

Lo scorso 7 maggio si è svolta a Parigi la Giornata internazionale della risata, organizzata dalla Scuola francese della risata: un'occasione per ritrovarsi tutti insieme e... ridere di gusto. La risata, infatti, fa bene alla mente e al corpo, è una vera medicina, gratuita, di cui, però, ancora in troppi non sanno avvalersi. Per questo, ormai in più parti del mondo, e anche nel nostro Paese, si è diffusa la terapia della risata. Cerchiamo di capire in che cosa consiste.

Ridere migliora la vita

La risata è un linguaggio immediato e universale che comunica gioia e positività, ma anche un atto che libera da ansie e paure. Tutti i metodi che insegnano a riderci sopra

→ Sviluppa la creatività

Già gli antichi cinesi pensavano che la risata fosse connessa al benessere e Freud la definì "starnuto mentale", che libera la mente e le energie creative, spesso "imbrigliate" nelle ansie e nelle preoccupazioni quotidiane. In questo modo, inoltre, favorisce l'unione di mente e corpo.

→ Riduce la tensione

Ridere permette di instaurare un "ambiente" positivo dentro di noi, consente di esprimere al meglio le potenzialità, aiuta ad affrontare la complessità del reale. Portare allo scoperto il proprio lato brioso, infatti, aiuta a trovare nuove vie di uscita, nuove soluzioni e nuovi modi di vedere quello che ci circonda. La risata, poi, è un atto liberatorio, che riduce la tensione nervosa e lo stress.

Fa bene a tutti

La terapia della risata è rivolta a tutti: il senso dell'umorismo può essere innato, ma spesso resta nascosto e c'è bisogno di riportarlo alla luce.

■ Diversi sono i metodi di approccio: spettacoli e seminari, spesso organizzati da grandi enti (università, aziende, ospedali, carceri) per appositi momenti formativi rivolti a un pubblico numeroso.

■ Esistono anche corsi e incontri di comicità passiva (imparare a ridere) e attiva (imparare a ridere e a fare ridere) a cui si può partecipare autonomamente, finalizzati proprio alla crescita personale.

→ Facilita i rapporti sociali

Ridere avvicina le persone, anche perché fa parte di un linguaggio primordiale e universale. La risata è un ingrediente indispensabile per riuscire a gestire con successo tutti i rapporti sociali: è un atto liberatorio, che trasmette energia positiva e consente di instaurare con gli altri un feeling spontaneo, superando ogni imbarazzo.

→ Aumenta gli ormoni del benessere

È scientificamente dimostrato come la risata stimoli il rilascio delle endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere: regolano l'umore e la percezione del dolore, favorendo un'azione antidolorifica.

→ Potenzia le difese dell'organismo

Le endorfine attivano i linfociti T, le cellule che difendono l'organismo dall'aggressione di virus e batteri. Favoriscono, inoltre, l'ossigenazione del sangue e, quindi, di tutti gli organi, migliorando la respirazione, così come il tono muscolare.

→ Stimola i muscoli

Secondo gli esperti 100 risate equivalgono a 10 minuti di jogging e rappresentano un'eccellente forma di ginnastica: ridendo si impegnano ben 80 muscoli (contro i 20 messi in azione dal pianto). Chi ride di gusto muove, infatti, non solo tutti i muscoli facciali, ma anche spalle, torace e addominali.



La clownterapia

Un capitolo a parte merita la clownterapia, portata alla fama dal medico statunitense Hunter "Patch" Adams. Consiste nell'opera di volontari, adeguatamente formati, che portano il sorriso, all'interno delle corsie ospedaliere:

professionisti della risata che, vestiti da medici, ma con nasi rossi, "trucco e parrucco" da clown, cercano di alleviare le sofferenze dei malati, in particolare dei bambini.

■ In questo caso il contatto è sempre "a persona", cioè il clown si rapporta a un singolo malato per volta, cercando di farlo divertire con giochi e piccole scenette.



Si può imparare

Terapia della risata: in questa definizione sono comprese diverse "tecniche" che mirano a stimolare la risata, proprio per **godere dei benefici psico-fisici** che ne scaturiscono. Non si può, quindi, dare una definizione univoca. Ecco, comunque, alcuni esempi di come può essere attuata.

LO YOGA DELLA RISATA

Questa disciplina si basa su un concetto molto semplice: l'azione crea emozione, cioè bisogna **cominciare a ridere con il corpo** finché

non si ride anche con la mente.

■ In termini pratici, **ci si ritrova in gruppo** e si comincia a ridere simultaneamente, senza che ci sia una situazione comica scatenante. In genere, si fanno vari esercizi che partono da situazioni pratiche della vita quotidiana (per esempio: ridere sotto la doccia) e si comincia a ridere tutti insieme accompagnando la risata con **gesti tipici** della situazione scelta.

■ Può apparire, almeno inizialmente, una situazione forzata, ma, oltre al fatto che a livello di benefici fisici non c'è differenza tra una risata

forzata o meno, **rapidamente ridere diventa spontaneo**, anche perché si è "contagiati" dalla risata degli altri membri del gruppo e, se vogliamo, si è aiutati dalla situazione, cioè dal fatto di trovarsi insieme a ridere senza motivo.

LA COMICOTERAPIA

In questo caso, per stimolare la risata si fa ricorso a **giochi, gag, linguaggi "buffi", mimica facciale**. In pratica, si usano gli stessi sketch che fanno abitualmente i clown nei loro spettacoli.

■ Si cerca, così, di insegnare non solo a ridere, ma anche a incrementare le proprie

capacità di fare i "buffoni", di far ridere, di fare comicoterapia in modo attivo.

IL TEATRO BUFFO

Questo particolare metodo consiste in veri e propri spettacoli teatrali, **solitamente interattivi**, in cui agisce un "giullare zen", ossia un attore che interpreta la parte di un folle che, attraverso **racconti, metafore**, linguaggi strani, composti da dialetti e parole inventate, oltre che accompagnati da una gestualità colorita, cerca di far riflettere su argomenti importanti, ma sempre attraverso la risata.

da ricordare

Imparare a sfruttare il senso dell'umorismo aiuta a superare le situazioni più difficili della vita

IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

In Italia sono molte le realtà che agiscono, a vario titolo, nell'ambito della terapia della risata. Ecco alcuni indirizzi di siti internet sull'argomento.

→ Per maggiori informazioni sulla terapia della risata e, in particolare, su **spettacoli di teatro buffo e workshop** per aziende e università, si può visitare il sito www.terapiadellarisata.it.

→ Corsi di **risoterapia o comicoterapia**

sono offerti anche dall'Accademia nazionale del comico, che ha varie sedi in tutto il Paese. Per informazioni si può consultare il sito: www.accademiadelcomico.it.

● Di seguito indichiamo alcuni indirizzi utili per chi fosse particolarmente interessato anche ai **corsi per diventare clown di corsia**.

→ Federazione ViviamoInPositivo Italia Onlus (www.clownterapia.it), che organizza in ogni regione corsi di formazione per clown di corsia che durano un weekend;

→ Ridere per Vivere (www.riderepervivere.it), associazione socio-sanitario-culturale senza scopo di lucro, con sedi in tutta Italia, che si occupa di ricerca, divulgazione, **uso del valore terapeutico e salutare del ridere**.

Servizio di Valeria Ghitti.
Con la consulenza di Gianni Ferrario,
esperto in yoga della risata
e comicoterapia a Milano.