

# Skratt i stora lass

Lasse Bryggare, 0410-545 71

lasse.bryggare@allehandasyd.se

## TRELLEBORG

► Skrattsalvorna rungade på Akka i Trelleborg i går kväll när Astma- och allergiföreningen hade skratterapi med Ulla Westlund och Vivi Nilsson från Skrattekammaren.

– Skrattet löser ut endorfiner som ger välbefinnande i kroppen, berättar de båda, som åker runt med sin skratterapi till företag och föreningar i Skåne.

Ett 20-tal skrattlystna hade samlats på Akka och med hjälp av Ulla och Vivi släppte de verkligen loss skrattermuskulerna, bland annat i "Det blyga skrattet" och i "Esther Williams-skrattet"

Skratterapi går ut på att man genom att aktivt förändra kroppen även kan förändra sin sinnestämning.

Genom att till att börja med låt-

sas skratta blir man på gott humör och skrattar snart på riktigt.

– På många företag gör skratterapi att personalen känner mer samhörighet, berättar Vivi och Ulla.

## ÖKAR VÄLBEFINNANDET

De berättar om en dam som varit på kurs hos dem och som ställer sig framför spegeln hemma och skrattar med sig själv för att må bra.

Britt-Marie Holmgren är informatör på Astma- och allergiföreningen i Trelleborg och menar att skrattet behövs.

– Det ökar välbefinnandet, säger hon.

De skrattlystna på Akka fick börja med en avslappningsövning och sedan var det dags för den ena skrattsalvan efter den andra, tills deltagarna skattat sig trötta och fick njuta av kaffe med tilltugg.



Tre med rejäla skratttrynkor är Ulla Westlund och Vivi Nilsson från Skrattekammaren samt i mitten Britt-Marie Holmgren, informatör på Astma- och allergiföreningen i Trelleborg.