

# Ett gott skratt är bra motion

**Skratta på beställning – det gör dig friskare! Det menar i alla fall Vivi Nilsson, som en gång i veckan leder skrattgympakurs på Borgarskolan i Malmö.**

Vivi Nilsson och kollegan Ulla Westlund fick korn på skrattgympa under en semesterresa i Italien. På stranden satt en grupp människor i ring och gapskrattade, formligen vred sig av skratt.

– Man blev ju nyfiken, så vi undersökte vidare på nätet och

i böcker, berättar Vivi Nilsson.

Vad de fann var den indiske allmänläkaren Mada Katarias metod "Laugh for no reason".

Den går ut på att genom olika typer av skratt – till exempel kontoristskrattet, presidentskrattet, Balooskrattet och operaskrattet – motionera såväl kropp som själ.

Enligt Vivi Nilsson har metoden visat sig sänka blodtrycket, öka immunförsvaret, fungera smärtlindrande och öka kreativitet och effektivitet. (Metro)