

Ann-Britt lär människor må bra genom att "garva":

# "Skratt är en slags inre jogging"

Alla vet att vår värld är full av elände och så även skratlläraren Ann-Britt Ternander.

- Därför är glädjen jätteviktig i vårt samhälle. Vi måste lära oss att inte alltid ta saker på så stort allvar, säger hon.

För några år sedan åkte Ann-Britt Ternander, mycket skeptisk, med en kompis på en så kallad skrattkurs i Kalmar.

- Visst kändes det löjligt, det tycker alla i början. Att skratta utan anledning känns märkligt, säger hon.

Idag leder Ann-Britt själv skrattkurser och är helt övertygad om att skrattet har många positiva fysiska, psykiska och mentala effekter.

- Vi mår gott av att skratta. När man skrattar utsöndras endorfiner som sätter fart på blodcirkulationen och ger kroppen en kick. När detta ämne släpps loss ges en känsla av allmänt välbehag, som även har en smärtstillande effekt. Man tar inte saker på så stort allvar och kän-

ner sig kreativare och pig-gare, säger Ann-Britt.

När Ann-Britt och hennes kollega håller i ett skrattpass står gruppen i en ring. Och så visar de hur deltagarna ska agera...

- Vi brukar börja med lite "Hohohahaha" samtidigt som man håller en hand på magen. Under cirka 45 minuter håller vi på med olika typer av skratt.

Ann-Britt håller i "Skratterier" i Göteborg och Kungsbacka en gång i veckan. Skrattkurser bokas även till möhippor, kickoffer, företag, skolor och sjukhus.

- Hela grejen går ut på att man skrattar tillsammans i grupp. Alla vet ju att skratt smittar, säger Ann-Britt.

Att skratta hemma i vardagen är dock inte fel. Ett tips är att börja dagen med ett riktigt garv framför spegeln innan man borstar tänderna. Det är en bra vana, menar Ann-Britt.

- Hundra skratt på en dag motsvarar 30 minuters gymna, berättar hon.

Man brukar säga att optimister lever betydligt

längre än pessimister. En tanke som Ann-Britt inte alls är främmande för.

- Jag tror definitivt att de som har lätt till skratt och inte tar allt på så stort allvar får ett friskare liv än

de som alltid gräver ner sig i småbeskymer, avslutar hon.

Christine Björklund

christine.bjorklund@varbergsposten.se

## FAKTA/ SKRATTERAPI

DEN INDISKE läkaren Madan Kataria lade märke till att hans landsmän knappt log. Han testade att starta skrattpass där folk fick komma och skratta vissa bestämda sorters skratt. Som bekant skrattar vi ju inte åt samma saker och därför simuleras skrattandet enligt Katarias metod som kallas "Laugh for no reason" - skratta utan anledning.

Metoden har nu spridit sig över världen och finns även i Sverige i form av skratterapi, skrattklubbbar och skratteier.

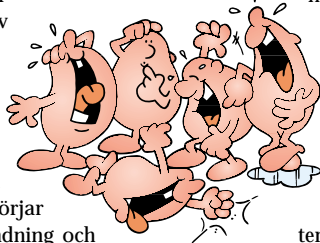
Metoden går ut på att man börjar med djupandning och sträcker på kroppen. Sen instruerar skratlinstruktören gruppen att skratta olika sorters skratt: Tyst skratt, hummande skratt, danskratt, lejonskratt, och så vidare, som förutom själva skratten består

av några gester och mimanden och ögonkontakt med andra i gruppen. Till slut börjar man faktiskt skratta. Utan anledning.

Forskningen kring skrattets positiva effekter tog fart efter den amerikanska tidningsredaktören Norman Cousins bok "Att besegra sin sjukdom". Han drabbades 1964 av en smärtsam ryggradssjukdom som bedömdes obotlig. Men i stället för sjuk-

hus valde han att flytta till ett hotellrum och titta på roliga filmer och läsa humorlitteratur med goda vänner. Han märkte att tio minuters skratt hade en smärtlindrande effekt i upp till två timmar.

I dag är det vetenskapligt belagt att vi utsöndrar endorfiner (som brukar kallas kroppens eget morfin) när vi skrattar.



Ann-Britt Ternander unnar sig ofta ett hjärtligt skratt.

Foto: Christine Björklund

## FAKTA/ Ann-Britt Ternander

**BOR:** Onsala. Har sommarstuga i Stannared.

**YRKE:** Lärare på halvtid. Driver företaget Skrattharmoni ([www.skratt.com](http://www.skratt.com)).

**INTRESSEN:** Sömnad, trädgård och natur.

**MOTTO:** Våga vara ärlig och prioritera alltid glädjen, höj din livskvalité.

**Tempo presenterar CIRKUS OLYMPIA**

**20-års JUBILEUM!**

**FÖRESTÄLLNINGAR:**

- APELVIKEN**  
Torsdag 1/7 kl. 19.00
- ESPEVIK**  
Fredag 2/7 kl. 19.00
- GETTERÖN**  
Lördag 3/7 kl. 19.00
- BJÖRKÄNG**  
Söndag 4/7 kl. 16.00

**PRIS ENDAST 90:-**

**ÖPPETTIDER:**

- APELVIKEN Alla dagar 8-22
- BJÖRKÄNG Alla dagar 8-22
- GETTERÖN Alla dagar 7-22
- ESPEVIK Alla dagar 8-22
- OLOFSBO Alla dagar 7-22

Biljetter finns att köpa hos respektive Tempobutik samt Turistbyrån i Varberg.

För mer info ring 0340-189 30 eller [www.cirkusolympia.se](http://www.cirkusolympia.se)

**Tempo**  
TID ATT LEVA

Vi bjuder på kaffe, bulle samt glass och godis till barnen!

**Varbergs Sparbank** Betala med kort, avrunda gärna till ett högre belopp!

**GEVALIA**

Din lokala frukt & grönsaksleverantör  
**OLSEGÅRDEN**  
TVÅÅKER

**Carlsberg**