

## O que é?

O Yoga do Riso é um misto de exercícios de gargalhada e de respiração (Pranayama). Trata-se duma actividade lúdica com profundas consequências ao nível da transformação do estado de ânimo.

Em geral, as sessões do riso realizam-se em duas partes: a primeira com uma duração de 15 a 20 minutos, mostra que qualquer pessoa pode rir, sem motivo aparente seja resultante duma piada, dum filme humorístico ou duma comédia; na segunda parte, na meditação do riso, as pessoas sentam-se ou deitam-se no chão, e pouco a pouco o riso fingido vai-se transformando em riso verdadeiro.

Centenas de estudos demonstram que o riso faz milagres à mente e ao corpo. Entre outros, os benefícios do Yoga do Riso são:

- Reforça o sistema imunitário, activando as células que combatem as infecções.
- Ajuda o corpo a lutar contra o "stress".
- Uma boa gargalhada, das que fazem doer a barriga, ajuda a fortalecer os músculos do estômago.
- Liberta endorfinas no cérebro, o analgésico natural do corpo
- Mantém o rosto jovem e aumenta a beleza física.
- Dilata o tórax e melhora a respiração.
- Favorece o relacionamento social.
- Aumenta a criatividade e a produtividade.
- Facilita a tomada de decisões
- Melhora a auto-estima