



Ulla Westlund och Vivi Nilsson har inte långt till skratt. De kikar på varandra och brister ut i ett kluckande gapskratt. Folk runt omkring i lokalen småler och någon kan inte låta bli att skratta själv. Det smittar av sig.

FOTO: ULF JOHANSSON

Skratta dig friskare! Här är tjejerna som lär ut knepen

MALMÖ

Ett gott skratt förlänger livet, sägs det. Två glada kvinnor i Malmö har tagit fasta på det och nu vill de starta en kurs i skrattgympa. Varje vecka ska deltagarna skratta ihop och bli friskare och positivare på köpet.

Ulla Westlund och Vivi Nilsson jobbar båda på Sydkraft i Malmö. Arbetsdagen fylls av siffror och ekonomi och så många gapskratt hinner man inte med, även om man skulle vilja.

– Det har gjorts undersökningar som visar att vi svenskar skrattar mycket mindre i dag än förr, säger Ulla Westlund. Nu har vi inte så mycket tid längre för de sociala bitarna, som att sätta sig ner och fika...

– Folk går som robotar på sina jobb, fyller Vivi Nilsson i. Har ni sett hur folk ser ut när de går in i en hiss till exempel?

Skrattade i Rimini

Ändå är det så nyttigt att skratta och vara glad. Det har kommit flera rapporter om hur cancerpatienter har lyckats bli bättre genom att hyra roliga filmer och sitta och skratta. Numa finns det till och med handböcker i hur man skrattar bäst. Enligt böckerna kan skratt motverka utbrändhet, öka lungkapaciteten, skapa gemenskap och göra en människa friskare och positivare.

I Sverige har det dock varit lite trögt med det organiserade skrattandet. Ulla Westlund och Vivi Nilsson fick sin första kontakt med skrattgympa på en strand i Rimini i fjol. En grupp människor skrattade så att det stod härliga till.

– Vi stannade och tittade och gissade på att det var någon slags firmafest, säger Ulla Westlund.

Bara några dagar senare på semestern kom Vivi Nilsson i kontakt med några kvinnor som brukade samlas i en lägenhet och ha skrattgympa tillsammans.

Olika miner

De två mötena gjorde så djupt intryck på väninnorna att de började diskutera saken när de kom hem. De läste böcker, beställde information från Internet och började öva – på

varandra och på sina respektive familjer.

– Vi har skrattat så att vi inte har kunnat sluta. Efteråt är man helt färdig. 15 minuters skrattande motsvarar förresten 15 minuters jogging!

Under ett pass med skrattgymnastik berättas inga roliga historier. Skrattet måste ofta tvingas fram i början, men även då gör det nytta för kroppen menar kvinnorna. Det är bara att hänga på och följa instruktionerna. Det finns olika miner man ska göra och olika sorters skratt att skratta.

– Det finns medelskrattet, storskrattet, cocktailskrattet och det hjärtliga skrattet, berättar Ulla Westlund. Skrattet brukar gå över till riktigt skratt efter ett tag.

Nu känner sig de två kvinnorna redo för att starta en skrattgymnagrupp i Malmö. En liten trevande annons i tidningen här om dagen lockade åtta deltagare, men det behövs fler för att det ska bli ordentligt skrattande av.

Helene Vesely

040-660 55 97

Fotnot: Den som vill veta mer om skrattets läkande kraft kan läsa "Laugh for no reason" av Madan Katria eller "Skratta dig friskare" av Lars-Erik Unerstahl.