

RIDERE FA BENE

IT'S GOOD TO LAUGH

DI SOLEDAD MONTEVERDI
CON LA CONSENSUA DI / IN COLLABORAZIONE
CON GIANNI FERRARIO



LO SAPEVATE CHE RIDERE FA BENE ALLA SALUTE, ALLA BELLEZZA E NON SOLO ALLO SPIRITO? UNA BELLA RISATA, OLTRE A FARCI SENTIRE SUBITO MEGLIO, LIBERA ENERGIA CREATIVA. SCOPRIAMO LE VIRTÙ DELLA TERAPIA DEL SORRISO!

DID YOU KNOW THAT LAUGHING IS NOT ONLY GOOD FOR YOUR SOUL BUT ALSO FOR YOUR HEALTH AND BEAUTY? A GOOD LAUGH HELPS US FEEL BETTER AND RELEASES CREATIVE ENERGY. LET'S DISCOVER THE QUALITIES OF SMILE THERAPY!

Ridere fa 'buon sangue' non è solo un detto, ma una verità dimostrata oggi anche scientificamente e verificabile da tutti: dopo una bella risata, ci si sente subito meglio, più positivi e ricettivi. Il merito di questi benefici effetti va soprattutto alle endorfine, i cosiddetti 'ormoni del buonumore' a cui i muscoli facciali sono direttamente collegati. Ma c'è anche dell'altro...

CHE COS'È LA RISATA?

Il cervello rileva uno stimolo risorio (cioè che spinge al riso) attraverso la vista e l'udito, la zona dell'encefalo preposta lo riconosce e scatenata in risposta una risata o un sorriso. Più lo stimolo è forte, più è intensa la risposta che, oltre a sollecitare nervi e muscoli facciali, si propaga fino al diaframma e ai muscoli dell'addome, provocando uno 'scossone' generale.

I benefici a livello fisiologico sono diversi: il sangue circola più velocemente, aumentano il rilassamento, la frequenza del respiro, la ventilazione dei tessuti e anche il sistema immunitario ne risulta rafforzato.

I positivi effetti della risata si possono provare anche senza avere l'intenzione di ridere. Il solo fatto di mettere una matita in bocca o muovere i muscoli facciali per fare un sorriso, per esempio, provoca un immediato aumento del tasso di endorfine nel sangue. Ridere, inoltre, è anche un efficace trattamento di bellezza: quando ridiamo, muoviamo un solo muscolo della faccia, mentre per esprimere dolore e rabbia ne muoviamo molti di più. Sorridere quindi aiuta a mantenere un aspetto giovane, mentre tutte le altre espressioni favoriscono la formazione di rughe e altri segni d'espressione che 'invecchiano' il viso.

"La risata, come la felicità, è anche una questione di abitudine!"

"Like happiness, laughter is a matter of habit too!"

Gianni Ferrario

Laughing is good for you" is not just a proverb, but a scientifically verifiable truth: after a good laugh you immediately feel better, more positive and sensitive. Such beneficial effects are mostly due to endorphins, the so-called 'high spirits hormones' which are directly connected to our facial muscles. But there is more to this...

WHAT IS LAUGHTER?

Our brain detects the laughter stimulus through sight and hearing. The dedicated encephalic area recognizes it and reacts with a laughter or with a smile. The stronger the stimulus, the more intense the response, which strains our nerves and facial muscles and then propagates as far as the diaphragm and abdominal muscles, creating a general 'jolt'. Physiological advantages are manifold: blood circulates faster; relaxation, breathing rhythm and tissue oxygenation are increased; our immune system is made stronger. The positive effects of laughing can be experimented even if you have no intention to laugh. Just sticking a pencil into your mouth or moving facial muscles to smile can cause an immediate increase of endorphins in the blood.

Besides, laughing is also an effective beauty treatment: when we laugh we only use one facial muscle, while when we express pain or anger we move much more than one. Smiling thus helps us look young, while other expressions facilitate the development of wrinkles and other marks that make us look older.

RELEASE YOUR CREATIVE ENERGY

The best benefits of laughing, anyway, are on a psychological level. The father of psychotherapy, Sigmund Freud, described it as "a mental sneeze connecting the body and the soul". Laughing, in fact, starts from a physical impulse but is capable of immediately freeing the mind from thought, and especially of releasing creative energy, normally busy in controlling drives and anxieties.

Laughing is thus also a 'creative' act rejuvenating our psyche, allowing us to take our mind away from the usual neuronal tracks and to examine other point of views on reality. In the final analysis, this can give us the opportunity to face old problems with new solutions.

Smiling, just like being prone to happiness and optimism, is also a matter of training. Gianni Ferrario, an expert in Laugh Therapy, explains: "Laughing is a universal sign of openness. We often forget to laugh just for the sake of it, just because we are fine. This is the reason why I recommend people in my workshops to try and laugh for at least 15 minutes a day, starting from some vowel pronouncing exercises. Like happiness, laughter is a matter of habit too!"

LIBERA LE TUE ENERGIE CREATIVE

Le sue virtù migliori, tuttavia, la risata le rivela dal punto di vista psicologico. Il padre della psicoterapia, Sigmund Freud, la descriveva come "uno starnuto mentale in grado di congiungere il corpo con la mente". La risata, infatti, che parte da un moto fisico, è in grado di liberare di colpo la mente da tutti i pensieri, e soprattutto di liberare energie creative, occupate normalmente a controllare ansie e pulsioni.

Ridere è così anche un 'atto creativo' che rigenera la psiche, ci permette di distogliere la mente dai circuiti neuronali abituali e di prendere in esame altri punti di vista sulla realtà. Questo, in ultima analisi, ci può offrire l'opportunità di affrontare problemi vecchi con soluzioni nuove.

Sorridere, come l'attitudine alla felicità e alla positività, è anche una questione di allenamento, come spiega il dott. Gianni Ferrario, esperto di Terapia della risata: "La risata è un linguaggio universale e d'apertura. Spesso ci dimentichiamo di ridere per il gusto di farlo, semplicemente perché si sta bene. Per questo, nei miei workshop, suggerisco ai partecipanti di imporsi di ridere almeno 15 minuti al giorno, partendo da esercizi con le vocali. La risata, come la felicità, è anche una questione di abitudine!"



GIANNI FERRARIO
Ridere di cuore
Tecniche Nuove
90 p. / 9.90 euro



La cultura popolare ha sempre detto: "Il riso fa buon sangue", oggi la scienza sta dimostrando e scoprendo la veridicità di questa affermazione. L'autore tratta i vari aspetti del fenomeno della risata, con interessanti excursus storici per descrivere i benefici e le varie tecniche per reimparare a ridere e stare meglio. È solo comprendendo le origini profonde del fenomeno della risata, infatti, che possiamo riprendere veramente a ridere di cuore.

Ex manager, ora attore e autore teatrale, Gianni Ferrario utilizza tecniche teatrali nella formazione manageriale per facilitare la creatività e migliorare il 'clima' nelle organizzazioni. In veste di 'giullare zen' conduce workshop esperienziali nell'ambito di percorsi formativi, con tecniche come la Terapia della risata. Somministra pillole di sorriso anche in teatri, scuole, ospedali, gruppi e comunità.

Popular culture has always said: "Laughing is good for you". Contemporary science has discovered and demonstrated how true this is. The author examines laughing in its several aspects and adds interesting historical asides to describe its beneficial effects and the various techniques to laugh and feel better. Only by understanding the deep origins of the process of laughing can we really have a heartily laugh.

A former manager, now a theatrical author and actor, Gianni Ferrario uses theatrical techniques in educating managers in order to help them be creative and to improve corporate atmosphere. Just like a sort of 'zen' jester, he organizes educational experience workshops using Laugh Therapy. He administers his 'smiling pills' in theatres, schools, hospitals and communities too.

www.terapiadellarisata.it