



Os clubes do riso são uma acção social aberta a todos e a todas as idades, livre e gratuita

rio fazer inscrição. Todavia, em Lisboa, onde o clube faz parte da Associação Sorrir, tem que se ser sócio e pagar uma quota. No Porto cada participante dá um pequeno contributo para pagar o espaço. Em Coimbra, como o local foi oferecido pela Associação do Yoga, “é só preciso pendurar o casaco, tirar os sapatos e entrar com disposição para rir”, esclarece a animada orientadora daquela que se tem revelado uma das mais eficazes terapias no combate a múltiplas doenças.

Treino

“Está cientificamente provado que o riso dá saúde e que quem toma medicamentos, essencialmente anti-depressivos e ansiolíticos, pode acabar por prescindir deles”, refere Ana Banana.

“Rir é um bom exercício, que nos ajuda no dia a dia”, afirma o estudante Sérgio Barata no final de mais uma sessão nas imediações da Universidade de Coimbra.

Ana Banana crê fundamental que as pessoas percebam que não estão ali para fingir.

“O riso ajuda-nos a lidar melhor com as nossas emoções, treinar o riso é uma forma de nos ajudar a fortalecer a nossa capacidade de dominar o nosso bem estar”, esclarece a mentora do projecto.

A criança em cada um de nós

Ir a um clube do riso é um retorno ao que verdadeiramente somos.

Quando crianças temos o coração mais puro e a alegria e as emoções são vividas de

O MUNDO A RIR

A terapia do riso foi iniciada na Índia em 1995 na sequência de uma pesquisa realizada por um médico, Madam Kataria, que concluiu que rir trazia sérios benefícios para a saúde. Ou seja, uma das principais causas das doenças é precisamente, a falta de rir. E decidiu fundar um clube do riso. Iniciou as reuniões com piadas que ao fim da terceira sessão estavam esgotadas pelo que optou por utilizar exercícios do yoga



adaptando-os ao exercício de rir. Foi esse o primeiro esquema. Todas as manhãs se juntavam para rir e como rir é contagioso cada vez havia mais gente que lhe batia á porta. Em três anos a terapia do riso atingiu o boom e chegou aos Estados Unidos. Convidado por um grupo de psicólogos, o médico indiano levou a sua arte até ao outro lado do Mundo.

A coisa expandiu-se, e daí foi um passo até à Dinamarca, à Alemanha e à França, havendo inclusivamente um clube europeu do riso. Três mil pessoas juntaram-se recentemente em Copenhaga no dia mundial do riso. Só na Alemanha existem 68 clubes e em todo o Mundo já foram ultrapassados os 2000.