Yoga della risata

di Federica Seneghini

Lo yoga della risata è una tecnica di meditazione che fonde pratiche della tradizione yoga ad esercizi specifici, mirati a stimolare la cosiddetta «risata senza motivo». Per imparare a ridere sul serio...

Già duemila anni prima di Cristo il greco Galeno affermava che le «donne allegre guariscono prima di quelle tristi». Da Rilke ad Aristotele, da Freud a Palazzeschi, nel corso dei secoli letterati, filosofi e scienziati da sempre hanno indagato i poteri della risata, la stessa che avrebbe seppellito i potenti secondo un noto slogan anarchico del secolo scorso. Recentemente qualcuno ha iniziato a parlare nuovamente dei poteri benefici del ridere. Tredici anni fa il medico indiano Madan Kataria è partito da una sorta di esperimento, riunendo alcuni volontari e familiari in un giardino pubblico di Mumbai, in India, per verificare se fosse possibile riportare in vita un tipo di yoga basato sulla risata, le cui prime testimonianze risalgono a cinquemila anni fa. Le reazioni furono così piene di entusiasmo che Kataria decise allora di dare vita ad una vera e propria disciplina. Una nuova pratica che riprendeva una tradizione antichissima.

«Con lo yoga della risata uso il ridere come energia terapeutica rigenerante per il corpo e per lo spirito», dice Kataria. «Esistono due tipi di risate: una esterna che ha il bisogno di stimoli esterni per venire fuori, e una interna, che ognuno di noi porta sempre dentro di sé e che solo noi possiamo gestire e risvegliare. La mia tecnica vuole essere un aiuto per sprigionare la risata interna che è dentro di noi». È così che è nato, anzi è rinato, lo *Hasya Yoga*, in altre parole lo yoga

Commenta questo articolo!
Scrivi all'indirizzo postale della redazione
oppure all'email lettere@aamterranuova.it

In Italia

In Italia ci sono numerosi Club della Risata, tutti aderenti al circuito internazionale presieduto da Madan Kataria, il Laughter Yoga International. Uno fra i primi è stato quello di Roma, inaugurato nel 2003. Un altro centro attivo è quello di Firenze. Ma ce ne sono altri (vedi lista a pag. 38). Il World Laughter Day, che si celebra la 1° domenica di maggio, è stato proclamato dal dr. Kataria come la giornata mondiale della risata, per la promozione della pace e della fratellanza tra i popoli.

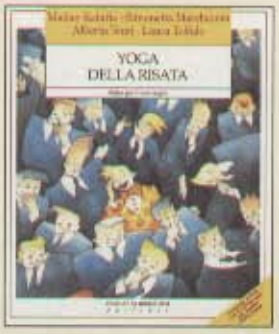
della risata. Già dieci anni fa i membri e gli appassionati di questa disciplina hanno iniziato ad organizzarsi e ad incontrarsi: l'11 gennaio del 1998 circa 12.700 membri dei Club della risata dell'India si sono dati appuntamento all'ippodromo di Mahalaxmi, a Mumbai, per dire al mondo intero che la risata andava presa più sul serio. Il movimento ha iniziato a diffondersi in ogni angolo del pianeta con una velocità impressionante, e oggi sono circa seimila i centri della risata sparsi in sessanta paesi del mondo.

Ridere sul serio

Per avvicinarsi a questa disciplina non basta cominciare a ridere. Lo yoga della risata è infatti una tecnica di meditazione serissima, che fonde pratiche della tradizione yoga ad esercizi specifici, mirati a stimolare la cosiddetta «risata senza motivo». Insomma bisogna ridere, ma con la giusta concentrazione.
Gli incontri possono svolgersi sia al chiuso che all'aperto, e si strutturano in lezioni di gruppo di circa trenta minuti. Proprio per questo, per avvicinarsi a questa disciplina è fondamentale fare riferimento ad uno dei numerosi centri specializzati, chiamati «club della risata». «Il gruppo è un elemento importantissimo, dato che alla base di tutto c'è il contatto oculare, necessario per iniziare a ridere», spiega Laura Toffolo, responsabile del Club della Risata di Roma. «Proprio per questo i partecipanti devono essere disposti non troppo lontani gli uni dagli altri, per tenersi d'occhio e per iniziare a ridere nello stesso momento, quando il conduttore dà il via. È importante non applicare troppa forza quando si ride: le risate devono provocare infatti una sensazione piacevole».
Un ruolo fondamentale, durante una sessione di yoga della risata, è quello svolto dal cosiddetto «leader della risata», una figura che, oltre ad aver seguito un percorso di forma-

Proposte per giochi di gruppo

Di seguito pubblichiamo qualche esempio di giochi che si possono proporre nel Club della Risata, ma che possono essere usati per rallegrare l'umore di qualsiasi gruppo sociale dai bambini agli anziani. Gli esempi sono tratti dal libro «Yoga della Risata», di Kataria-Marchionni-Terzi-Toffolo, edizioni La Meridiana.



Groviglio ridente

Obiettivi:
- favorire la conoscenza reciproca e creare affiatamento;
- incoraggiare il contatto corporeo;
- accrescere la capacità di uscire dagli schemi, dalle etichette, dalle abitudini.

Partecipanti: da un minimo di 8 a un massimo di 20.
Materiali: nessuno.
Tempo: 15 minuti.
Svolgimento. I partecipanti formano un cerchio ristretto. Ad un segnale del conduttore chiudono gli occhi e tendono le mani in avanti. Ogni mano cerca a tentoni un'altra mano, una soltanto. Quando l'ha trovata, la stringe saldamente e ridendo (o facendo Ho-Ho, Ha-Ha-Ha) mantiene la presa. Lo stesso accade per l'altra mano. Quando un giocatore ha impegnato entrambe le mani nella stretta con altre due, apre gli occhi. In breve tempo tutti hanno gli occhi aperti e possono vedere il groviglio di mani e braccia continuando a ridere sulla situazione creata. A questo punto, senza mai lasciare la presa, i giocatori inizieranno una serie di passaggi, sperimentando scavalcamenti e contorsioni con l'obiettivo di districare il groviglio di corpi. Alla fine si ritroveranno in un cerchio allargato e ancora per mano rideranno insieme al risultato collettivo raggiunto, con le braccia sollevate in alto.

Specchio ridente

Obiettivi:
- favorire la conoscenza reciproca e riscaldare l'ambiente;
- favorire il contagio umoristico;
- stimolare l'improvvisazione.

Partecipanti: da un minimo di 8 ad un massimo di 30.
Materiali: nessuno.
Tempo: 10 minuti.
Svolgimento. I partecipanti si dispongono su due file parallele, uno di fronte all'altro ad una distanza di mezzo metro. La fila A funge da specchio, mentre le persone della fila B sono coloro che si specchiano. I partecipanti si guardano fissi negli occhi e i componenti della fila B mimano ridendo gesti, movimenti del viso, della testa, delle braccia, della mani, di tutto il corpo. La fila A, che interpreta lo specchio, deve riprodurre esattamente e in sincronia i movimenti, i gesti, il ritmo del proprio partner della fila B. Si continua così, alimentando le risate contagiose che aumenteranno e alternando i ruoli fra specchio e specchiato.

Il libro si può ordinare presso la redazione di Terra Nuova:
tel **055 3215729** – **libri@aamterranuova.it**
oppure online su **terranuovaedizioni.it**