Como fazer terapia do riso?

A prática consiste na realização de um conjunto de exercícios que estimulam o riso e que podem incluir brincadeiras, palmas, dança, canto e teatro. Muitas vezes, estes exercícios são combinados com técnicas de respiração e com práticas de expressão corporal.

Quais são as vantagens do riso?

Rir faz bem para o coração.

Dar boas gargalhadas ajuda ainda no bom funcionamento do sistema cardíaco. "Quando você sorri, seu fluxo sanguíneo aumenta, auxiliando no controle da pressão arterial e protegendo contra-ataques cardíacos e outros problemas cardiovasculares", explica o Dr. Abrão Cury, cardiologista do HCor.

O que acontece no corpo quando rimos?

Quando rimos, liberamos substâncias como endorfina (hormônio da felicidade) e dopamina (neurotransmissor do prazer). Já os níveis de cortisol (hormônio do estresse) diminuem. Todo esse pacote contribui para aliviar a tensão. Outro fenômeno decorrente do riso é o estímulo à onda cerebral gamma.

Quantos músculos são necessários para sorrir?

Rir relaxa as tensões. Quando rimos, movimentamos 12 músculos faciais; ao dar gargalhadas, movimentamos 24 músculos faciais; quando conversamos e gargalhamos ao mesmo tempo, são 84 músculos. Esse exercício facial retarda o aparecimento de rugas. O riso não só exercita o rosto, mas mexe com o corpo inteiro.