



## a tu per tu con gianni ferrario

**AHS News.** - Dr. Ferrario, la sua presenza rappresenta la maggior novità del 2006 nel palinsesto dei corsi Art Hair Studios. E, forse, anche per Lei costituisce una novità interagire con un pubblico particolare come i parrucchieri. Come si è trovato con loro? Ne ha tratto qualche spunto nuovo?

**Gianni Ferrario.** - Mi sembra proprio che ci sia stato un feeling a prima vista. Di questo mi sono accorto subito quando, all'inizio del mio intervento alla Convention di Roma, ho provocato nel pubblico il primo scoppio di risata: è stata una risposta spontanea e immediata, senza troppi tentennamenti... e io mi sono detto "ci siamo!". E da lì è cominciato un vero e proprio crescendo...

**AHS N.** - La disciplina a cui Lei si ispira è denominata "terapia della risata": dove si parla di terapia si sottintende un male, o un problema, da guarire. A quali problemi specifici si addice questa terapia e quali risultati si ottengono?

**Ferrario.** - Il male sta nella scarsità, in questo nostro mondo "civillizzato", di uno dei beni più preziosi della vita, che le dà un sapore e un significato: la gioia. E la terapia consiste proprio nel risvegliare la nostra sensibilità verso gli aspetti gioiosi e i punti di vista positivi che ci aiutano a vivere meglio e più serenamente il rapporto con noi stessi e gli altri.

**AHS N.** - Molti esercizi da Lei suggeriti ci riportano ad esperienze di animazione che alcuni di noi possono avere sperimentato in passato, in ambiti di aggregazione giovanile. Sono la chiave per mantenere una giovinezza interiore aperta alla variabilità e giocosità della vita, oppure sono un punto di partenza verso altre esperienze?

**Ferrario.** - È proprio la riconquista ed il mantenimento di questo ambiente interno fatto di freschezza fanciullesca, che ci permette di aprirci ad una consapevolezza maggiore verso il godere appieno

di una vita densa di significato e sapore. Le moderne neuroscienze stanno convergendo verso la scoperta che ogni nostra cellula è stata programmata per gioire, che l'essere umano è nato per questo fine e che molti nostri malanni vengono da tutti quegli impedimenti che fanno in modo che ciò non accada o accada in misura non adeguata. Guardatevi intorno... vi sembra forse una società felice? Vi sembra che lo scopo sia raggiunto? È giunto il momento di investire maggiore attenzione sulla qualità della nostra vita.

**AHS N.** - Nei suoi corsi è presente un fortissimo coinvolgimento dei partecipanti dal punto di vista emotivo. Per un apprendimento efficace, però, occorre trasformare l'entusiasmo del momento in una motivazione più profonda, e successivamente in una disciplina. Come è possibile trasferire uno sguardo positivo in situazioni che sembrano non avere sbocchi?

**Ferrario.** - Facendo spettacoli di cabaret e teatro buffo con l'intento di lanciare dei messaggi edificanti per una crescita spirituale ed umana delle persone, mi sono accorto che i messaggi profondi vanno maggiormente a segno se la persona si diverte. Questa mia originale esperienza l'ho successivamente utilizzata per la formazione, perché le persone hanno un gran bisogno di comunicare, di cambiare, di crescere, di essere più creative e allora è nato il corso VITAMINA C, dove C sta appunto per comunicare, cambiare, crescere, creare. Ed ora c'è anche VITAMINA E (energia, entusiasmo, endorfine ma soprattutto equilibrio) che offre la possibilità di un approfondimento per aiutare a passare da una metodologia appresa a un vero e proprio stile di vita. È questo è il passaggio più delicato: a volte basta un lampo, una improvvisa intuizione, una forte emozione. Negli spettacoli e nelle giornate di formazione cerco di dissodare un po' il terreno, di lanciare dei semi che "lavorano" dentro e aiutano nei momenti critici. Se il terreno è buono la singola persona poi proseguirà in un suo percorso di crescita personale. Ho tante testimonianze di persone che hanno tratto beneficio in tal senso.



**AHS N.** - Perché è così importante esercitarsi ed imparare insieme ad altre persone? La forza di volontà non verrebbe maggiormente consolidata da un approccio più personalizzato?

**Ferrario.** - La forza di volontà viene dal fatto di perseguire valori alti e di instaurare quel circolo virtuoso per la crescita personale e professionale che fa dire alle persone che ci frequentano: "Si sta bene insieme a te!". Le tecniche che utilizzo, come la Yoga della risata (l'antichissima tecnica chiamata hasya yoga), oltre ad avere in sé la forza intrinseca di evocare uno spirito di positività, allegria ed entusiasmo, fungono anche da detonatore per sbloccare le nostre rigidità e presuppongono una massa critica di almeno una quindicina di persone per poter decollare e avere un'efficacia. Le fasi successive, grazie a questo sblocco di energie, aprono a una conoscenza più personalizzata in cui le persone parlano di se stesse e si aprono agli altri scoprendo il piacere di essere più empatici e la gioia dell'unità e la comunione con gli altri.

Per concludere vorrei riportare una frase che ho inserito nel mio libro, **Ridere di cuore** - Il potere terapeutico della risata (Ed. Tecniche Nuove). Un testo zen recita: "Chi è maestro nell'arte di vivere distingue poco tra il suo lavoro e il suo tempo libero, tra la sua mente e il suo corpo, la sua educazione e la sua ricreazione, il suo amore e la sua religione. Persegue semplicemente la sua visione dell'eccellenza in qualunque cosa egli faccia, lasciando agli altri decidere se sta lavorando o giocando. Lui, pensa sempre di fare entrambe le cose insieme".