

kultur/nöje

Kulturreporter
Linda Dahlin
tel 550 552 68

Kulturtips lämnas på www.mitti.se.
Gå in under **Tipsa oss** i menyraden och
fyll i formuläret.

Mårten lär kändisar att skoja

STÅUPPKOMEDI Snart ska Tony Irving, Christer Sandelin, Annika Jankell och andra kändisar lära sig den svåra konsten att bli ståuppkomiker. Lärare är Mårten Andersson och Kristoffer Appelquist.

Hur väl de lyckas kan tv-publiken se på Kanal 5 till hösten i programmet Celebrity stand-up. Den som inte kan hålla sig till dess kan bege sig till Boulevard-teatern på söndag och titta på.



FOTO: MICHELA MALINI

Mårten Andersson är en av lärarna.

Barnen får också sjunga allsång

ALLSÅNG Att sommarens allsång på Skansen drar igång den här veckan har väl inte undgått någon. Men även barnen kan sjunga tillsammans vid Sollidenscenen.

På söndag startar årets omgång av Barnens allsång. På scen då – och de fem följande söndagarna – står Tobbe Trollkarl, Ayla Kabaca, Krumelurorkestern och barnkören Spektrum.

Årets första gästartist är The Moniker.



”Skratt är hälsokost för själen”, säger skrattinspiratören Anki Lindström. Hon tycker att vi borde skratta minst 10-15 minuter per dag för att må bra.

FOTO: ULRICA LIND

Skrattet är en hälsokur

Äppelviksbon Anki Lindströms ljudbok lär oss att skratta oss friska.

Vi skrattar mer sällan i dag än förr. En som vill få oss att skratta mer är glädje- och livsinspiratören Anki Lindström.

Själv tycker hon att seriefiguren Hälge och sälarna på Skansen är sann humor.

I maj kom Anki Lindströms ljudbok ”Skratta dig gladare och friskare” ut på Bonnier Audio. Den innehåller både skrattövningar och fakta samt personliga reflektioner om glädje och sorg och konsten att se det positiva i tillvaron. Egentligen höll hon på att skriva på en vanlig bok om skrattets läkande kraft, men när en förläggare på förlaget kom med förslaget att ge ut den som ljudbok i stället fastnade hon direkt för idén.

– Själva skrattet kan man ju inte förmedla på ett bättre sätt än via

ljud, konstaterar Anki Lindström.

Hon brukar ta upp både sina upp- och nedgångar för att visa att alla som håller med skrattcoaching inte är klämka hela tiden. Hon berättar att hon inte hade den lättaste barndomen, och har varit med om många sorger i livet.

– Jag vet att det är lättare att tackla tunga stunder om man har nära till skrattet. Att skratta gör livet lättare och roligare. Det är inte fel att gråta heller. Har vi sorg ska vi känna sorgen, men det är inte förbjudet att skratta emellanåt.

I Sverige finns det cirka tio aktiva skrattcoacher, eller skratterapeuter.

– Alla har olika bakgrund och benämner sig lite olika. Jag kallar mig skrattinspiratör, säger Anki, som är skådespelare i botten.

Idén om att satsa på skrattet fick hon vid ett event med sin dåvarande skådespelargrupp som gick ut på att få så många som möjligt att skratta på tunnelbanan på Världsskrattardagen.

Gillar sällskapsspel och älgen Hälge

- **Namn:** Anki Lindström.
- **Ålder:** 41 år.
- **Bor:** Äppelvikén. ”Jag flyttade hit 1994 och det kändes som att komma till landet”.
- **Yrke:** Skådespelare. Glädje- och skrattinspiratör.
- **Aktuell:** Med ljudboken ”Skratta dig gladare och friskare (Bonnier Audio).
- **Bra humor enligt Anki:** Serie-tidningen Hälge, som handlar om

den melan-koliske älgen Hälge, Den engelska kom-ediserien ”Skenet bedrar”.

• **Får Anki att skratta:** ”När jag är med mina vänner, när vi spelar sällskapsspel, till exempel, blir det mycket hjärtligt gnabb.”



– Det var en sådan kick och jag kände att det fanns ett behov av att få skratta mer. Sedan utbildade jag mig till skrattinspiratör.

Nu är hon mest ute och inspirerar till skratt på företag.

Är det många som är skeptiska när du kommer, och har svårt att släppa loss?

– Ja, det är det. Därför kommer jag alltid som hemlig gäst, då hinner de inte fatta som är på

gång. Men jag tvingar aldrig någon att skratta, känner man sig inte bekväm behöver man ju inte vara med. Det kanske kan kännas konstigt att fejka, men det smittar ändå eftersom hjärnan inte kan skilja på fejkade och äkta skratt. Däremot fungerar inte hänskratt, det håller tillbaka flödet.

I Indien, där skratterapin kommer ifrån, är det inte helt ovanligt att man har skrattövningar på ar-

betstid. Anki tycker att vi borde föra in obligatoriska skrattövningar även på svenska arbetsplatser.

– Vi skrattade mycket mer förr än nu. På 50-talet skrattade vi 18 minuter per dag, i dag skrattar vi bara sex minuter per dag. Jag tror att det beror på att vi är mer stressade. Det blir lättare att hantera stress om man får skratta lite. Man sover också bättre, säger hon.

På fritiden är Anki något av en ”amatörfotonörd”. Favoritmotivet är djur och natur, helst lite knasiga djur. Hon har årskort på Skansen och åker dit för att prata med lemurerna, älgarna och andra djur rätt ofta. Så pass ofta att hon vet vad älgarna heter och hur sälarna beter sig när de ska få mat.

– Särskilt sälarna har humor. Men jag gillar älgarna bäst, jag har till och med fått klappa den nye, Pontus, på mulen.

• **Linda Dahlin**
linda.dahlin@mitti.se
tel 550 552 68