

Eles têm motivo para rir todo dia

Prática aprendida no Clube do Riso Feliz, que reúne cada vez mais adeptos, ajuda a eliminar a ansiedade, o stress e até a depressão

TERAPIA

Claudia Ferraz

Alguma vez você já deu risada como o Papai Noel, falando "ho ho ho" para todo lado? Pois é, tem gente imitando o velhinho para alcançar bem-estar, ter pensamentos positivos e manter o bom humor. Existe até um Clube do Riso Feliz, que se reúne todo mês. E para integrar a "companhia da alegria" é preciso fazer um curso em que se aprende a praticar o riso no dia-a-dia, em qualquer circunstância. O pesquisador de comportamento e criador do curso em São Paulo, Amadeu Bernardo da Silva, de 59 anos, diz que essa prática excede os limites da simples alegria – ajuda também quem tem depressão e síndrome do pânico.

A prática do riso terapêutico foi trazida do Japão. O mestre Meishu Sana criou, em 1945, a Sociedade do Riso Feliz, que reunia pessoas para contar histórias engraçadas. Silva é seu seguidor há 40 anos e reúne o próprio grupo no Brasil desde 1994. "No começo eram poucas as pessoas preocupadas com qualidade de vida, desenvolvimento da espiritualidade e saúde física e mental", conta. "Mas percebi que elas estavam mudando e se tornando mais bem-humoradas. De repente o grupo começou a crescer."

Priscila Carvalho, atriz, de 31 anos, teve depressão por 10 anos, hoje ensina a técnica para colegas



MAIS QUE ALEGRIA – Amadeu Bernardo da Silva entre integrantes do clube que criou em 1994: prática foi aprendida com mestre japonês

e afirma que é importante gargalhar todo dia. "É muito fácil você viver zen, conectado com a natureza e consigo mesmo no Tibete, mas eu quero isso na cidade. Aprender a rir muda a química do cérebro. Hoje consigo me controlar, por exemplo, no trânsito. Está engarrafado? E daí? Vou chegar

atrasada de qualquer jeito, o que adianta ficar estressada?"

A gerente de vendas Maria Mituoco Yamue de Angeli, de 55, também ensinou a prática a outras pessoas e com três meses de risadas suspendeu os remédios para ansiedade. Ela foi ao cardiologista achando que tinha sintomas de

enfarte, mas ele diagnosticou stress e depressão e a medicou. Maria procurou um psiquiatra e começou a fazer terapia de grupo. E levou os exercícios do Clube do Riso para o pessoal da terapia. Para não incomodar os vizinhos, ela dá risada no banheiro. "Como lavo os cabelos todo dia, dou risada

quando ligo o secador", revela.

Dar uma boa gargalhada envolve todo o corpo. Há liberação do ar, contração do diafragma e estímulo das cordas vocais. Segundo o neurologista Ivan Hideyo Okamoto, do Hospital Albert Einstein, ao rir, a pessoa capta uma série de estímulos, que caminham

AS TÉCNICAS

● **TÉCNICA DO RISO DO PAPEI NOEL:** Imitar os movimentos e o som do famoso personagem. Com as mãos na barriga, é preciso fazer o som "ho ho ho".

● **TÉCNICA DO RISO EM GRUPO:** Forma-se uma roda com os participantes. A primeira pessoa faz um som "rá". Em seguida, a pessoa do lado repete o som e produz mais um, fazendo "rá rá". E assim por diante, até chegar ao fim da roda, quando todos acabam rindo juntos.

● **TÉCNICA DA MEDITAÇÃO TIM KON:** Com as palmas das mãos unidas, cruze os dedos. Estique o indicador com o indicador e o polegar com o polegar, formando um "ele". Os polegares devem estar virados para o estômago e os indicadores, para cima. Sente com pernas retas e mantenha os olhos fechados. Respire então prestando atenção a seu corpo. Isso faz com que os pensamentos se acalmem.

por quase todo o cérebro, principalmente na região frontal, a parte do comportamento, e entre esses caminhos estimula as áreas motoras da face e de outras partes do corpo. Ao mesmo tempo, há liberação de endorfinas, o que melhora o equilíbrio da neurotransmissão. ●