

forma livre e espontânea. Mais tarde criam-se estigmas e carapaças. Com o tempo, tornamo-nos mais rígidos.

Passamos a não saber, ao certo, o que somos nem quem somos.

Quando rimos, cai a carapaça, o ego desmorona-se, voltamos às origens.

Levantam-se questões, e mesmo que se ria por nada, colocam-se em causa os dramas, as complicações, os dilemas.

A vida passa a ser vista de outra forma com mais simplicidade. E isso, a avaliar pelo teste-munho realizado in loco pela Magazine, afecta positivamente todas as pessoas ao redor.

O "FENÓMENO" BENFICA

No passado dia 18 de Novembro, sábado, véspera do jogo entre o

Braga-Benfica, os jornais desportivos noticiavam que a rotina já não é o que era no clube da Luz, pois no último treino o espírito de união do grupo fora reforçado com exercícios divertidos. De facto, o fortalecimento dos laços através do riso tem vindo a ser prática utilizada por Fernando Santos. O "fenómeno", como lhe chama o jornal a Bola, mais não é do que incutir um cunho lúdico ao treino.

Tem sido a "arma secreta" do treinador português.

A prática é exercida através de exercícios ligeiros, na sua maioria sem bola, o que provoca risos – e visa estimular a componente anímica. Infelizmente o referido jogo, não deixou grandes motivos de alegria ao clube da águia, perdeu por 3:1.



O impacto resulta num ganho no relacionamento com os outros e com nós mesmos. Porque cada um de nós já foi criança, e todos gostamos de "lá voltar".

Para além disso vemos a pessoa real, o outro Eu.

É então que acordamos para a alegria que no fundo sempre esteve connosco.

Rir 400 vezes por dia

Rir é o melhor remédio, mas a alguns, como a Ana Banana, salva vidas.

"Quando conheci a terapia do riso não podia estar pior. A nível físico, emocional e psicológico estava a passar a pior fase da minha vida. E, como já li muitos livros de auto ajuda, percebi que a grande diferença entre estes e outros métodos é que o riso também mexe com o nosso físico e safa-nos da nossa confusão mental. Porque, mais do que uma terapia, o riso é uma acção que agita o organismo, massaja-nos os órgãos, ajuda a libertar a endorfina, a bombear o sistema linfático para limpar as toxinas, a oxigenar o corpo. Como todas as doenças se baseiam na falta de oxigénio no corpo – e isso está estudado cientificamente – devíamos rir no mínimo 400 vezes por dia para ter saúde plena", esclarece a espanhola.

A verdade é que a maioria de nós não tem motivos para rir. "Simplesmente precisamos de rir. Um ah ah ah que seja já é uma ginástica. Rir por tudo e por nada faz bem, se o

**A verdade é que
a maioria de nós
não tem motivos para rir.
Simplesmente
precisamos de rir**