

O que é a Terapia do Riso

É uma ideia única espalhada pelo mundo, desenvolvida por um médico em 1995. Qualquer pessoa pode rir sem razão, não necessitamos de piadas, humor ou comédias para rir.

Iniciamos o riso como um exercício num grupo e torna-se riso real e contagioso. A terapia do Riso, é uma combinação de exercícios de respiração, e exercícios de riso para aumentar o fornecimento de oxigénio ao corpo e ao cérebro.

Sabia que o seu cérebro não distingue o riso real do riso falso? Na verdade o seu corpo não consegue distinguir um do outro, o que faz com que obtenhamos as mesmas alterações físicas e bioquímicas, bem como os mesmos benefícios para a saúde.

Tudo começou em 1995 com 5 pessoas, actualmente conta com mais de 7000 clubes do Riso, em 60 países.

Um conjunto de nomes tiveram um contributo valioso na história do Riso terapêutico. Vou falar apenas naqueles que, inspiraram mais pessoas:

Norman Cousins: Conhecido escritor que publica, em 1979 o livro " Anatomia de uma doença" em que descreve a sua potencial fatal doença em 1964 que combateu com humor e outras emoções positivas;

Drº William F.Fry da Universidade de Stanford California: Começou a estudar os efeitos fisiológicos do riso, na década de 1960. É considerado o pai da "gelotologia" (ciência que estuda o riso em relação às suas potencialidades terapêuticas);

Drº Lee Berk: Inspirado por Norman Cousins e a sua equipa de investigadores no campo da psico-neuro-imunologia em Loma Linda debruçaram-se sobre o impacto físico do riso intenso. Um dos seus estudos de caso refere-se a doentes com ataque cardíaco debaixo de cuidados médicos. 50% dos pacientes viam vídeos de humor durante 30 minutos por dia. Após um ano, o grupo de "humor" tinha menos arritmias, pressão arterial mais baixa, níveis de hormonas de stress mais baixos precisando de menos doses de medicação;

Drº Guillaume Duchenne (1862) : Neurologista Francês mapeou mais de 100 músculos faciais e descobriu o (riso Duchenne) que havia actividade na região esquerda do córtex do cérebro que está ligada às emoções positivas.

Drº Madan Kataria: Um médico de família de Mumbai, Índia, em 1995 escreveu um artigo "o riso - a melhor medicina". A sua pesquisa levou-o à descoberta de todo um corpo de literatura científica, que descreviam e provavam, os benefícios do riso no corpo e na mente humana.

Benefícios

- Ajuda a remover os efeitos negativos do stress (1ª causa de morte indirecta) ;
- Reforço do sistema imunitário;
- Ajuda no controlo da pressão arterial e doenças cardíacas;
- Ótimo antídoto para a depressão, ansiedade e outras desordens psicossomáticas (aumenta a libertação de serotonina) ;
- Alivia a dor, dando uma sensação de bem-estar, devido à libertação de endorfinas, o analgésico natural do corpo ;
- Fortalece os músculos abdominais e emagrece (exercício aeróbio) ;
- Melhora a respiração (inalamos mais oxigénio) e a circulação excelente no combate à asma;
- Dá uma excelente massagem interna ao aparelho digestivo e aumenta o fornecimento de sangue a importantes órgãos internos, como o fígado, pâncreas, rins ;
- Traz um brilho reluzente ao rosto e um brilho nos olhos ;
- Assegura um bom sono e reduz o ressonar visto o riso ser muito bom para os músculos do palato e da garganta;
- Aumenta a "genica" e rendimento nos atletas;
 - Melhora o rendimento escolar.

Benefícios mentais, emocionais:

- Combate a inibição;
- Desenvolve as capacidades de liderança;
- Reforça a criatividade e inovação;
- Reforça o "team building" ;