

O TEMPO

Capital comemora pela 1º vez o Dia da Gargalhada

Foi comemorado ontem pela primeira vez em Belo Horizonte o Dia Internacional da Gargalhada, um evento que já

ANO 8 • NÚMERO 2.704 • SEGUNDA-FEIRA, 3/5/2004 • (OUTROS ESTADOS: R\$ 1,60)

tem mais de 100 mil adeptos pelo mundo. A **doutora Úrsula Kirchner**, criadora do clube que organizou as atividades de ontem, explicou que gargalhada é o melhor remédio para garantir bem-estar. **PÁGINA A8**

CIDADES

BELO HORIZONTE • SEGUNDA-FEIRA • 3 DE MAIO DE 2004

BH comemora pela 1ª vez o Dia da Gargalhada

Grupo se reuniu na praça da Liberdade e deu boas risadas para melhorar a qualidade de vida e também aliviar o estresse

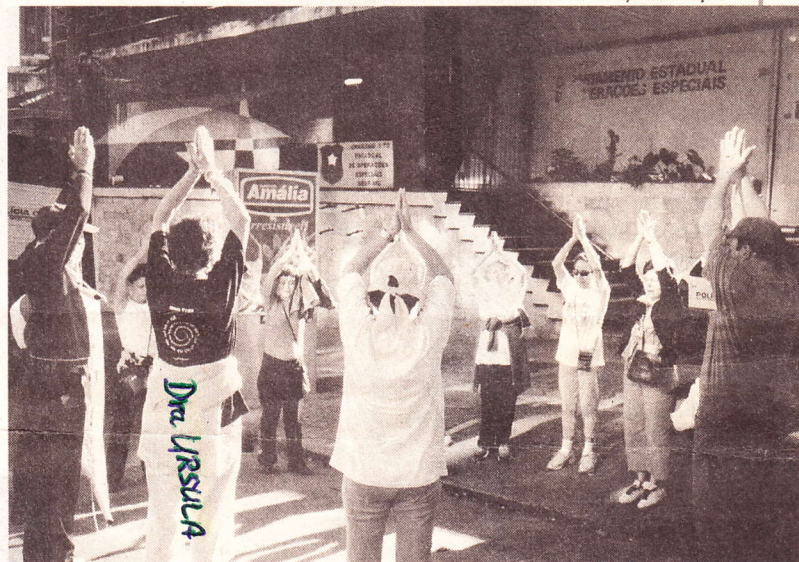
PAULO HENRIQUE LOBATO
REPÓRTER

Quem passou ontem pela praça da Liberdade, por volta das 7h, assistiu a uma cena nada comum em uma grande metrópole como Belo Horizonte: cerca de 50 pessoas, das mais variadas idades, reuniram-se para dar boas risadas. O motivo? Estavam comemorando o Dia Internacional da Gargalhada, que já tem mais de 100 mil adeptos espalhados pelo mundo. A proposta é melhorar a qualidade de vida e aliviar o estresse, mesmo que por alguns instantes, por meio de uma boa sessão de risadas.

Foi a primeira vez que a data foi comemorada no Brasil. "Nas próximas semanas, vamos oficializar a criação do Clube Internacional da Gargalhada no Brasil", adiantou **Mari Tereza do Nascimento**, que será a vice-presidente da entidade. O clube já vem se encontrando às quartas na praça JK e às sextas-feiras na praça da Liberdade, sempre das 7h às 7h20.

As reuniões, assegura a vice-presidente, proporcionam um alívio no estresse, fortalecendo o sistema imunológico e buscando melhor qualidade de vida. A **doutora Úrsula Kirchner**, responsável pela criação do clube, explicou que uma boa gargalhada é o remédio mais barato e um dos mais eficazes para "o bem-estar das pessoas".

Ela explicou que a prática da risada tem como método um fundamento chamado de Hasya Yoga ou, simplesmente, yoga da gargalhada. Pelo método aplicado, a risada é provocada sem motivo, como, por exemplo, piadas. "Cada sessão começa com respiração profunda e e-



Grupo faz exercícios na avenida João Pinheiro, no Dia Internacional da Gargalhada
Av. Afonso Pena Mundial

EDITORIA DE ARTE

TERAPIA DO RISO

Benefícios da prática do Hasya Yoga (yoga da gargalhada)

- Combate ao estresse
- Fortalece o sistema imunológico
- Excelente exercício aeróbico com sensação de bem-estar
- Combate à depressão
- Combate à pressão alta e problemas cardíacos
- Previne doenças
- Fomenta a criatividade
- Dá sensação de rejuvenescimento
- Aumenta a auto-estima e a auto-confiança

Contra-indicações



Histórico

O primeiro encontro do Clube da Gargalhada aconteceu em 13 de março de 1995, num parque em Mumbai (Índia). Atualmente, existem mais de 1.300 Clubes da Gargalhada naquele país, além de outros 800 em vários países do mundo

Contatos