

Quem assina o Estadão tem um mundo de informação nas mãos

Assine o Estadão Clique aqui

ESTADAO.COM.BR JORNAL DA TARDE AE INVESTIMENTOS ELDORADO ILOCAL CLASSIFICADOS LIMA

LOGIN

estadao.com.br
2 de Fevereiro de 2009 | Atualizado às 17:16h

TEMPO São Paulo 30°C Umidade: 61% Outras Cidades >>

MERCADO US\$ Comercial: R\$ 2.325 +0.43% US\$ Paralelo: R\$ 2,520 2,440% Ibovespa: 39082.2 -0.56% Hora: 17:16:14 | Fonte: AE | delay: 15'

O ESTADO DE S. PAULO digital

domingo, 30 de março de 2008, 00:00 | [Versão Impressa](#)

0 comentário(s)

Avalie esta Notícia

0 votos

Patrocinado por: [zap|autos](#)

O poder da gargalhada

Instituto CKK promove encontros semanais para promover a prática da risada como um meio terapêutico

Fabiana Caso - O Estado de S.Paulo

Tamanho do texto? [A](#) [A](#) [A](#)



Marcos Mendes/AE
Coordenadores do Instituto CKK

SÃO PAULO - Dar risada por dois ou três minutos ativa a circulação, libera serotonina e endorfinas, e até trabalha músculos da região abdominal. Mas é preciso gargalhar com vontade. Por mais absurdo que pareça, é possível aprender a rir assim, mesmo estando de mau humor. Essa é a missão do Clube do Riso Feliz, do Instituto Caminho Kyusei Kannon (CKK), que promove reuniões semanais com pessoas de diversas idades que querem viver de forma positiva - e regada a risos, claro.

O Instituto CKK existe há seis anos, sob a coordenação do economista Amadeu Bernardo Silva, autor do livro *Ouse e Seja Feliz*, e da psicopedagoga e artista plástica Rumilda Fernandes. Há 43 anos, Amadeu segue a filosofia do mestre japonês Meishu Sama, que propõe caminhos para gerar felicidade no mundo. Isso inclui novos hábitos que levem em conta a energia, arte e beleza, com uma ótica positiva em primeiro plano.

Um desses hábitos é a prática do riso, bem mais difundida entre as sociedades orientais.

Os dois coordenadores paulistanos conheceram-se exatamente porque seguiam os ensinamentos do mestre japonês, e estão casados há 33 anos. Têm quatro filhas. "Vimos os resultados positivos desses princípios na saúde, vidas profissional e pessoal", fala Amadeu. "Conseguimos estabelecer um relacionamento que está acima da média. Ele resume a tendência ocidental ao pensamento negativo:

- As pessoas até competem para ver quem tem o pior problema. E quando se pensa negativamente, potencializa-se o acontecimento ruim. Já o pensamento positivo gera saúde, bons relacionamentos e bom trabalho. É essencial desenvolver uma cultura do pensamento positivo, porque, desde a infância, ouvimos que tudo é perigoso, que, se subir muito, o tomo é maior. É uma mentalidade derrotista.

Amadeu, que trabalhou por muitos anos na área de Recursos Humanos com desenvolvimento de profissionais, já aplicava os ensinamentos em grupos de trabalho e de amigos, desde 1954. Até que decidiu, junto com a esposa, fundar o Instituto CKK. Hoje, promovem palestras, cursos e reuniões voltados ao desenvolvimento pessoal, como o Clube da Prosperidade Financeira e programas de reeducação alimentar e "anti-envenenamento". Também têm oficinas para atores e músicos, que canalizam a espiritualidade para as artes.

Riso transformador

O Clube do Riso Feliz é uma das atividades que promovem. Trata-se de reuniões semanais que duram até duas horas. Na primeira parte, usam recursos como a leitura de contos hilários, e ensinam técnicas para as pessoas rirem para valer mesmo quando não há a menor graça. Faz parte do treinamento aprender a "risada de Papai Noel". Os candidatos ficam na frente do espelho, ouvindo: "como você é ridículo fazendo isso". Há, ainda, uma lição de casa: rir todo dia, também diante do espelho, logo de manhã.

Na segunda parte do encontro, há uma meditação para acalmar a mente, além do ensinamento de princípios para o desenvolvimento pessoal. Tratam de assuntos como a libertação a apegos e mágoas, assim como o desenvolvimento do sentimento de gratidão autêntico, da sensibilidade e da percepção - como meio de se fortalecer e vibrar positivamente até em ambientes negativos. "Também falamos sobre o hábito de influenciar outros positivamente, através do pensamento e sentimento", acrescenta Amadeu.

AGÊNCIA ESTADO Microsoft
CLIQUE E CONHEÇA.
PUBLICIDADE

TAGS
Instituto CKK, risada

VOCÊ PODE

- [Enviar por e-mail](#)
- [Comentar](#)
- [Imprimir](#)
- [Incluir no Arquivo Virtual](#)
- [Fale com a Redação](#)

21:56 Ingrid Guimarães será destaque às 7
21:55 'Espero que o casamento dure'
21:55 De canal do esporte a clube da Luzulinha
21:55 Parece um pornô, mas é uma comédia Série
21:55 Trilogia do ouro, muito ouro

[Veja a lista completa](#)

Anúncios Google

Poder da Mente
Aumente seu QI. Melhore sua Memória. Conquiste Sucesso, Riqueza e Saúde.
www.Mente-Quantica.com

ACORN Cadeiras Elevador
Recupere a Sua Independência. A Solução para as Suas Escadas.
www.acorncadeiraelevadora.

Conheça a Logosofia
A ciência do Afeto. A ciência do auto-conhecimento.
www.Logosofia.org.br

A psicóloga Cristiana Bidart, de 31 anos, participou do Clube do Riso Feliz por quase um ano, interessada em aplicar os conhecimentos em seu trabalho e na vida pessoal. Já seguia a filosofia do mestre Meishu, mas, com o Clube, conseguiu levar a cabo a mudança de hábitos que inclui pensamento positivo, desapego e eliminação de mágoas. "Ficou mais fácil de lidar com as desavenças familiares, me trouxe mais segurança pessoal e bom humor. Hoje me relaciono com mais amor e carinho", conta. "Fui ficando mais calma e tranqüila. Aprendi que tudo o que acontece é para o melhor."

Para a consultora em alimentação consciente Nadia Cozzi, de 53 anos, o Clube também trouxe alegrias, e melhorias. Participou do grupo por um ano e meio e, hoje, usa as técnicas até nos cursos de alimentação que ministra. "Não me estresso com absolutamente nada mais", diz, convicta. "Se tenho uma reunião e estou atrasada, aproveito para ouvir um CD no trânsito ou observar as pessoas. É melhor chegar equilibrada na reunião do que, além de atrasada, ficar estressada."

Onde achar

Instituto CKK: R. Batataes, 602, cj. 12, Jardim Paulista, tel.: 3887-6523. A mensalidade do Clube do Riso Feliz custa R\$ 200,00, para um encontro semanal, e R\$ 100, para quinzenal. Site: www.ckk.org.br

Tags: [Instituto CKK](#), [risada](#)  [O que são TAGS?](#)

Comente também

Todos os comentários

[Capa de feminino](#)

[Capa de Suplementos](#)

[Página Inicial](#)



Conheça nosso código de conduta

Estadão.com.br: [Anuncie](#) | [Discador](#) |  [RSS](#)

Estadão: [Assinatura](#) | [Portal do Assinante](#) | [Curso de Jornalismo](#) | [Prêmio de Mídia](#) | [Top Imobiliário](#) | [Cannes](#) | [Responsabilidade Corporativa](#) | [Conheça o Estadão](#) | [Código de Ética](#)



Copyright © 2007 - 2009 Grupo Estado. Todos os direitos reservados. [Fale Conosco](#) | [Participação](#)