



Da sinistra: Alessandro Bedini, Miloud Oukili clown franco algerino, Nadia Bacchiocca, Daniela Storoni

LA NOVITA'

Una risata vi guarirà I corsi dell'Accademia *Lezioni con medici e docenti illustri*

— URBINO —

LA CITTÀ ha un gran bisogno di ridere e ridere di gusto: l'Accademia della Risata, associazione fondata nel gennaio del 2006, fa di tutto per aiutare urbinati e non a ritrovare la serenità con delle belle e grasse risate. La scienza ha dimostrato da tempo che ridere migliora le condizioni di vita umana: la risata provoca effetti salutari sul sistema immunitario, cardio-vascolare, riduce l'ansia, stimola la produzione di endorfine ed encefaline, e concede relax. E gli urbinati sembra proprio che abbiano capito che lo stress quotidiano si possa combattere con un bel sorriso, anzi di più. Nella primavera scorsa, in tanti si sono iscritti al corso "Risata anti stress" organizzato dall'Accademia all'interno del Collegio Raffaello: 4 incontri in cui i parteci-

panti, insegnanti, studenti, liberi professionisti, casalinghe, dagli 11 ai 70 anni, hanno riacquisito la capacità naturale di ridere e hanno migliorato il loro benessere psico-fisico. «Durante le serate con noi — spiega il presidente dell'Accademia della risata, il dottor Alessandro Bedini, psicoterapeuta all'Ospedale di Urbino, che da anni propone iniziative per rendere più umano il contesto ospedaliero — le persone apprendono tecniche di respirazione, stretching e yoga della risata, me-

todo creato dal medico indiano Midan Kataria. Con semplici giochi, cominciamo a ridere tanto che ci fanno male mandibola ed addominali: gli effetti benefici sono evidenti e tutti escono più sereni». Per stare meglio, basterebbe anche ridere da soli, la mattina prima di andare a lavorare davanti ad uno specchio, ma di sicuro, in compagnia, condividendo la sensazione di appagamento che deriva dopo le lezioni, è tutto più divertente. Il corso dell'Accademia della risata riprenderà anche in autun-

SUCCESSO
Tanti iscritti
agli incontri
«anti-stress»

no, visto il successo. L'Accademia intanto si prefigge un altro bel traguardo in collaborazione con l'Asur, Zona Territoriale 2, formare "Animatori della risata", con un corso che si terrà tra ottobre e dicembre: la figura professionale che ne deriverà sarà in grado di operare "col sorriso" in ospedali, Rsa, case di riposo, ma anche centri di aggregazione giovanile, scuole, associazioni di volontariato e aziende. Ci saranno lezioni con esperti medici ed ore di laboratorio con docenti illustri: oltre al regista Vito Minoia del Teatro Aenigma, saranno presenti Ginevra Sanguigno che collabora con il famoso medico Patch Adams, e Miloud Oukili, clown franco-algerino, premio Unicef "Dalla parte dei bambini", vincitore del Premio Rotondi, che cerca di aiutare i bambini di Budapest. Info: www.accademiadellarisata.it.

Lara Ottaviani