

* FA BENE
AL CUORE



Ridere è una cosa seria, sana e straordinaria. Con una bella risata possiamo innescare meccanismi di benessere fisico e mentale come ci spiega Daniele Berti, Consigliere e Allenatore in Felicità, Leader e Insegnante Internazionale presso la *Laughter Yoga International*, la scuola in cui si insegna lo "Yoga della Risata". Questa tecnica, ideata dal Dottor Madan Kataria, inizia a conoscersi in Italia grazie a Laura Toffolo, presidente dell'Associazione Italiana "Yoga della Risata", che per prima ha iniziato a diffonderla.

Dottor Berti, cos'è lo yoga della risata?

Lo yoga della risata è una tecnica per ridere senza motivo (senza barzellette, senza comi-

RIDERE, RIDERE, RIDERE ANCORA...

«Due cose in apparenza distinte, ma che insieme generano grandi risultati: lo yoga e la risata. Un connubio perfetto e... divertente»



ci): chi partecipa alle sessioni di yoga della risata ride perché "decide" di ridere.

Come è arrivato personalmente a questa esperienza?

Stavo ultimando un master triennale in *counseling*, tecnica parente della psicoterapia. Il *counseling* parte dal presupposto che ogni persona, in condi-

zioni ideali, sa trovare la soluzione ideale per se stessa, perché tutti i disagi che viviamo sono dovuti alle modalità con cui gestiamo le relazioni. Ad esempio, se abbiamo una mappa stradale tutta accartocciata non riusciamo ad andare da nessuna parte, ma se la distendiamo riusciamo a vedere la

strada per raggiungere i nostri obiettivi. Ad un certo punto, ho avuto un'intuizione e mi sono reso conto che questa rete di relazioni passa attraverso i pensieri, i nostri pensieri sono prodotti dal cervello, e allora mi sono messo a studiare come funziona il cervello. Ho scoperto la PNEI, PsicoNeuro- >>>

Le quattro fasi dello Yoga della Risata



1. Esercizi di riscaldamento

Durano circa 10 minuti mediante tecniche di stretching, vocalizzazioni, battito delle mani e movimenti del corpo.



2. Esercizi di risate

In questa fase, per stimolare la risata, vengono combinati elementi di teatro con la giocosità spontanea.



3. Meditazione della risata

I partecipanti sono seduti o sdraiati, e lasciano che la risata scorra naturalmente dal loro interno.



4. Rilassamento guidato

A poco a poco l'allenatore conduce ad una sensazione di rilassamento, mentre il buon umore permane.

Endocrinologia, un approccio scientifico alla visione olistica dell'essere umano (la visione orientale, per cui mente e corpo non sono separati). A differenza della medicina classica che ci considera delle macchine con una serie di meccanismi (il fegato, il cuore, le orecchie ecc.) senza grandi relazioni tra loro, la PNEI considera un organismo unico.

Mentre facevo delle ricerche su internet tra PNEI, benessere e ridere, un giorno trovo questo "Yoga della Risata". La mia prima reazione è stata di sgomento, perché non riuscivo a vedere relazione tra lo yoga, disciplina molto rigorosa, e la risata che invece è il massimo della libertà. Ma ho continuato le ricerche e mi sono iscritto al primo corso disponibile. Lì, la seconda folgorazione: ero andato per acquisire questa tecnica e metterla con altre di *counseling*, come la programmazione neurolinguistica, la *gestalt therapy*, e pensavo di aggiungerci lo Yoga della Risata. Praticandolo in modo intensivo, ho notato che c'era stato un incremento esponenziale delle capacità creative.

Quali sono gli effetti della risata sul benessere fisico e mentale?

Accadono cose straordinarie, perché il nostro cervello è l'organo più plastico in assoluto ma per modellare questa plasticità dobbiamo usare gli strumenti adeguati. Attraverso lo Yoga della Risata mettiamo il cervello nella situazione di massimo benessere. Se fatto con costanza e metodicità, ci ripaga di questo benessere insegnandoci ad essere felici.

Il nostro benessere è legato per il 99% a come trattiamo il nostro cervello e di solito ci addestrano fin da bambini, anche se del tutto inconsapevolmente, a trattarlo male. Anche parlando con la medicina ufficiale, ormai il 99% delle malattie sono di ori-



«Persino la medicina tradizionale ammette ormai un'inequivocabile relazione tra il sistema immunitario dell'uomo e il suo stato d'animo. Ora anche la salute generale registra forti e positive variazioni se sollecitato con una dose massiccia di risate»

gine psicosomatica: alla base di tutto c'è questa sensazione di stress che accettiamo come se fosse una situazione normale. La normalità sarebbe vivere nella pace e nella gioia. Se andiamo a vedere le cose dal punto di vista delle emozioni, Paul Ekman, il più grande studioso di emozioni del mondo, ne ha classificate sei: tre che sono chiama-

te cattive (paura, rabbia, dolore), due che servono per salvaguardarsi (disgusto, sorpresa), e ce n'è una (gioia o piacere a seconda di come viene definita), solo una che ci fa star bene. Ma anche le altre, se impariamo a conoscerle e a capire quello che vogliono dirci, sono finalizzate a farci vivere situazioni di piacere, di benessere. Neurobiologica-

mente siamo strutturati per essere felici. Con lo Yoga della Risata, senza fare studi di filosofia, né di neurobiologia né di psicologia comportamentale, facciamo star bene il nostro cervello, che poi ci ripaga facendoci star bene.

Perché si chiama Yoga della Risata?

Perché utilizza gli stessi esercizi di respirazione dello yoga tradizionale, ma con lo Yoga della Risata stiamo trattando ancora meglio il cervello, perché utilizziamo tutti i processi cardiocircolatori, produciamo endorfine, dopamina, encefaline e altre componenti neurobiologiche che potenziano il sistema immunitario e che sono il "cibo" preferito del cervello. In una sola sessione di un'ora la sensazione dello stress percepito cala del 48,53% e quella di benessere aumenta del 36,51%. Se poi le sessioni sono due alla settimana, questo benessere comincia a consolidarsi e la plasticità cerebrale comincia a muoversi in senso positivo e alla fine cambia le modalità di relazione con la gente, con le persone intorno e soprattutto con se stessi. E qui si fa un ulteriore passo in avanti più prettamente spirituale, per cui nascono la cooperazione, la condivisione ecc.

Tutto ciò viene innescato da una risata indotta, a comando. Come è possibile stimolare la risata senza sollecitazioni comiche?



BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA :-)

- >> Riduzione drastica dei livelli di cortisolo;
- >> Rigenerazione del sistema immunitario;
- >> Regolarizzazione della pressione e dei livelli di glucosio nel sangue;
- >> Produzione di endorfine, serotonina ed ossitocina.

In realtà non si ride a comando, ma grazie ai "neuroni specchio", una straordinaria scoperta fatta in Italia all'Università di Parma. Dopo una decina di minuti di riscaldamento, il "leader di risate", che è quello che conduce la sessione, fa vedere l'esercizio e naturalmente facendo vedere l'esercizio si fa le sue belle risate. Poi, grazie ai neuroni specchio, ripetendo quell'esercizio si inizia a ridere, perché come dice il dottor Madan Kataria, il movimento crea l'emozione.

Laura Toffolo ha affermato che bisognerebbe ridere per 20 minuti consecutivi ogni giorno. È possibile gestire una risata, spontanea o indotta che sia, per un tale arco di tempo?

All'ultimo convegno europeo di cardiologia a Parigi (28 agosto 2011) è stata presentata una ricerca fatta negli Stati Uniti, secondo la quale ridere almeno 15 minuti al giorno è meglio delle statine (il principio attivo farmacologico più usato nel settore della cardiologia). Ma c'è una precisazione da fare: non è una risata ininterrotta, perché altrimenti si muore, ma è vero che si ride per mezz'ora. Ci sono gli esercizi di risate, intervallati da esercizi di respirazione e da altre cose che comunque fanno sempre parte dello Yoga della Risata.

Per chi è indicato?

Per tutti, a qualsiasi età, ed è molto di aiuto alle persone anziane per la prevenzione di diverse patologie tipiche della terza età (diabete, malattie cardiache, Alzheimer, Parkinson ecc.).

Quali sono le controindicazioni o le persone che non possono praticare lo Yoga della Risata?

Dal punto di vista generale, non ci sono controindicazioni di base, ci sono delle situazioni nelle quali va fatto con un minimo di cautela (ernie, operazioni recenti, gravidanza, epilessia, seri problemi cardiaci ecc.)

Quindi ridere è una cosa seria?

Ridere è la cosa più seria che possiamo fare per il nostro benessere. Purtroppo siamo abituati ad abbinare il serio col triste, mentre l'etimologia della parola serio è "reale", tant'è che se voglio fare una cosa per davvero si dice che la "faccio sul serio". Le cose del mondo sono molto serie, per cui credo sia giunto il momento di ridere sul serio. C'è anche il detto popolare "Gente allegra il ciel l'aiuta": anche questo ha una spiegazione di tipo neurobiologico, nel senso che la persona stressata o triste ha in funzione la parte più interna di tutto il sistema cerebrale, che è quella dedicata alla sopravvivenza, per cui in una situazione di stress agisce o con l'attacco o con la fuga. Attraverso la risata si attiva la neocorteccia, la parte superiore del cervello dedicata alla progettualità e alla creatività, e pur essendo nella stessa situazione, si affrontano le cose in modo sereno e quindi si riesce a trovare le soluzioni.