

O Yoga do Riso em Portugal

Em Portugal, o Yoga do Riso foi introduzido por Joanne Gribler (Ana Banana) em 2003. Palhaça de profissão, enquadrava a equipa da Operação Nariz Vermelho, quando participou numa acção de formação dirigida por uma palhaça norte americana chamada Shobi Dobi, e pela primeira vez ouviu falar do Yoga do Riso. Como sofria de uma doença crónica, interessou-se cada vez mais pelo assunto, pesquisou textos e conheceu testemunhos de pessoas que se curaram através do riso. À medida que o tempo ia passando foi constatando que de facto o Yoga do Riso a estava a ajudar a ultrapassar a doença. Tendo vivenciado na primeira pessoa todos os benefícios que este método proporciona, sentiu um forte impulso para partilhar esta sua experiência e espalhar esta boa nova por Portugal. Em 2004 criou o primeiro Clube do Riso em Coimbra, e em 2005, deslocou-se à Suíça para participar numa acção de formação promovida pelo Dr. Madan Kataria, a fim de poder aprofundar os seus conhecimentos nesta área. Desde então, desenvolveu um conjunto de acções para formação de Líderes certificados do Yoga do Riso, e esteve na génese dos Clubes do Riso em Portugal. Dirige a Escola do Riso em conjunto com Jörg Helms. Actualmente existem de 11 Professores de Yoga do Riso, cerca de 200 Líderes certificados e 30 Clubes do Riso, espalhados pelo país, desde Braga até Faro.