

## Terapia do Riso

Colaboradora Daniela Dadona – 23/10/2013



O programa desta sexta-feira, 18 de outubro de 2013, recebeu a professora especialista em programação neurolinguística, Ivone Engelmann, para falar sobre Terapia do Riso.

Esta terapia se baseia em elementos científicos sobre a função e o papel do riso em nossas vidas. No momento do riso é enviado ao cérebro um comando para que ele produza endorfinas, o que nos causa boas sensações. Bom humor ou qualquer manifestação de alegria, pensamentos bons e positivos são suficientes para o desencadeamento desse processo.

Sendo assim, a pessoa que pratica esta terapia muda sua postura e comportamento para melhor, além de benefícios no corpo humano, como emoções negativas sendo reprimidas e a prevenção de gripes e resfriados por meio do bom humor.

“A proposta não é rir a toa ou rir dos outros, mas sim da gente mesmo. E porque é tão difícil fazer isso? Porque temos que olhar para dentro de nós mesmos”, explicou.