

Il primo femminile di psicologia

# per Me

12 | dicembre 2006 | www.per-me.it | € 2,50

## Punto di svolta

L'avventura di vivere

*sicura di avere  
40 anni?*

## Scopri le tue 5 età

Anagrafica, biologica,  
psicologica,  
emotiva e mobile

## Esclusivo

Da uno psichiatra-prestigiato  
i trucchi per diventare  
maghe di seduzione

## Concorso: cerchiamo "buone notizie,"

Trova lo scoop  
della felicità

## Ab! Ab! Ab!

A lezione di "yoga  
della risata"

## Sesso & uomini

Se vedi la sua casa,  
scopri che amante è

fatti  
un regalo:  
comincia  
da te

# 50

idee  
speciali  
per  
le feste



POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCB VERONA, Belgio €4,50 Francia €4,50 Germania €4,50 Grecia €5,00 Svizzera CHF 5,30

LE INTERVISTE DI PAOLO CREPET

## Paola Perego

# "La mia sfida più difficile? Aver sconfitto gli attacchi di panico"



PAOLA, VENTENNE,  
CON LA SUA ADORATA  
CHITARRA



# Uno yoga tutto da ridere

Si chiama proprio così, **laughter yoga**. Chi lo pratica si dà appuntamento in palestre e parchi per imparare a usare la risata come terapia. Per il corpo e per la mente. Vuoi provarci anche tu? Comincia a leggere a voce alta questo articolo

di Michele Bacci

## Puoi provarci da sola

Come si fa a ridere senza una ragione? Comincia alla mattina, per cinque minuti davanti allo specchio. Potrebbe piacerti così tanto il senso di leggerezza che ti regala, da trasformare la sessione di riso mattutino in un'abitudine. Come lavarsi i denti.

✦ **Riscaldamento** Fai qualche respiro profondo per rilassarti, intanto pensa a qualcosa che ti faccia sorridere e guarda la tua espressione allo specchio.

✦ **Per gradi** "Apri" un po' di più il tuo sorriso e, pian piano, comincia a ridere, usando tutte le vocali: «Ha, ha, ha, he, he, he, hi, hi, hi». Prova fino a quando riesci a produrre il rumore e i movimenti facciali di una bella risata.

✦ **Come una bambina** Se vuoi, puoi condividere l'esercizio con una persona amata. Ricordi il gioco che si faceva da bambini? Guardarsi fisso negli occhi senza scoppiare a ridere? Il divieto è spesso la molla dell'ilarità. E il primo che cede trascinerà l'altro.

La sala è piena di gente che ride, ma di fronte a loro non c'è un comico. Nessuno racconta barzellette, eppure risorgono risate di benvenuto. Quelle rumorose esplosioni di gioia non sono spontanee, almeno non del tutto. Si tratta di un esercizio, una pratica che richiede concentrazione e una corretta respirazione. L'ha inventata nel 1995, partendo da una delle più antiche discipline orientali, un medico indiano che si chiama Madan Kataria. Il *laughter yoga* (yoga della risata, appunto) è in piena ascesa. Anche in Italia gruppi di persone si incontrano in parchi, palestre e altri spazi per meditare e ridere. Di gusto e rumorosamente, tutti insieme, per scacciare stress e depressione. «Ridere scatena meccanismi benefici, la medicina tibetana lo dice da sempre: si tratta di un'azione che rivitalizza

l'energia psichica bloccata. Non a caso i maestri di scuola tibetani ridono e fanno ridere i loro allievi». A parlare è Vincenzo Tallarico, psicoterapeuta junghiano, insegnante di meditazione ed esperto di tradizione buddista. Il valore della risata è riconosciuto anche dalla psicologia occidentale:

«Freud considera il ridere come una scarica di libido, di energia psicofisica» prosegue Tallarico. «Un modo per eliminare pacificamente l'aggressività».

## COME È COMINCIATO

Undici anni fa Madan Kataria aveva letto in una rivista medica i risultati di diverse ricerche sugli effetti terapeutici della risata. E ha pensato che si potesse insegnare alle persone a ridere anche senza avere una ragione per farlo. L'idea è stata quella di utilizzare le tecniche yoga: meditazione, esercizi di respirazione e di stretching per predisporre il corpo e la mente al riso. Kataria ha tenuto le sue prime lezioni a un gruppo di passanti, in un parco di Bombay. Quel gruppo si è lentamente allargato e oggi, nel mondo, sparsi in quaranta Paesi, ci sono ben cinquemila centri di *laughter yoga*.

## UNA LEZIONE SI SVOLGE COSÌ

Ma che cosa si fa in una seduta di "yoga della risata"? Si inizia battendo ritmicamente le mani e facendo dei vocalizzi: «Ho, ho, ha, ha». Poi, si passa agli esercizi di respirazione e a quelli di allungamento per collo e spalle. Quindi, si entra nel vivo della pratica. Tutti insieme, guardandosi negli occhi, ci si sforza di ridere. Kataria ha elaborato quindici tipi di

“ Freud pensava che una bella risata aiutasse a scaricare l'aggressività ”

Risponde l'esperto



Vincenzo Tallarico  
psicologo e  
psicoterapeuta  
Membro  
dell'Associazione  
italiana di  
psicologia  
analitica, tiene  
seminari di gruppo.  
www.tallarico.it



## Dove imparare: club e scuole

Immaginate di entrare in ufficio la mattina e di scoppiare in una risata con i colleghi. Improbabile? Non con i corsi dell'associazione Vento d'Oriente di Roma (via Alessandria 40). Laura Toffolo (tel. 3202779005) collabora con il centro e tiene lezioni di yoga della risata anche per i dipendenti delle aziende. Non è necessario conoscere già lo yoga per avvicinarsi a questa disciplina. Sul sito [www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it) potete trovare le informazioni sulle lezioni e sugli appuntamenti particolari, come i seminari per diventare leader della risata, ovvero esperti in grado di condurre i gruppi.

• Anche a Firenze si tengono incontri di laughter yoga. Simonetta Marchionni (tel. 3388661689) lavora nella zona chiamata Quartiere 2, che quest'estate le ha messo a disposizione spazi in parchi e ville e, per l'inverno, una sala per incontri al venerdì pomeriggio.

• Altri centri sono a Urbino, dove lavora Alessandro Bedini (tel. 3497660950), e a Milano. Qui è possibile contattare Maria Fanoni (tel. 024983327 o 3477162944) della scuola di arte, danza e cultura Il Mosaico, in via Giulio Romano 11.

versi di risata. Si va da quella ispirata alla tradizionale figura yoga del leone, che si esegue buttando fuori la lingua e piegando le dita come fossero artigli, a quella, nuovissima, del cellulare. In questo caso bisogna simulare una conversazione al telefono, di quelle un po' stressanti, in cui non si riesce a stare fermi. Mentre si cammina in mezzo agli altri del gruppo con la mano accostata all'orecchio si cerca di portare all'eccesso la gestualità fino a farla sembrare grottesca, divertente. Per ridere per almeno 30 secondi. «L'effetto della risata è contagioso e dopo ci si sente bene, più sereni» spiega Kataria. «Il laughter yoga cura lo stress e l'ansia. Anche le difese immunitarie si rinforzano».

### LO STIMOLO CREA L'ABITUDINE

La cosa più importante, perché la pratica funzioni, è che le persone riescano a passare dalla risata forzata a quella spontanea. «In realtà è molto facile» chiarisce Laura Toffolo,

fondatrice del laughter club di Roma. «Dopo essersi rilassate con i vocalizzi, già con i primi esercizi le persone si lasciano andare e le risate cominciano a nascere naturalmente. Avete mai visto un gruppo di bambini che giocano? Uno comincia a ridere, spesso senza motivo, e dopo poco lo fanno anche tutti gli altri. Nel laughter yoga succede un po' la stessa cosa: si inizia a ridere "con il corpo", ma in breve si ride di cuore» continua l'insegnante.

«Le persone si lasciano trasportare dall'ondata di buon umore. E imparano a ridere di più nella vita di tutti i giorni. Anche delle proprie ansie. Noi abbiamo un esercizio per curare la paura dell'aereo» conclude. «Si deve ridere fingendo di portare un trolley di corsa. Quando chi teme di volare si ritrova all'aeroporto può cominciare a sorridere ricordando ciò che ha fatto durante la seduta yoga. Ride di se stesso e della sua angoscia. E la tensione, piano piano, diventa meno insopportabile». ■

**“I bambini ridono 50 volte al giorno. Gli adulti solo 10. Se provassimo a imitarli?”**

### PER SAPERNE DI PIÙ

Ridere di cuore di Gianni Ferrario, Tecniche Nuove, 9,90 euro. Un libro nuovissimo che descrive gli effetti benefici di una risata sul corpo e sulla mente.