

Clown in ospedale
"Associazione RidoRido"



Risata un abbraccio di benessere



La risata, insieme al sorriso, è una tra le sorgenti più preziose del nostro benessere psico-fisico e possiede una capacità terapeutica ampiamente dimostrata. Gianni Ferrario parla del potere terapeutico della risata in un suo libro.

di Sara Bellingeri

Ridere, si sa, fa bene al cuore. Non serve la scienza per dirlo; i primi testimoni dei suoi effetti benefici siamo noi stessi che ci sentiamo rigenerati da questo balsamo vitale di cui non potremmo fare a meno. Ma è comunque interessante scoprire come la risata, insieme al suo bagaglio di buonumore e calore, possa contribuire a migliorare la nostra salute fisica e mentale dimostrando così una vera e propria capacità curativa. La valorizzazione del suo indiscusso potere terapeutico si è concretizzata tramite la clownterapia, una realtà consolidata da tempo e che è entrata a far parte di ospedali, case di riposo e centri di accoglienza. Pioniere di questa cura del sorriso è il medico americano Patch Adams che ha dimostrato come la risata sia in grado di migliorare lo stato psicologico dei pazienti. In Italia i volontari clown sono circa 1400 e fanno parte di numerose associazioni Onlus raggruppate nella Federazione VIP (Vivere In Positivo), costituita nel 2003. Ma i preziosi poteri della risata sono davvero tanti. A rivelarceli in modo più approfondito è Gianni Ferrario, che ha scritto un libro intitolato "Ridere di cuore. Il potere terapeutico della risata" (edizioni Tecniche Nuove). Il dottor Ferrario, oltre ad essere autore e attore teatrale è, infatti, esperto in yoga della risata (Hasya Yoga) e comico-terapia (www.terapiadellarisata.it) e con grande successo ha introdotto nel

mondo aziendale la carica benefica del buonumore. Scopriamolo quindi come...

Dott. Ferrario quando è cominciata la sua missione del buon umore?

«Per fortuna vengo da una famiglia molto positiva, che ha sempre attribuito grande importanza al lato gioioso e spirituale della vita. Questo ha inciso molto sulla mia successiva formazione nel campo artistico, in particolare del teatro e del cabaret, che a sua volta ha fornito importanti contributi durante i miei lavori di crescita interiore. La mia missione è volta, in pratica, a risvegliare all'interno delle persone la voglia di star bene, l'entusiasmo. Questo l'ho potuto realizzare, in veste di giullare zen, anche grazie alla terapia della risata accompagnata dalla coro-terapia, caratterizzata dalla presenza della musica. La gente che partecipa a questi percorsi esce che "vola", perché più rilassata e ricaricata d'energia».

Cos'è la terapia della risata e quali sono i suoi principali punti di forza?

«La terapia della risata si propone come uno stage-spettacolo caratterizzato da esercizi che coinvolgono attivamente tutti i partecipanti, donando benessere. La risata è, infatti, un detonatore che ci apre agli altri e a noi stessi, alla nostra parte più briosa. Durante gli spettacoli e i workshop che ho tenuto in aziende, scuole e piazze, ho potuto constatare quanta energia e coesione sia in grado di sprigionare e stimolare la risata all'interno di un gruppo».

Quali sono gli effetti della risata dal punto di vista fisico e mentale?

«Dal punto di vista prettamente fisico la risata crea rilassamento, contribuisce alla guarigione delle malattie causate dallo stress, come ad esempio l'insonnia, favorisce una circolazione sanguigna più abbondante, scatena la produzione di endorfine, il famoso "ormone del benessere" e rafforza le difese immunitarie. Per quanto riguarda invece l'ambito psicologico, una sana risata apre a uno stato mentale positivo, aumenta la capacità di gestire le situazioni, ci rende più estroversi e migliora

la nostra autostima. La risata si configura inoltre come una vera e propria forma di meditazione perché quando noi ridiamo non pensiamo ad altro e siamo in grado di cogliere il qui e ora».

La spontaneità è una tra le caratteristiche principali di una sana risata. Esiste tuttavia un modo per riconquistarla?

«Sicuramente la spontaneità è molto importante ma è anche vero che se io metto in pratica un esercizio cosiddetto "risorio", la mia mente viene stimolata da ciò che gli suggerisce il corpo, generando una situazione di benessere. Per questo dico sempre agli altri di coltivare la gioia perché questa sboccherà intorno a loro creazione di nuova».

Lei ha regalato sorrisi anche all'interno degli ospedali. Ci può parlare del contributo della terapia del sorriso in tale ambito?

«Quest'ambito d'intervento è stato per me finora marginale rispetto ad altri, anche se importante. So che ci sono molti volontari clown in grado di aiuta-

re le persone ricoverate e in particolare modo i bambini. Io punterei molto anche su lavori specifici per i medici e gli infermieri, che potrebbero trarne giovamento, soprattutto per sostenere la sofferenza che spesso li accompagna. Lo stesso yoga della risata è ad esempio molto adatto».

Quali sono i risultati della terapia del buon umore nel contesto aziendale?

«La terapia contribuisce a un miglioramento della qualità di vita nell'ambito lavorativo, aumentando la vicinanza tra le persone, sviluppando l'empatia e la creatività, ma soprattutto facendo circolare nuova energia ed entusiasmo all'interno del gruppo. Da vari anni sono operativo in questo campo realizzando dei workshop che hanno come fine quello di recuperare la gioia e riuscire a cogliere il positivo anche nelle situazioni che di primo acchito ci appaiono esclusivamente negative. La risata, come dice Freud, è uno starmuto mentale che ci permette di liberare tutte quelle energie interiori troppo spesso bloccate».

Cose semplici... prodotti naturali



Pasta di semola di grano duro Alice Nero

La nuova pasta Alice Nero è ottenuta dalla lavorazione del grano duro coltivato esclusivamente in Lombardia, Toscana, Lazio, Basilicata, Puglia e Sicilia, trasformato utilizzando basse temperature e tempi lunghi di essiccazione. Tutta la pasta di semola Alice Nero è trafilata al bronzo. Nella gamma Alice Nero è disponibile anche la pasta 100% faro, sia bianca che integrale, ottenuta lavorando il faro coltivato solo in Toscana, Marche, Lombardia e Piemonte.

Allos: Biscotti al cioccolato al latte e fondente

Allos ti offre una vasta gamma di biscotti e snack che sono il frutto di una evoluta, e nel contempo tradizionale, arte pasticcera. Ognuno potrà scegliere il biscotto più adatto ai propri gusti ed esigenze: con farina di farro, con farina di avena o con farina di frumento e dolcificato con il miglior miele o zucchero di canna, senza aggiungere uova e lievito.

Sono ora disponibili tra le referenze di Pasticceria anche i Biscotti al Cioccolato Allos, croccanti e deliziosi con finissimo cioccolato al latte (42% di cacao) e fondente (70% di cacao), e arricchiti con vaniglia.

Calta e speciale qualità del cioccolato rende questi biscotti un ideale snack per accompagnare il vostro caffè o per trasformare in un momento prezioso una pausa durante la giornata, a scuola, in ufficio o nel tempo libero.

Acqua Plose Easy Box in una scatola comoda e pratica

Plose, l'acqua di alta montagna leggerissima con un residuo fisso di soli 21,8 mg/l e un pH fisiologico ottimale di 6,6 è ora disponibile nella nuovissima confezione Easy Box, per soddisfare meglio le esigenze dei suoi clienti.

È un cartone ecologico leggero e totalmente riciclabile, contenente 6 bottiglie da 1 litro in vetro a perdere e una cascata maniglia per rendere più agevole il rifornimento dell'acqua Plose.