

ha ha roligare

— så slipper du gympa



● Ja, att det är kul att skratta råder det ju inga tvivel om.

Men många läkare menar också att skrattet är läkande. Det motverkar utbrändhet, ökar lungkapaciteten och minskar smärta. Och det är lika effektivt som ett träningspass.

Detta har två damer från Skåne tagit fasta på och utgått från den indiska läkaren Mada Katarias världsberömda skrattlära. **Ulla Westlund** och **Vivi Nilson** startade nyligen företaget Skrattkammaren som kör skrattgympa för allmänheten i Malmö och på konferenser i hela landet. Vivi och Ulla leder gruppen i olika övningar som heter så överkliga saker som balouskrattet, raketskrattet och frökniffret. Till en början blir det ofta pinsamma och krystade falskskratt men även ett oäkta skratt gör nytta, kroppen känner ingen skillnad. Och vart efter hämningarna släpper (och känslan av att du är med i "Dolda kameran" försvinner) går det över i äkta, och för all del, hysteriska skratt. Och det bästa är att en kvarts skrattande motsvarar ett 30 minuters fysiskt träningspass på gym. Bara en sån sak.