**Hoje comemoramos o Dia Mundial do Riso!**

**411**



**Hoje comemoramos o Dia Mundial do Riso!**

Tudo começou em 1995, quando o médico indiano Madan Kataria resolveu fundar o primeiro clube da risada, como método terapêutico alternativo para seus pacientes. De lá para cá existem mais de 800 clubes do gênero espalhados pelo mundo. Há 3 anos, o Dia do Riso foi institucionalizado em todo o mundo. Somente na Alemanha existem 25 clubes da risada, que reúnem pessoas dispostas a darem boas gargalhadas.

O riso traz alegria, bom humor, saúde e além de tudo aproxima e atrai as pessoas. Quem ri todos os dias consegue levar uma vida mais tranquila e feliz.

Além do mais, rir nos faz relaxar! Você sabia que quando rimos o nosso corpo pode chegar a movimentar cerca de 80 músculos? Este exercício diário retarda também o aparecimento das temidas rugas durante o processo de envelhecimento.

Mas o riso não exercita somente o rosto, e sim o corpo todo, podendo mexer também com o cérebro, garganta, coração, tórax, pernas e pés!

Viver sorrindo e dando risadas é muito mais gostoso! Não deixe nunca de sorrir!

**Sorria,**

Sempre nos momentos

de tristeza e angústia

Para que a alma não se acostume ao sofrimento,

não se cale em desespero,

e não adormeça eternamente

**Sorria,**

Para que a vida seja mais bela

Para que o amor seja mais forte e verdadeiro

Para que as flores e tudo mais possam fazer sentido

**Sorria**

Sempre que a vida parecer confusa

Para que as luzes possam brilhar,

e para que as respostas e soluções possam surgir,

para os problemas serem mais fáceis de serem resolvidos…

**Sorria**

Em todos os momentos da vida

Porque o sorriso é um remédio para

todas as dores, e um meio de se chegar

a completa e verdadeira Felicidade!