

DR. MADAN KATARIA

O GURU DO RISO



Exercícios simples e divertidos
que nos tornam saudáveis e felizes

«O riso conecta-nos com as pessoas.
Rir é uma força pró-democracia.»

John Cleese, após visitar um clube do riso em Mumbai

*A todos os meus alunos,
que me deram mais do que tudo o que lhes ensinei.*

*Quando rimos, modificamos o que somos,
e, quando mudamos, o mundo transforma-se.*

Índice

<i>Prefácio</i>	13
<i>Introdução</i>	15
<i>Descubra o seu quociente de riso</i>	19

PARTE I • A origem

1. As origens do yoga do riso	25
2. O que é o yoga do riso e por que razão precisamos dele?	34
3. O elo fundamental entre o yoga e o riso	41
4. O yoga do riso e a ciência da respiração	49

PARTE II • Como funciona?

5. O conceito e a filosofia do yoga do riso	55
6. Riso voluntário <i>versus</i> riso verdadeiro	68
7. Quinze passos do yoga do riso em grupo	76
8. A meditação do riso	90
9. O yoga <i>nidra</i> no yoga do riso	95

PARTE III • Aprender a rir mais

10. Cultivar o hábito de sorrir	105
11. Pratique o yoga do riso a sós	111

12. Como rir sem ter de rir: mentalmente	126
13. Junte-se a um clube do riso — ou crie um clube novo	130
14. Rir online todos os dias em grupos do riso no Skype	136
15. Quatro estratégias para ter mais risos na sua vida	142

PARTE IV • Os efeitos positivos do yoga do riso

16. Riso e stress: opostos fisiológicos	157
17. O yoga do riso em prol do bem-estar	165
18. O yoga do riso em prol da cura: efeitos terapêuticos	169
19. O yoga do riso em prol do desenvolvimento pessoal	186
20. Vencer os desafios da vida através do riso	195

PARTE V • Aplicações do yoga do riso

21. O yoga do riso no local de trabalho	205
22. O yoga do riso para a terceira idade	217
23. O yoga do riso para crianças em idade escolar	224
24. O yoga do riso para pessoas com necessidades especiais	232
25. Dia Mundial do Riso: alcançar a paz mundial através do riso	238

<i>Posfácio</i>	241
<i>Anexo</i>	245
<i>Notas</i>	249

Prefácio

O sucesso do yoga do riso, a par de estudos científicos levados a cabo um pouco por todo o mundo, não deixa dúvidas quanto ao efeito positivo, intenso e profundo que o riso gera no corpo e na mente do ser humano. Não só ajuda a prevenir doenças como também contribui para a cura de problemas de saúde crónicos, tanto físicos como mentais. Infelizmente, a maior parte das pessoas desconhece os proveitos que o riso gera no organismo se o praticarmos com regularidade. Antes de o Dr. Madan Kataria ter popularizado o yoga do riso na Índia e a nível global, não existia um método fiável para aumentar o riso e a diversão que vivemos. A sua descoberta permitiu-nos desfrutar dos muitos proveitos do riso sem termos de depender de condições e de estímulos externos. Esta prática consiste numa extraordinária sequência de exercícios que combinam a respiração *yogi* com o riso, sendo a ferramenta ideal para garantir um bem-estar integral do corpo e da mente.

O método é simples. Após a realização de um conjunto de breves exercícios físicos e respiratórios sob a direção de alguém experiente, os praticantes simulam o riso com repetições vigorosas das expressões «ah ah» e «oh oh». Este riso simulado depressa se torna real e contagiante, podendo até perdurar durante meia hora ou mais.

O riso aumenta o fornecimento de oxigénio aos tecidos do corpo, fortalece o sistema imunitário, alivia a dor, reduz o stress

e até ajuda a proteger o organismo de doenças cardiorrespiratórias, diabetes, artrite, enxaquecas e cancro. É uma técnica muito valiosa: segura, simples e divertida.

Não me recordo de nenhuma outra prática, na qual se conjuga o corpo e a mente, que se tenha popularizado tanto quanto esta. À medida que se tornou conhecida e passou a ser realizada em todo o mundo, a experiência conjunta de milhares de pessoas estimulou a investigação científica sobre a fisiologia e neuroquímica do riso. Acredito que este movimento está a contribuir substancialmente para melhorar a saúde pública.

Não basta saber o que o riso é; temos o dever de o praticar. É a prática regular do riso incondicional que provoca as mudanças fisiológicas e bioquímicas necessárias para sustentar uma atitude mental positiva. Habitarmo-nos a rir com regularidade também pode aumentar a autenticidade, a compaixão e a sensibilidade. Pode tornar-nos mais eficientes nas relações com os outros e nas situações que vivemos no quotidiano. Com o passar do tempo, o yoga do riso cria em nós qualidades que podem ajudar-nos a viver uma vida mais sensata e honesta.

ANDREW WEIL, médico
Tucson, Arizona

Introdução

Este livro é um testemunho da minha demanda em prol do yoga do riso, que começou na Índia, em 1995, com apenas cinco pessoas, e que hoje em dia já se espalhou por mais de cem países. O riso não só transformou radicalmente a minha vida como tocou as de muitos outros em todo o mundo.

O crescimento exponencial do yoga do riso sem recurso a quaisquer métodos de marketing ou de publicidade é revelador de quão eficaz e poderosa é esta prática. O yoga do riso não é uma ciência complexa — trata-se de um método simples, embora profundo. Na verdade, a ideia singular que lhe serve de base redefiniu o conceito de riso. As pessoas sempre souberam que a gargalhada é o melhor remédio para o corpo e para a mente, mas nunca tivemos à nossa disposição um método fiável para obter tais resultados. Antigamente, o riso era apenas o resultado de uma atividade divertida ou de um momento de entretenimento. O yoga do riso revolucionou o conhecimento de que dispomos sobre este fenómeno por ser um método que permite que o riso seja prescrito como parte de uma rotina de exercícios diária, oferecendo-nos, assim, todos os proveitos que as gargalhadas podem gerar na saúde.

A ideia de rir sem ter nenhuma razão aparente para o fazer provém das minhas raízes. Sou o mais novo de oito irmãos e cresci em Mohrewala, uma pequena aldeia de agricultores no estado do Punjab. Foi lá que aprendi a relação que existe entre

a simplicidade e o riso. A maior parte das pessoas na aldeia ria-se dos pormenores mais insignificantes. Não precisavam de ter uma razão concreta para rir ou partilhar piadas e anedotas. Para elas, o riso era o resultado mais natural do quotidiano descomplicado que viviam. Encontrarmo-nos, dançarmos e cantarmos em festivais, casamentos e festas eram razões suficientes para nos divertirmos. Contudo, tudo o que pensava sobre as pessoas e a sua capacidade de rir sofreu uma profunda transformação quando me mudei para uma cidade enorme para estudar Medicina.

Na metrópole, a vida era muito diferente. As pessoas viviam sozinhas, isoladas, num braço de ferro constante com o stress da vida moderna. Não tendo razões para rir, estavam sempre à procura de um motivo para o fazer. A felicidade e o riso dependiam principalmente de condições ou de fatores externos. As gargalhadas e o bom humor que revelavam tornavam-se amiúde negativos, pois provinham do ridículo a que submetiam outras pessoas.

Pouco depois, comecei a luta pelo riso e em prol da felicidade. A procura do riso incondicional levou-me à descoberta do yoga do riso, que garante proveitos para todas as pessoas, mesmo para as mais sérias ou introvertidas. Jamais imaginara que o riso poderia ser tão simples quanto isto: só precisamos de rir!

Neste livro, começo por apresentar a história e a origem do fenómeno do yoga do riso: como evoluiu e se espalhou pelo mundo, disseminando-se por diferentes áreas das nossas vidas. Com a leitura destas páginas aprenderão a praticar exercícios de riso em grupo, em casal ou individualmente. Rir sem ter nenhuma razão para o fazer é o conceito e a filosofia que sustentam o método que criei. Esta ideia pode ser utilizada para silenciar muitos mitos e equívocos acerca do riso. Responde, por exemplo, a estas perguntas: O que podemos fazer para rir quando não temos vontade? Como poderemos rir se não formos felizes? É preciso ter um bom sentido de humor para rir? Por

que motivo as crianças riem tanto e os adultos tão pouco? Como posso aprender a rir?

Os ganhos do riso são numerosos e aplicam-se a todos os aspetos da vida — pessoais, profissionais e sociais. Com base em incontáveis estudos empíricos, podemos afirmar que o riso é praticado não só como exercício mas também como recurso terapêutico para controlar a progressão de doenças crónicas.

Muitos praticantes regulares do yoga do riso partilham nestas páginas as suas experiências transformadoras. O livro inclui também referências a vários estudos científicos focados nos métodos do riso e que foram realizados em universidades de todo o mundo.

O yoga do riso foi concebido num momento em que o mundo precisava dele, num tempo em que a vida quotidiana se estava a tornar mais stressante e em que os métodos que atenuam o stress se tornavam demasiado morosos, complexos ou caros. Com o passar dos anos, o yoga do riso ajudou-me a descobrir os princípios do espírito que subjaz ao riso. Tenho a esperança de que os meus exemplos, que se baseiam na convicção que sinto sobre a importância de vivermos com sensibilidade e honestidade, poderão motivá-lo e inspirá-lo a cultivar uma atitude mental mais positiva, o que lhe permitirá vencer os obstáculos da vida com um sorriso nos lábios.

Por fim, as sugestões práticas sobre estratégias e outros recursos que encontrará neste livro irão ajudá-lo a aumentar o riso e as gargalhadas no quotidiano.

O yoga do riso tem efeitos imediatos. Os proveitos que gera podem ser sentidos logo após a primeira sessão. E isto não é tudo: é um método barato, exige pouco tempo, tem uma base científica comprovada e é fácil de aprender.

Que nunca deixemos de rir! Ah ah!

Descubra o seu quociente de riso

Quantas vezes ri por dia? O riso do seu cotidiano é suficiente para a sua vida? Será o riso um fim em si mesmo? Não, de modo algum. Preencha este questionário e calcule o seu Quociente de Riso (QR). Depois de o ter calculado, poderá decidir a melhor maneira de acrescentar riso e alegria à sua vida e às existências das pessoas que o rodeiam. Responda a cada pergunta ou afirmação segundo uma escala de 1 a 5:

- 1: Absolutamente falso
- 2: Ligeiramente verdadeiro
- 3: Moderadamente verdadeiro
- 4: Quase totalmente verdadeiro
- 5: Absolutamente verdadeiro

1. O riso está presente na minha vida todos os dias.
1 2 3 4 5
2. O meu riso nasce do desejo interior de rir e de me divertir.
1 2 3 4 5

3. Recorro ao humor todos os dias para me expressar com graça, para me aperceber dos contextos humorísticos e conseguir vivê-los de um modo engraçado.
1 2 3 4 5
4. Sou muito brincalhão, tanto a nível físico como mental, quando interajo com outras pessoas.
1 2 3 4 5
5. Canto sem ter razões para cantar.
1 2 3 4 5
6. Danço sempre que me apetece.
1 2 3 4 5
7. Expresso livremente as emoções positivas e negativas.
1 2 3 4 5
8. Tenho uma percentagem elevada de pensamentos positivos.
1 2 3 4 5
9. Na maior parte do tempo, sinto-me em paz e estou calmo.
1 2 3 4 5
10. Sinto-me frequentemente entusiasmado e apaixonado pela vida.
1 2 3 4 5
11. Sou muitas vezes extrovertido na relação com os outros.
1 2 3 4 5
12. Sinto-me satisfeito e feliz com a vida.
1 2 3 4 5

13. A nível físico, mental e emocional, estou muitas vezes relaxado.

1 2 3 4 5

14. Sou capaz de comunicar e de interagir facilmente com desconhecidos.

1 2 3 4 5

15. Sinto-me normalmente fresco e repleto de energia.

1 2 3 4 5

16. Mantenho uma postura positiva durante os tempos difíceis e desafiantes.

1 2 3 4 5

17. Permaneço em contacto com os meus amigos.

1 2 3 4 5

18. Para mim, é fácil rir sem ter razão aparente para o fazer.

1 2 3 4 5

19. Sou muitas vezes amável para com as outras pessoas.

1 2 3 4 5

20. Não tenho problemas em fazer patéticas perante outras pessoas.

1 2 3 4 5

Some os valores das respostas que escolheu. Eis o significado dos resultados:

80–100: Ri muitas vezes. Continue assim!

60–79: Ri sem dificuldade, mas devia fazê-lo mais vezes.

40–59: Ri poucas vezes e precisa de ser mais feliz.

Menos de 40: Poderá ter um problema grave — tem de fazer algo para acrescentar mais riso e diversão à sua vida.

PARTE I

A ORIGEM

1

As origens do yoga do riso

«Se o Sol não precisa de justificação para brilhar,
tal como a água para correr ou uma criança
para sorrir, por que razão precisamos
de ter um motivo para rir?»

A história do meu riso

Nasci numa pequena aldeia perto da fronteira entre a Índia e o Paquistão, sendo o mais novo de oito crianças. Os meus pais, ambos de famílias de agricultores, não tiveram uma educação formal. Eram aldeões, pessoas simples, muito dedicadas à labuta diária que a vida na quinta exigia. Nenhum dos meus irmãos se interessou pelos estudos académicos, o que fez de mim o elemento estranho da família. A minha mãe tinha o sonho de que eu viesse a ser médico, porque naquele tempo éramos obrigados a viajar quase quinze quilómetros sempre que precisávamos de assistência ou de apoio médicos. Tinha a esperança de que, um dia, eu estudasse Medicina e depois regressasse para a aldeia para aí a poder exercer.

Decidido a cumprir o seu desejo, inscrevi-me num colégio interno em Ferozepur, no estado do Punjab, e mais tarde licenci-me em Medicina na Amritsar Medical College. Depois de ter concluído o curso, fui viver para Mumbai, onde comecei a exercer a profissão enquanto médico de família. Sentindo-me atraído pela opulência e pelas pessoas ricas e famosas da cidade, comecei a imaginar-me a enriquecer e a tornar-me, também eu, famoso. Fiz tudo o que pude para alcançar essa meta ambiciosa, mas depressa me apercebi de que não seria tão fácil como pensara. Não consegui cumprir os meus objetivos e entrei em depressão.

A vida era dura, pois não era fácil ganhar dinheiro sem ter experiência. Sentia-me stressado e infeliz. Naquela altura, quando me visitou em Mumbai, a minha mãe ficou chocada ao ver o estado em que eu estava. «Madan, o que se passa? Não estás feliz, não ris nem sorris como fazias habitualmente na aldeia», comentou.

Tinha razão. Perdera o meu riso num determinado ponto da difícil escalada rumo à riqueza e à fama. A transformação que sofri — de rapaz inocente da aldeia para médico citadino — alterou-me a personalidade. Ao compreender a verdadeira dimensão do problema que tinha em mãos, dediquei-me a uma nova busca pessoal, cuja meta, dessa vez, não era o dinheiro. Pretendia reencontrar o riso, a chave para a felicidade e a alegria.

Insatisfeito por ser apenas um médico nos subúrbios de Mumbai, criei uma revista de medicina, chamada *O Meu Médico*, com o objetivo de divulgar a importância de um bom estado de saúde. Foi em março de 1995, enquanto escrevia um artigo intitulado «Riso: o melhor remédio», para a revista, que deparei com um vasto repertório de trabalhos científicos dedicados ao riso como terapêutica. Investigações posteriores levaram-me a descobrir um volume extraordinário de estudos bem sustentados que comprovavam os muitos proveitos que o riso pode ter para a mente e para o corpo.

Enquanto explorava a literatura científica sobre o assunto, fui profundamente influenciado por *Anatomy of an Illness*^{*}, um livro escrito pelo jornalista norte-americano Norman Cousins. A obra descreve o modo como Cousins recorreu ao riso para recuperar a saúde depois de lhe ter sido diagnosticada espondilite anquilosante, uma doença crónica que afeta a coluna dorsal. Apesar de tomar uma miríade de analgésicos todos os dias, não sentia alívio dos sintomas gerados pela doença e foi por isso que decidiu, como alternativa, começar a ver filmes de comédia. Para sua surpresa, descobriu que trinta minutos de riso eram suficientes para obter quase duas horas de um sono sem dor.

Li também informações sobre os estudos científicos realizados pelo Dr. Lee Berk, da Universidade de Loma Linda, que provaram que o riso e a jovialidade reduzem o stress e têm um efeito positivo no sistema imunológico.

Estes dados fizeram-me debruçar mais intensamente sobre o assunto. A vida em Mumbai era stressante, e por lá as pessoas raramente riam. Estavam imersas num corruípo permanente e tinham dificuldade em suprir as suas necessidades e em cumprir os sonhos. Eu próprio, devido ao rigor da profissão e ao fardo que a revista impunha, tinha uma aparência severa e perdera o riso. Para mim, tudo era sério, não conseguia ver humor em nada: não havia tempo para rir.

Acreditava que o riso seria capaz de melhorar a saúde e de permitir às pessoas lidarem com os elementos causadores de stress na era moderna. Tentei encontrar soluções para aumentar o riso nas vidas das pessoas de modo a ajudá-las nas crises pessoais ou de saúde. Comecei a gracejar e a rir com os pacientes, o que me fez perceber que recuperavam muito mais depressa quando se sentiam felizes e tinham espírito positivo.

^{*} Livro sem edição em português. Tradução livre do título: *Anatomia de uma Doença*. [N. T.]

O início

Foi no dia 13 de março de 1995. Eram quatro da manhã, eu estava acordado e a andar de um lado para o outro, a ritmo acelerado, na sala, desesperado por encontrar uma solução para o stress que sentia. Tive uma ideia: se o riso era assim tão positivo, não faria mal nenhum criar um clube do riso! Sentia-me arrebatado, impaciente por dar corpo a esse conceito. Três horas depois, corri até ao parque no qual caminhava de manhã todos os dias. Tentei convencer alguns dos caminhantes habituais acerca da importância da alegria e sugeri a ideia de montarmos um clube do riso.

A resposta era previsível. Todos se mostraram hesitantes e algo perplexos, provavelmente pensando que eu havia enlouquecido. Riram-se da ideia e menosprezaram o conceito que lhes apresentei. Mas isso não me demoveu. Insisti e consegui convencer quatro pessoas entre as quatrocentas com as quais conversei. No início, o primeiro clube do riso tinha apenas cinco membros.



Da esquerda para a direita: (de pé) Madan Mohan Pushkarna, Mohan Singh, Rajendra Tandon; (sentados) Madhuri e o Dr. Madan Kataria. São os membros do primeiro clube do riso, criado em 1995.

Encontrávamo-nos todas as manhãs, durante meia hora, para rirmos em conjunto, o que servia de entretenimento para as pessoas que nos observavam, desconcertadas perante o que viam. No começo da vida do clube, as sessões começavam com uma piada ou uma anedota contada por um dos membros. Rapidamente começámos a desfrutar daquele exercício e revelámos uns aos outros que nos sentíamos muito melhor depois de uma sessão de riso de apenas vinte a trinta minutos.

Apesar do escárnio e das críticas que recebi inicialmente, continuei a defender os proveitos do riso para a saúde. A pouco e pouco, outras pessoas começaram a mostrar-se abertas a estas ideias e revelaram ter interesse em participar. Os números melhoraram, e no fim dessa semana o clube tinha cinquenta e cinco membros. As sessões continuaram com intensidade durante os dez dias seguintes, após os quais encontrámos um obstáculo. As piadas e histórias positivas que partilhávamos começaram a ser substituídas por anedotas e exemplos negativos e ofensivos. Em reação a esse tipo de piadas, dois dos membros queixaram-se, defendendo que seria melhor acabarmos com o clube. Decidido a mantê-lo, pedi a esses membros que me dessem um ou dois dias para resolver o problema. Nessa noite, investiguei métodos que nos permitissem rir sem contar piadas. Por sorte, encontrei um livro chamado *Emotions and Health*^{*}, de uma coleção norte-americana intitulada *Prevention Health Care*^{**}. Um dos capítulos, dedicado ao humor e ao riso, surpreendeu-me por revelar que o corpo não é capaz de distinguir o riso verdadeiro do falso. Concluía que, se uma pessoa não for capaz de gerar um riso genuíno, deve fingi-lo. O livro também me ensinou que o riso e as expressões físicas compostas por quaisquer tipos de movimentos geram emoções similares na mente. Tratava-se da descoberta que eu procurava: poderia usar o riso enquanto exercício.

* Livro sem edição em português. Tradução livre do título: *Emoções e Saúde*. [N. T.]

** Tradução livre: *Prevenção e Cura*. [N. T.]

Na manhã seguinte, apresentei a ideia aos membros do grupo e pedi-lhes que, durante um minuto, fingissem que estavam a rir. Embora estivessem hesitantes, concordaram em fazer o teste. Os resultados foram assombrosos. Para alguns, o riso falso depressa se tornou uma gargalhada verdadeira. Era contagiante. Pouco depois, o mesmo aconteceu a todos os outros. O grupo riu-se como nunca antes, com uma gargalhada sentida que perdurou durante quase dez minutos.

Tínhamos, por fim, alcançado o riso, um riso verdadeiro, que não fora originado por piadas ou anedotas.

O facto de ser possível rir sem quaisquer estímulos exteriores pareceu-me extraordinário. Todavia, algumas pessoas, mais tímidas, não conseguiam rir sem terem motivos para tal. Dado que todas as pessoas têm diferentes características psicológicas, para alguns é difícil rir sempre que lhes apeteça. O novo desafio era fazer que essas pessoas também rissem.

Inventei alguns exercícios de aquecimento em que batíamos palmas e entoávamos uma sequência de expressões orais como «oh oh» e «ah ah ah». Isto ajudou as pessoas a rirem mais facilmente. Pouco depois, já tínhamos desenvolvido diversos exercícios de riso, os quais incluíam elementos de dramatização como assumir um espírito brincalhão, semelhante ao das crianças, ou outras técnicas que eu aprendera nos meus dias de ator de teatro.

À medida que o conceito evoluiu, identifiquei semelhanças entre o riso e o *pranayama*. Ambos se baseiam no princípio da respiração perfeita, que é fundamental para sermos saudáveis. Em conjunto com a minha mulher, Madhuri, integrei elementos desta ancestral forma de respiração *yogi* nos exercícios de riso. O resultado foi o yoga do riso ou yoga *hasya* — um exercício completo para a saúde e o bem-estar. Trata-se de uma técnica essencialmente física e que traz melhorias para a saúde, em particular devido ao facto de aumentar o fornecimento de oxigénio a todas as partes do corpo e de fortalecer o sistema imunitário. Além disso, também estimula o metabolismo.

Hoje em dia, muitíssimas pessoas desfrutam dos numerosos proveitos do riso e sentem alívio dos sintomas causados por diversas doenças relacionadas com o stress. O riso espalhou-se pelo mundo e ganhou popularidade a partir dos resultados que revelou. É, sem qualquer dúvida, o melhor remédio que a natureza nos pode oferecer.

Os primeiros desafios

Ao pensar no início do projeto, lembro-me de que o clube do riso começou por pura diversão. Nunca imaginei que se tornaria um movimento tão expressivo. Nos primeiros dias, foi para mim bastante difícil encontrar um ponto de partida. O medo de serem ridicularizadas fez que as pessoas mostrassem alguma apreensão em se juntarem ao grupo. Na verdade, a primeira pessoa que se opôs foi o jardineiro responsável pelo jardim em que criámos o clube. Considerava que éramos um incómodo para os cidadãos e aconselhou-me a abandonar a ideia. No entanto, continuei a tentar motivar as pessoas. Foi só depois de ter tido algumas conversas a respeito dos proveitos do riso para a saúde que as pessoas começaram a juntar-se a nós. Mesmo assim, muitos menosprezaram a ideia e chamaram-nos *murakh mandli* — expressão que, em hindi, significa «um grupo de tolos». Inicialmente, das 300 a 400 pessoas que passeavam diariamente no parque Lokhandwala, no Andheri (oeste) de Mumbai, apenas entre 15 a 20 se juntaram ao grupo. Outras entrariam mais tarde, aos poucos, à medida que os participantes começaram a descrever o bem-estar que sentiam após as sessões. Isso fez com que os responsáveis pelo parque alterassem a sua opinião, permitindo que o grupo do riso continuasse em atividade. Pouco depois, o número de membros cresceu para 55, e mais tarde para 60, incluindo mais mulheres.

A mera ideia de rir sem qualquer razão num local público intrigou muitas pessoas, que viam em nós um grupo de pessoas comuns envolvidas numa atividade que lhes parecia ser «engraçada». As pessoas observavam-nos das varandas das suas casas e dos passeios na rua. As centenas que caminhavam pelo parque não resistiam a olhar enquanto passavam por nós. A reação inicial era de diversão e de surpresa. Todos pensavam na mesma pergunta: como é possível rir num local público sem ter uma razão concreta para isso? Alguns dos que viviam junto ao amplo parque queixaram-se, sem grande veemência, de serem acordados pelas gargalhadas.

Aqueles que praticavam diariamente e sentiam os proveitos que advinham do riso começaram a divulgar a prática em conversas informais com amigos e familiares. A ideia depressa chegou à área residencial, e muitas pessoas começaram a vir assistir às atividades do «grupo engraçado» do parque. À medida que desenvolvemos as técnicas de riso, algumas pessoas de comunidades vizinhas expressaram a vontade de fundar clubes semelhantes nas suas áreas de residência. Ficámos felicíssimos por poder partilhar a alegria. Em menos de dois meses, nasceram, por toda a cidade de Mumbai, 16 clubes do riso.

Lotte Mikkelsen, Londres: *Iniciei a prática diária de riso em 2008, depois de ter recebido um diagnóstico de esclerose múltipla. Nunca mais parei de rir. Esta prática teve um impacto fundamental na minha saúde, dado que desde então não tive novos surtos da doença. Além disso, sinto que, por causa do riso, hoje lido com os outros e com a vida em geral de um modo mais compassivo e gentil. O yoga do riso ensinou-me a chorar, a brincar e a rir incondicionalmente sem fazer julgamentos pessoais ou criticar os outros.*

Riso imparável

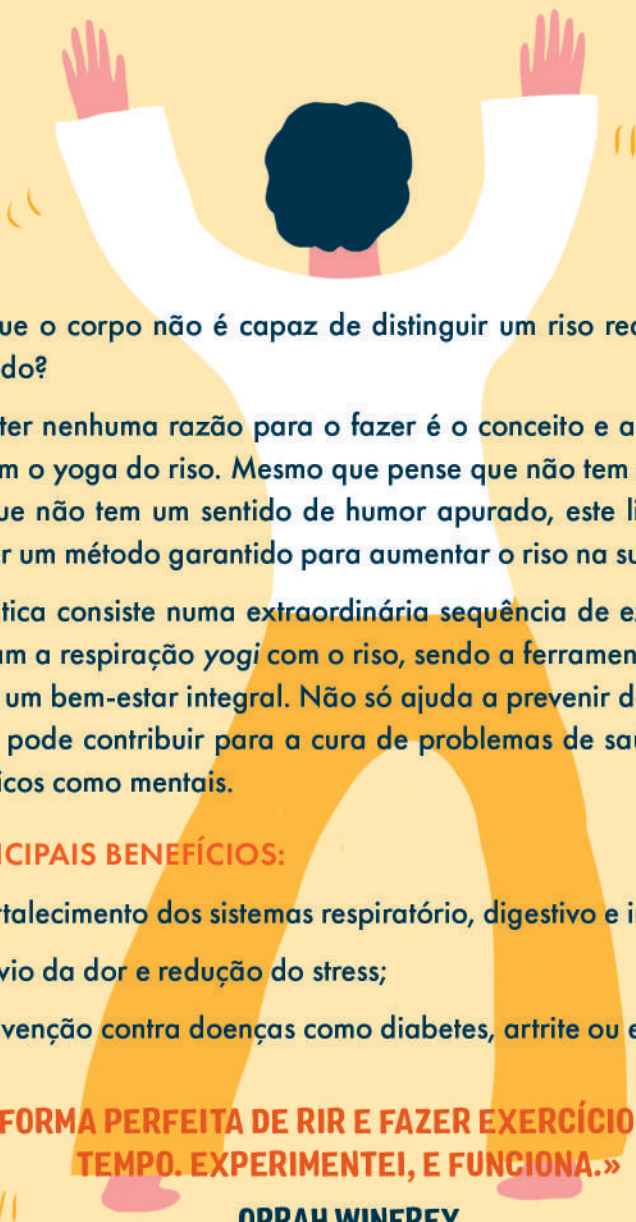
No espaço de um mês, tinham surgido 13 novos clubes de riso em Mumbai. Na minha terra natal, o jornal publicou na capa uma fotografia de um dos clubes de riso, o que fez que o meu irmão mais velho ficasse em pânico. Telefonou-me.

«Madan, o que estás a fazer? Tens de parar com isto imediatamente. Isto está a envergonhar-nos muitíssimo. Foste para a cidade para te formares e seres médico; em vez disso, estás a tornar-te motivo de escárnio.» Tentei explicar-lhe que o clube não era entretenimento ou humor barato — era um clube de saúde dedicado a manter o bem-estar dos membros. Mas as explicações caíram todas em saco roto. Mostrou-se inflexível, insistia em que eu desfizesse o movimento do riso.

De modo a convencer a família, convidei a minha mãe e o meu irmão a visitarem-me em Mumbai e levei-os ao clube do riso de Jogger's Park. Ficaram surpreendidos ao ver mais de 100 pessoas a rirem em conjunto. A maior parte eram médicos, engenheiros, contabilistas e empresários. Vindos de uma pequena vila onde as mulheres eram normalmente demasiado tímidas para participar em quaisquer atividades públicas, ficaram impressionados ao perceber que até as mulheres tinham um papel ativo naquelas sessões.

O entusiasmo dos membros do clube e o sentimento de harmonia demonstrado nas sessões tiveram um impacto profundo na minha família, que acabou por mudar de atitude em relação ao movimento do riso. Hoje em dia, depois de reconhecidos os efeitos extraordinariamente positivos que os clubes tiveram na saúde, na felicidade e na alegria de pessoas de todo o mundo, os meus familiares orgulham-se do meu trabalho e fazem parte da família global do riso.

APRENDA A RIR NATURALMENTE E DESCUBRA PORQUE É QUE O RISO É O MELHOR REMÉDIO PARA O CORPO E PARA A MENTE



Sabia que o corpo não é capaz de distinguir um riso real de um riso provocado?

Rir sem ter nenhuma razão para o fazer é o conceito e a filosofia que sustentam o yoga do riso. Mesmo que pense que não tem motivos para rir ou que não tem um sentido de humor apurado, este livro dá-lhe a conhecer um método garantido para aumentar o riso na sua vida.

Esta prática consiste numa extraordinária sequência de exercícios que combinam a respiração yogi com o riso, sendo a ferramenta ideal para garantir um bem-estar integral. Não só ajuda a prevenir doenças como também pode contribuir para a cura de problemas de saúde crónicos, tanto físicos como mentais.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Fortalecimento dos sistemas respiratório, digestivo e imunitário;
- Alívio da dor e redução do stress;
- Prevenção contra doenças como diabetes, artrite ou enxaquecas.

«UMA FORMA PERFEITA DE RIR E FAZER EXERCÍCIO AO MESMO
TEMPO. EXPERIMENTEI, E FUNCIONA.»

OPRAH WINFREY

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-962-9



9 789896 689629

Saúde e Bem-estar