



fizer, vai ver que irá sentir uma diferença abismal na sua vida”, incentiva a monitora. No caso concreto de Ana Banana, que trabalhou muitos anos num circo e tem um grave problema nas articulações, “não sei se é milagre mas numa altura em que já não conseguia andar descobri esta terapia e hoje não sinto mais dores. Corro, salto, danço e voltei a ser feliz”.

Rir de corpo e alma

Pode juntar-se o yoga e a terapia do riso pois ambos conectam a nossa mente com o nosso corpo. O riso junta pessoas, países, culturas, religiões e etnias, o riso é universal.

“Uma pontezinha que unifica”, diz Ana Banana, rindo, enquanto considera que “o nível de dificuldade em recuperar o riso espontâneo depende de quantas camadas tem o ego. Quanto mais puro e livre melhor”, considera.



Os homens têm mais problemas em rir porque há muitos estigmas à volta do riso masculino

Na sua opinião, “os homens têm mais problemas em rir porque há muitos estigmas à volta do riso masculino. Como se trata de uma forma de fazer uma catarse e como abre as portas das emoções os homens acabam por reprimir o choro e o riso. Assim, a única porta de saída que conseguem abrir é a da zanga e a da briga. Daí que pareça que os homens sejam mais violentos que as mulheres, mas não são”, opina.

Rir no país do fado

Ana Banana acredita que Portugal precisa de rir. “Porque a cultura portuguesa é baseada na tristeza, no fado. Todavia, há pessoas com uma vontade louca de rir. Os que têm o riso prisioneiro mais rapidamente estoiram”.

David Mendes, estudante, compara a cultura “mais aberta dos espanhóis”, país natal de Ana Banana, “o que faz com que eles riam mais facilmente. Nós somos mais fechados e temos medo de deitar para fora o que temos cá dentro”.

Todas as segundas-feiras está presente na sessão porque ali ganha “energia para a semana. Dá mesmo para a gente se divertir”, exclama, animado.

A professora do ensino secundário Luísa Parra frequenta as sessões da terapia do riso em Coimbra desde a primeira sessão. “Descontraí e é divertido. À segunda-feira começo a dar aulas às 8,30 horas da manhã, parece