

Ett gott skratt förlänger livet

Börja skratta på låtsas och du blir glad på riktigt. Vrål-skratta, fnissa, flabba, fnittra och du gymnastiserar lungor, mellangärde och hjärta. Skratta dig frisk, skratta dig glad, skratta dig lycklig. Detta är den nya gympan. Och det tar endast en halvtimme att gympa sig lycklig.

På golvet i en ring står en grupp. Inga gympakläder eller gympadojor behövs. Och så sätter gruppledarna igång. Först ett finger i varje mungipa, det s k V-tecknet, mungiporna går upp, och så börjar vi med Balooskrattet. Vi skrattar oss igenom galna skrattet, åh att äntligen få lägga upp ett riktigt galet skratt. Inspirerat fortsätter vi. Fnitterskrattet sitter fint. Surkartskrattet känns bra. Kontorsskrattet bättre. Vrål-skratt ännu bättre.

Kan vi få vråla en gång till? Vi klappar händerna, blir varma, blir glada. Från början är alla skratt på låtsas, till slut skrattar vi på riktigt. Spelar ingen roll, kroppen känner ingen skillnad mellan träningsskratt och riktiga skratt. Fungerar ändå. Vi trippar, vi stånkar, vi är vilda djur, vi är förnämna fröknar med tillbaka-hållna fina skratt, vi är överlägsna. Sen är vi primitiva. Bra. Endorfinproduktionen har satt igång. Blodcirkulationen har ökat. Vi spelar teater, vi apar oss och flinar och skriker. Sen är tiden ute och vi är alla lyckliga. Snabbt och effektivt.

Barn skrattar mest

Ulla Westlund och Vivi Nilsson har startat Skrattekammaren. Första gången de kom i kontakt med en skrattgrupp var i Italien. De tänkte genast på idén och inspirerades till jakt på mer information över nätet. Och nu har de satt igång. En gång i veckan på Borgarskolan hålls skrattgympan, samma tid, samma plats varje gång och varar inte längre än 40 minuter.

I Indien har det funnits skrattyoga i fem år. Det finns ca 800 skrattklubbar i hela världen och fem i Sverige. Idén går ut på att simulera skratt som leder till äkta skratt som i sin tur smittar av sig till andra.

Vi svenskar skrattar mindre än sex minuter per dag medan vi på 50-talet skrattade 18 minuter. Vuxna skrattar ca tio gånger per dag medan barn skrattar ungefär 300 gånger.

Aristoteles lär ha sagt att allt vi gör, gör vi för att känna

oss lyckliga. Och på 1500-talet ordinerar en engelsk läkare skratt mot förkylning. Den franske filosofen Penjon sa, att skrattet är ett uttryck för frihet.

**Text & Foto:
Agneta Neroth**

Ulla Westlund och Vivi Nilsson
Iklädda Skrattekammartröjor leder
gympan där man skrattar på sig.

