



Tove Kvernvik viser en sjarmende øvelse som skal gjøre at huden holder seg yngre.



Mye latter og bevegelser.



Mona Hansen kombinerer rytmeg og latter.

# Gjør livet gladdere

Latter er flott. Den gjør noe med deg og omgivelsene dine. For mange sitter den langt inne, mens hos andre sitter den løst.

SUNNIVA EIVENS

De som møtte opp på Strandheim på lørdag, fikk seg en god latter, god trening og gode råd for hvordan få en bedre hverdag med latteren og smilet. Naboer og forbipasserende til Strandheim måtte nok smu seg to ganger for å se hva som foregikk lørdag formiddag. Høye latterbrøl og rare bevegelser kunne minne om en gjeng voksne som hadde gått tilbake til barndommen. Men det var det ikke. De vel 20 fremmøtte var på latteryoga, en treningsform for både kropp og sinn.

## Tving fram latter

– Latter gjør noe med oss. Det er forbundet med noe positivt. Et godt smil eller lyden av en god latter gjør oss glade. Når vi ler, begynner kroppen å produsere glade hormoner, såkalte endorfiner. Alle bør flere og tøyse litt hver eneste dag. Selv om man har stått opp på feil fot, betyr ikke det at man må gå rundt å være sur hele dagen. Tving frem en god latter, og du vil føle deg mye bedre, sier Lena Setsaas som driver med mental coaching.

## fakta

### Gode grunner til å le:

- Det er artig og engasjerende å le.
- Endorfiner frigjøres.
- Latter virker hemningsbrytende og smertestillende.
- Lungekapasiteten utvides, styrkes og pusten roes.
- Latter er god trening for lungene og indre organer.
- Immunforsvaret styrkes.
- Stresshormoner minsker.
- Du er på ditt vakreste når du smiler og ler.

## Hemningsløs

Etter en økt med Setsaas kan det bekräftes at latteryoga er morsomt. Det er en treningsform som kjennes på hele kroppen. Øvelsene kan ved første øyekast virke som tull og tøys.

– Det er viktig at vi slapper godt av og ikke tar oss selv så høytidelig. Her er det lov til å gjøre grimaser, til å rope og le høyt. Det du går og hører på inni deg skal ut. Til daglig går vi rundt og er mye alvorlig uttalte Setsaas og mente at folk har en tendens til å bekymre seg for alt og stresser rundt for å rekke over alt vi skal.

– Forventningene i samfunnet ligger der, og de kan vi ikke gjøre så mye med, men vi kan selv ta ansvar for at vi blir bedre rustet til å forholde oss til dem. Hvis vi tar oss litt mindre selvhøytidelig, og kan le når vi dummer oss ut eller gjør en feil, bli det mye enklere å takle. Vi må få bort hemningene våre, mener Setsaas.

## Hellig

Etter bare noen minutter ute i hagen må flere kaste jakken, for latteryoga er trening. Flere øvelser går ut på at man er i bevegelse. Både ansket og mage-muskulene er stive, og det uten at man har tatt situps. Kroppen kjennes lettere og bedre etter timen med latteryoga. Det er følelsen av velvære.

– Dette er første gangen jeg prøver latteryoga, og jeg er ikke i tvil om at dette ikke bare er artig, men også godt for kroppen. Det merkes i magen og jeg føler meg virkelig glad og fornøyd. Vi flirer altfor lite i hverdagen, og jeg skal bli flinkere til dette, sier Mona Hansen og ler fornøyd.



Kursleder, Lena Setsaas, hadde for anledningen en smilende munn i ansiktet for å understreke hvor viktig det er med latter og smil.