn griner ca. 300 gange om dagen, hvor en gennemsnitlig voksen person kun griner 15 gange på et døgn.

På baggrund af latterens gavnlige virkninger, som beskrevet i afsnit 1, er dette en negativ udvikling, som bl.a. latterkurser kan være med til at vende.

Næste afsnit omhandler latteryoga og hvordan bevægelsen startede i Indien. Af ovenstående må vi konkludere, at også aftenlandet igen har brug for at åbne døren for det fortrængte og dermed bringe mere latter ind i hverdagen med alt den velvære, der følger gratis med.



Latteryoga “Latter uden grund”

Latter har som nævnt mange positive virkninger både på krop og sjæl. Derudover er latter en glimrende social lim, der binder folk sammen og nedbryder barrierer, hvormed der bliver lukket op for udfoldelse og kreativitet.

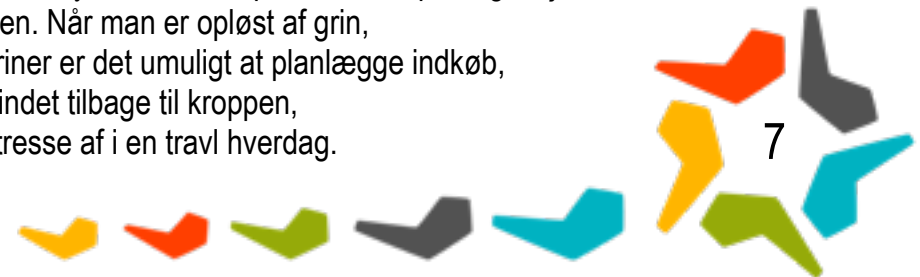
Hvordan kan vi lukke op for de ressourcer, der ligger tilgængeligt i et godt grin?

En måde at få mere latter ind i hverdagen på, er at bruge latteryoga eller latter uden grund.

I 1995 skrev den Indiske læge Madan Kataria en artikel om latterens gavnlige virkninger. Han syntes, at det var slående, at der var så mange anerkendte virkninger ved latter, men at der samtidigt ikke rigtigt var nogen, der gjorde noget for at udnytte dem. I forlængelse af disse tanker gjorde han forsøg på at skabe mere latter i sit eget liv. Historien startede med fem venner i den lokale park. De fortalte vittigheder og sjove historier for at få gang i latteren. Efter et stykke tid løb de dog tør for vittigheder og manglede noget at grine over. Det var den situation, der skabte ideen til latteryoga eller latter uden grund. Det er siden gået hen og blevet en global bevægelse med over 6000 latterklubber i over 60 lande.

Ordet 'yoga' kommer af oldindisk og kan oversættes til 'forening.' Det man i yoga forsøger at forene er krop og sind gennem fysiske øvelser og åndedrætsøvelser. Yogaøvelser forsøger således at bringe kroppen og sindet sammen i harmoni.

Latteryoga er meget inspireret af dette perspektiv. Latteren er ofte en fysisk reaktion på en tanke på noget sjovt. I latteren – som i åndedrættet – rører sindet og kroppen dermed ved hinanden. Når man er opløst af grin, er det meget svært at have tankerne et andet sted. Mens man griner er det umuligt at planlægge indkøb, afhentning af børn, familiefester eller lignende, dermed vender sindet tilbage til kroppen, og man får den pause, det øjeblikke ro, der er nødvendigt for at stresses af i en travl hverdag.



Latteryoga “Latter uden grund”

Latteren bringer dig således tilbage til nuet, som er så eftertragtet – men så svært opnåeligt – for det moderne menneske. Latteryoga kan ses som en metode til at stimulere den fysiske latter og derigennem fremme den indre glæde og forbindelsen mellem det indre og det ydre.

Latteryoga kan bedst beskrives som en række øvelser, hvor man griner forseret. Det er på mange måder provokeret leg til voksne, som har glemt, hvordan man gør. Tanken bag latteryoga er “fake it til you make it”. Formålet med disse øvelser er derfor at skabe situationer, hvor man griner. Gennem tiden er der udviklet en lang række forskellige øvelser. Det kan for eksempel være Uffe Ellemand-latter, hvor man går rundt mellem hinanden og griner som Uffe Ellemand. Eller når man skal hilse på hinanden går man rundt og trykker hånd, i stedet for at sige sit navn, præsenterer man sig ved hjælp af af ens personlige latter. Listen fortsætter op til over 100 forskellige latterøvelser. Alle er de konstrueret til at skabe situationer, hvor man griner forseret. Da latter er dejligt smittende, vil den forserede latter hurtigt udvikle sig til spontan latter.

For et par år siden blev jeg introduceret til latter uden grund. I starten virkede det lidt underligt på mig at grine forseret på den måde. Jeg var dog for nysgerrig til at lade være med at prøve det. Min erfaring er, at den forserede latter rigtig hurtigt bliver erstattet med ægte latter. Det endte med at jeg blev bidt af latter. Det er befriende bare at grine, og jeg har helt klart kunnet mærke det på mit humør efter en omgang latter. Jeg blev derefter uddannet latterinstruktør for at forsøge at hjælpe andre med at få gang i en god latterkultur.





Fake it til you make it

Man skal grine forseret, indtil man griner helt naturligt. Grunden til, at man kan gøre det, er at kroppen ikke kan kende forskel på den naturlige og den forserede latter. Ved begge situationer udskiller den de selvforstærkende glædesstoffer (endorfiner), der hjælper på humøret.

Man kan sige at kommunikationen imellem den fysiske krop og det psykiske gode humør går begge veje.

Hvis du oplever noget rigtig dejligt, som for eksempel forelskelse, vil ansigtsmusklerne oversætte den positive effekt af den gode følelse til et smil.

Det kan imidlertid også gå den anden vej. Hvis du tager en kuglepen på tværs ind i munden, så den skubber mundvigene opad, vil det påvirke humøret i positiv retning, om end det vil være i meget lille grad. Der er foretaget forsøg, hvor man har placeret folk i netop denne situation. Resultaterne viste fysiologiske virkninger, der lignede dem, man finder ved latter pga. glæde eller humor.

Det er de samme dynamikker, man udnytter ved latteryoga, hvor resultatet er af en helt anden størrelsesorden. Ved latter udløser man således en kædereaktion med positive konsekvenser for krop og sjæl. Når man har lavet organiserede interviews af folk efter en periode med latteryoga, siger langt de fleste, at det har hjulpet på humøret.

De individuelle reaktioner bliver yderligere mange fold forstærket ved den synergetiske effekt af at le sammen med andre.



Det social aspekt ved latteryoga

Som nævnt tidligere er latter en stærkt social adfærd. Når vi griner smitter det således af på andre og gruppen som helhed. I gennem latteryoga udsender man de positive signaler, der ligger i latter.

Den umiddelbare effekt er, at der skabes et rum, hvor sociale barrierer bliver nedbrudt.

Det resulterer i en gruppe, hvor medlemmerne vil være mere åbne over for hinanden. Det har den klare effekt, at samarbejdet kan blive bedre. Derudover er det godt for kreativiteten.

En af de ting, der er mest hæmmende på kreativitet er en tilbøjelighed til ikke at dele nye ideer, fordi man tænker, at andre vil synes, de er fjollede. Når man signalerer åbenhed overfor andre, vil de have en mindre tendens til ikke at dele ideer.





Hvad kan en latterkursus gøre ?

Latter har mange gode virkninger og vi ler for lidt, men hvad kan vi gøre ved det?

Et latterkursus er ledet af en latterinstruktør, der guider folk igennem en række øvelser. I starten vil latteren være lidt forseret, men hurtigt griner de fleste oprigtigt.

Imellem disse øvelser er der en række yogainspirerede udstræknings- og åndedrætsøvelser. Ellers bliver det ganske enkelt for hårdt at grine så meget.

Efter en periode med øvelser slutter man typisk af med en periode med fri latter, hvor man simpelthen bare griner og griner og griner.

Mange virksomheder, institutioner, foreninger og private har haft glæde af et latterkursus. Ved et latterkursus får man besøg af en latterinstruktør, der leder gruppen igennem øvelserne. Det kan foregå på flere forskellige måder, alt efter anledning og ønsker.

Ofte vil man indlede med et foredrag om latterens gavnlige virkninger og værktøjer til at bruge latteren i det daglige.

Alternativt kan man indlede med en kort introduktion på 5 min og så gå i gang med latteren.

Dette vil typisk være til lettere arrangementer, som for eksempel julefrokoster, polterabender og lign.

“He who laughs, lasts”

Mark Twain



Undersøgelser af latter

Der er lavet en række undersøgelser, der viser de positive virkninger ved latter.

I 2004 lavede latterkonsulent Thomas Flindt latteryoga med virksomheden 4 systems. Hver dag i en måned grinede de 12-14 ansatte 15-20 min. De ansatte oplevede en række positive effekter, bl.a. at humøret blev bedre i virksomheden, og arbejdet gik lettere.

Forsøget blev også udsat for videnskabelig opmærksomhed. Stressforsker Anders Lonedahl fra Karolinske Institutet i Stockholm foretog målinger på 4 tilfældige ansatte før og efter måneden med latter. Før forsøget viste målinger af plus, blodtryk og udåndingsprocent, at de alle fire havde stressadfærd. Efter en måned med 15 minutters latter hver dag, viste kun en af de fire fortsat stressadfærd.

I 2006 blev der lavet et videnskabeligt forsøg med 200 IT-medarbejdere. Igennem 18 dage blev halvdelen af gruppen udsat for en daglig session med latteryoga. De, der havde lavet latteryoga, oplevede at

- Puls & blodtryk faldt markant
- cortisolniveauet faldt betragtelig
- Opfattelsen af stress faldt
- Positive følelser steg med 17 %
- Negative følelser faldt med 27 % og
- Niveauet af Alexithymia faldt med 9% - hvilket indikerer en stigning i følelsesmæssig intelligens.

Et andet studie i USA har for nylig ligeledes vist betydelig stigning i personlig effektivitet ved daglige lattersessioner.





Hvad sker der, rent fysiologisk, når vi ler

Der er således lavet undersøgelser, der viser, at latter har en masse positive effekter på os som mennesker. Hvis du ligner mig, sidder du tilbage med et spørgsmål: hvordan sker det?

Som tidligere nævnt kan kroppen ikke kende forskel på ægte og forseret latter. Derfor gælder det for både den spontane latter og den forserede latter, at der sættes gang i forskellige fysiologiske reaktioner i kroppen. Følgende er et uddrag af områder, hvorpå latter påvirker kroppen:

- **Endorfiner**

Er kroppens lykehormon og smertestiller. Vi producerer endorfin ved hård fysisk træning, succesoplevelser, lykke, forelskelse, sex. Nogle kender måske fænomenet "runners high," hvor aktive idrætsfolk oplever en stor lykkefølelse, der også beskrives som at være "høj". Grunden til dette fænomen er, at der ved hård træning udskilles en mængde endorfin i blodet. Gennem latteren kan vi komme til en ligende følelse, da der ligeledes udskilles en mængde endorfin, når vi griner.

- **Cortisol**

Er et hormon, der forøger blodtryk og blodsukker. Det kaldes ofte for stresshormonet, da det er en del af den fysiske reaktion på stress. Cortisolniveauet falder i forbindelse med latter.

- **Motion**

Alle er klar over, hvor vigtigt motion er, men mange får stadigvæk ikke nok motion.

Latter er en glimerende måde at få motion, og så er det sjovere end jogging.

Et forsøg har vist,

at 1 minuts latter svarer til 10 minutter i en romaskine.



Hvad sker der, rent fysiologisk, når vi ler

- **Hvide blodlegemer**

Hvide blodlegemer er de celler, der indgår i kroppens immunforsvar. I blodet er det de hvide blodcellers opgave at arbejde mod virusinfektioner, parasitter og bakterier. Forsøg har vist, at der produceres flere hvide blodlegemer under og efter latter.

- **Blodtryk**

Forhøjet blodtryk regnes for en almindelig livsstilstand for mange i den vestlige verden. Samtidigt er det en af de alvorligste risikofaktorer for at udvikle hjerte- og kredsløbs sygdomme. Ved forsøg er det vist, at latter sænker blodtrykket.

- **Alexithymia**

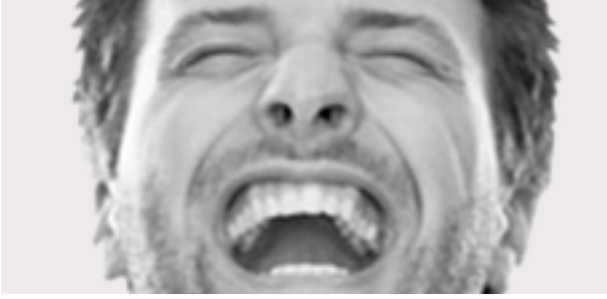
Er et ord der bliver brugt til at beskrive en tilstand af manglede forståelse for følelser, samt en manglende evne til at beskrive og bearbejde dem. Ved forsøg med latteryoga er alexithymia faldet, hvilket indikerer en forøgelse af niveauet af følelsesmæssig intelligens.

Dette er blot nogle af de påviste områder, hvorpå latter påvirker kroppen. Disse områder har virkninger på mange forskellige ting i vores krop. Hvis man forsøger at lave en liste over virkninger, kan denne blive lang. Sænket blodtryk har for eksempel virkning på så forskellige ting som hjerte-kar-sygdomme og blodpropper.

Følgende er et uddrag af de mange forskelligartede områder, der således bliver positivt påvirket af latterens fysiologiske virkninger:

Fordøjelsen, depression, smerte, angst, astma, bronkitis, snorken, søvnløshed, gigt, arbejdsklima, kreativitet, selvtillid, personligt velvære.





Mere information

Hvis denne ebog har vakt din interesse kan du finde ud af mere på www.latterbooking.dk Der er mulighed for at finde links til videre læsning og information. Derudover kan du få mere information om latter og booke et latterkursus.

Hermed er så givet alle de gode grunde til at dyrke den sprudlende latter, og hermed overrækkes initiativet til jer – værsgo at le!

