

Rir provoca um bombardeamento do diafragma que vai abastecer o sangue com oxigénio.

Assim, os neurónios – grandes consumidores desse combustível – também participam na festa. O riso modifica a química do sangue, gera a produção de endorfinas – substâncias maravilhosas que nos fazem sentir bem-estar e felicidade – e activa as nossas defesas imunológicas.

Foi a pensar nisso que Ana Banana fundou em Portugal os clubes do riso.

Eficaz terapia

Ana Banana nasceu em Espanha mas é uma cidadã do Mundo e achou que “estava na altura de por os portugueses a rir”.

Em Junho de 2004 iniciou as sessões do riso no nosso país, fundamentando o seu objectivo nos ensinamentos do indiano Madam Kataria. Rapidamente observou que a experiência era deveras interessante. “Percebi que era muito fácil fazer rir por nada e comecei

a abrir clubes. Fundei oito, mas como era a única especialista tornou-se muito cansativo. Optei por formar monitores. Fui à Suíça fazer um curso na área e passei a ser professora de líderes do riso. Hoje oriento sessões e dou acções de formação. Aos formados entrega-se diploma e é praticamente garantido que podem ganhar a vida com isso”, enfatiza Ana Banana. Hoje existem clubes em Coimbra, Porto, Lisboa e Marinha Grande. Seguir-se-á Braga e Tábua. “Os formandos são remunerados pelo seu trabalho, nomeadamente quando dão sessões em empresas, escolas e hospitais”, explica.

Os clubes do riso são uma acção social aberta a todos e a todas as idades, livre e gratuita. Para participar nem sequer é necessá-

**Ana Banana achou que
“estava na altura de pôr
os portugueses a rir”**

