



Dal basso in alto e da sinistra a destra Gianni Ferrario all'opera nelle sue convention in cui insegna terapia della risata. Al centro una fase della lezione

# Ridi



# CHE TI passa



Allievi dei corsi durante un esercizio. A sinistra l'ex manager in quattro scatti in sequenza e, sotto, le risate spontanee di una donna e di un bambino

**In allegria si vive meglio. È la filosofia di Gianni Ferrario, ex manager, che insegna terapia della risata**

ANCHE I GENOVESI scoprono la terapia della risata. Una terapia che sta facendo il giro del mondo e che negli Stati Uniti e in Francia sta spopolando ormai da qualche tempo. Sotto la Lanterna questa nuova "filosofia antistress" ha fatto la sua comparsa nelle scorse settimane, nell'oratorio dei Santi Nazario e Celso in via del Pesce a Sturla grazie all'associazione "Ricostruire". E, in quell'occasione, nella sala dell'oratorio ridevano tutti come dei bambini. Duecento persone, giovani, bambini e anziani, tutti insieme in un coro di risate contagiose, fino alle lacrime. Per qualche battuta? Una gag esilarante? Nossignori. È una terapia. Se ridi, vivi meglio. La dimostrazione che si può ridere di cuore senza nessun fattore scatenante, ma solo perché ci fa bene.

E quanto ha capito e ne ha fatto una filosofia di vita e un lavoro Gianni Ferrario, milanese doc che da manager è diventato form-attore, un attore che insegna e cerca di insegnare al prossimo a meditare su se stesso, attraverso la risata. Quella sonora, quella fisica, quella che provoca il rilascio di endorfina nel corpo, l'ormone del benessere.

Ferrario è alla terza performance a Genova e l'ultima, quella ospitata a Sturla, è stata un successone. Presto, promette, senza dare date precise, organizzerà altri incontri nel capoluogo

figure. Ferrario ha compiuto un miracolo. Sì, perché far ridere senza motivo e a crepapelle i genovesi, popolo schivo e mugugno per antonomasia, è un'impresa quasi impossibile. Ma lui sa come fare.

Manager, cabarettista, mediatore: Gianni Ferrario ha riunito queste tre esperienze della sua vita, finendo per inventarsi una nuova figura professionale: il "giullare zen", un ossimoro per spiegare il suo ruolo giullaresco che ha come scopo non tanto il divertimento fine a se stesso, ma il benessere psicofisico. Così gira per l'Italia, soprattutto in aziende, per spiegare quanto fa bene ridere, quanto una risata energica aiuta nella vita di tutti i giorni. Come lui altri hanno avuto simili iniziative, e in tutta Italia stanno nascendo diversi "club della risata". «Ridere è una cosa seria - dice - se si ride si sta meglio prima di tutto con se stessi, si impara a prendersi in giro, a sgonfiare il proprio ego, ad affrontare i problemi e le gioie della vita



sempre col sorriso». Ferrario, che ha anche scritto un libro su questa esperienza ("Ridere di cuore, il potere terapeutico della risata" Ed. Tecniche Nuove), organizza dei workshop esperienziali in aziende, ma somministra pillole di sorriso anche in teatri, scuole, ospedali, gruppi e comunità (altre informazioni si possono trovare sul suo sito, [www.terapia.dellarisata.it](http://www.terapia.dellarisata.it)). Per capire fino in fondo il meccanismo e, soprattutto, rendersi conto che funziona, bisogna andare ad uno dei suoi incontri. L'effetto è straordinario, perché Ferrario riesce a far ridere per un'ora, quasi senza sosta, un'intera platea e senza che nessuno abbia fatto una battuta. È successo proprio così nel corso dell'appuntamento all'oratorio di San Nazario e Celso di Sturla.

Ferrario entra con la camicia rossa fiammante e una sonora risata. Il pubblico rimane sulle sue. Un breve accenno con musica giullaresca in sottofondo su quello che significa ridere nella vita: «Una persona che ci sorride li per li non ci dice niente. Ma quel sorriso ce lo portiamo dentro e lo tiriamo fuori in momenti successivi, magari sul luogo di lavoro, o alla sera, quando facciamo addormentare nostro figlio». Il pubblico comincia a sciogliersi. E inizia lo spettacolo.

«Giratevi verso il vicino, prendetegli la mano e ridete di gusto», ordina il

"giullare zen". Un attimo di imbarazzo, poi i primi, timidi, provano a ridacchiare, ma si sa la risata è contagiosa e in pochi secondi la platea è in visibilibio. Per cosa? Una gag? Una battuta? No, solo e semplicemente perché si ha voglia e intenzione di ridere. «Adesso facciamo un sogno - prosegue il mattatore milanese - sono in una casetta in mezzo a un prato verde. Per arrivare a lavoro devo prendere il cavallo, il motoscafo e il treno...». Il pubblico deve imitare i versi e i rumori di questi mezzi di trasporto. Apriti cielo. Attimi di imbarazzo, qualche anziano si guarda intorno, qualche signora fa qualche smorfia. Ma appena inizia la sinfonia corale di rumori, l'imbarazzo inizia a scemmare. E vai di pacche sulle gambe e sul petto per fare il cavallo al galoppo e vai con i cori di "ehhhh" e "ahhhhh" per imitare il rumore dell'avvio faticoso del motoscafo. E poi arriva il treno.

«Quelli alla mia destra dicono "Francesco", quelli alla mia sinistra

tarsi in un modo tanto infantile. Eppure, dice Ferrario, questo metodo così sorprendentemente semplice, può aiutare davvero a vivere meglio.

ANGELICA GIAMBELLUCA  
angelicagi@fastwebnet.it

**A Genova ha conquistato una platea di 200 persone facendole ridere sino alle lacrime e si prepara a tornare**

**AL TEATRO ALBATROS**

## “Idiosincrasie”, le culture che danzano

**La compagnia Arthema propone una coreografia in cui modern jazz, tango argentino e balli swing si confrontano e confondono**

TRE VITE, tre storie diverse, tre ambientazioni essenziali che richiamano un luogo qualsiasi di passaggio; tre balli di epoche diverse che s'incrociano, si scontrano e si uniscono fino a confondersi l'una nell'altra nell'istintivo e involontario tentativo di trovare un linguaggio comune.

Debutta al Teatro Albatros, in via Roggerone 8 (tel: 010/7491662), sabato prossimo alle ore 21 (con replica domenica alle ore 16) "Idiosincrasie", spettacolo di Antonella Ledda, Bruno Rossi e Lio Arippa, fondatori e coreo-

grafi della compagnia genovese Arthema.

Nata nel 2000 con l'intento di promuovere la danza in tutte le sue espressioni, Arthema porta avanti un lavoro di ricerca che indaga soprattutto l'interazione della danza con altre forme d'arte. In questo lavoro, in realtà, a sconfinare l'uno nel territorio dell'altro sono la danza e il ballo, linguaggi che da un punto di vista squisitamente tecnico sembrano lontani ma che, attraverso un interessante processo d'ibridazione, diventano tutt'uno.

«All'inizio dello spettacolo il modern jazz, il tango argentino e i balli swing sembrano linguaggi del corpo incompatibili tra loro - spiega Lio Arippa - come fossero persone di cultura diversa che faticano a comprendersi arrivando anche ad atteggiamenti di razzismo. Ma ad un certo punto la nascita di un'emozione e di un sentimento cambia lo scenario e la danza rompe il muro delle difficoltà generando addirittura una fusione tra storie e mondi diversi».

Le storie sono quelle di personaggi che s'incontrano in una sera, di colpi di fulmine e conquiste ma anche di scontri, tensioni e conflitti. Sono storie di amori che, come tutti gli amori, nascono, finiscono, se ne vanno prima del tempo o restano per sempre.

La compagnia Arthema, a cui fa capo l'omonima scuola aperta in via Vezzani 97/r, svolge una ricerca coreografica che punta con particolare attenzione alla fusione tra corpo e visione.

SIMONA GRIGGIO  
sgriss@libero.it



Il ballo swing, il ritmo che danza

**>> AI LETTORI**

SPEDITECI I VOSTRI PESCI D'APRILE PIÙ DIVERTENTI

... FALSE notizie, fantomatici appuntamenti, prospettive ingannevoli di smodati guadagni. Ogni anno è sempre più difficile escogitare nuovi Pesci d'aprile. Ma per chi ha un po' di fantasia e una buona dose di umorismo ideare uno scherzo è una sfida da accettare. Per questo invitiamo i lettori a raccontarci la burla più divertente che hanno organizzato o subito, o a scrivere una finta notizia. O, ancora, un notiziario filmato o una fotonotizia per il sito internet del Secolo XIX. Potete spedire i materiali (testi, immagini, video) al Secolo XIX, piazza Piccapietra 21, 16121 Genova, o ad aprile@ilsecoloxix.it o via fax allo 010/532347. Gli scherzi migliori saranno pubblicati sul giornale e sul sito web dell'1 aprile. I vincitori riceveranno un premio dagli sponsor.

