

SEMPRE O MESMO. SEM

PUBLICIDADE

ESTADAO.COM.BR

O ESTADO DE S. PAULO

JORNAL DA TARDE

AGÊNCIA ESTADO

ELDORADO AM

ELDORADO FM

iLOCAL

CLASSIFICADOS ZAP



Jornal da Tarde



ÍNDICE GERAL

[Conteúdo Livre](#)
[Opinião](#)
[Cidade](#)
[Mundo](#)
[Política](#)
[Economia](#)
[Esportes](#)
[Variedades](#)
[Caderno de TV](#)
[Tabelas do esporte](#)
[BLOG](#)
[Advogado de Defesa](#)

Jornal da Tarde

Buscar

Busca local

LISTAÇÃO.com.br

Domingo, 15 abril de 2007

▶ [edições anteriores](#)

só assinantes **JT**
VERSÃO ADOBE em PDF

CADERNO DE TV

[ÍNDICE GERAL](#) | [ÍNDICE DA EDITORIA](#) | [ANTERIOR](#) | [PRÓXIMA](#)

Terapia do riso: remédio engraçado

Você não precisa ser uma celebridade de Hollywood para sair por aí rindo à toa. Dar uma boa gargalhada não custa nada e ainda faz bem para o corpo e para a alma.

Lola Felix

Risada é coisa séria. Para alguns cientistas, ela é até objeto de estudo. A gelotologia (palavra que vem do grego 'gelos', que significa riso) traz, a cada dia, novas descobertas sobre os poderes de uma boa gargalhada.

“Cinco minutos de riso equivalem a 45 minutos de aeróbica, quando se fala em liberação de endorfinas no corpo”, diz a química Ivone Engelmann, professora de programação neurolinguística em São Paulo.

Ciente dos poderes químicos da gargalhada, o estudioso Amadeu Bernardo, presidente do Caminho Kyusei Kannon (CKK) Desenvolvimento Humano, criou, cinco anos atrás, o Clube do Riso Feliz.

A filosofia da associação se inspira na de um clube criado nos anos de 1940 no Japão, pelo mestre Meishu Sama. Ele, que sofreu com várias doenças na infância e juventude, acreditava que o mundo se tornaria um lugar mais equilibrado se as pessoas rissem mais.

Para Bernardo, não importa se o gesto é forçado. “O corpo tem uma memória genética e produz as endorfinas do mesmo jeito quando sorrimos. Ele encara aquilo como se fosse alegria”, diz ele.

A risoterapia de Ivone Engelmann é um pouco diferente. Nela, não basta só mover a musculatura. A proposta de Ivone é ensinar a pessoa a rir de seus dramas e defeitos.

Por isso mesmo, é difícil falar em terapia do riso sem

Links Patrocinados

Anúncios **Google**

[Seu Imóvel esta na Lopes](#)

Imóveis em Sao Bernardo do Campo. Consulte nossos Corretores On-Line! www.Lopes.com.br/Sao_Bernardo

[Seu Escritório em Moema](#)

Conjuntos Comerciais de 40 a 1066m² Consulte Nossos Corretores Online www.EZTec.com.br

[Cobertura em Sao Bernardo](#)

Encontre cobertura em São Bernardo. Confira em nosso site - Zap Imóveis www.Zap.com.br/Cobertura

[Sagrado Coração de Jesus](#)

Saiba Como Receber Em Sua Casa Uma Estampa do Sagrado Coração Já Benta www.asc.org.br

[Quem não gosta de Café?](#)

Máquinas de Café em até 36 x Kits Personalizados p/ Chá e Café! giancafe.com.br

falar em autoconhecimento. É através dele que a pessoa vê como é imperfeita e falível. “Quando a pessoa ri de si mesma, resgata a saúde mental que está em falta por causa do estresse. Ela volta a ter o controle da própria vida”, explica Ivone.

Estadao.com.br | O Estado de S.Paulo | Jornal da Tarde | Agência Estado | Radio Eldorado | Listas OESP

Copyright © Grupo Estado. Todos os direitos reservados.