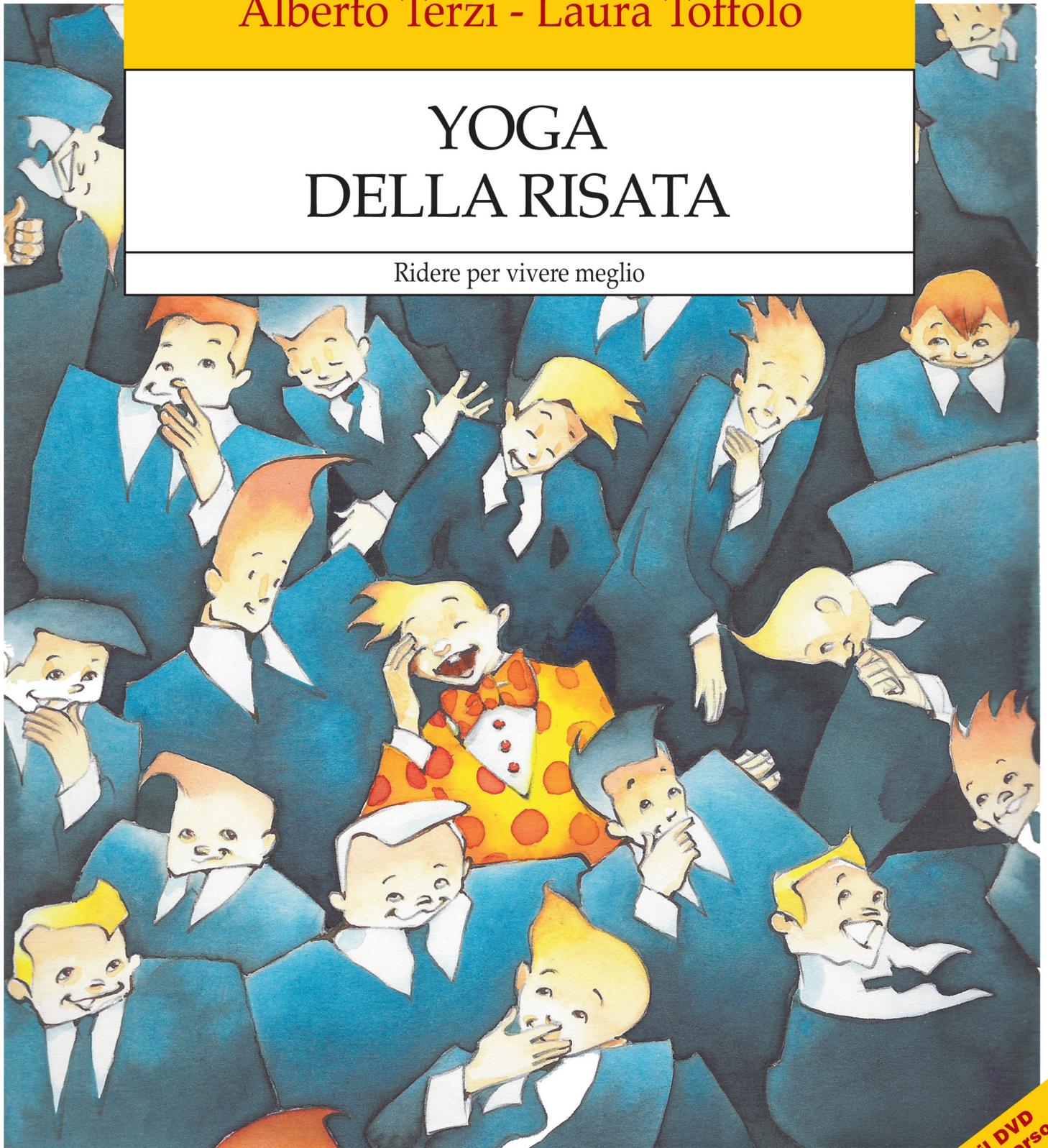


Madan Kataria - Simonetta Marchionni  
Alberto Terzi - Laura Toffolo

# YOGA DELLA RISATA

Ridere per vivere meglio



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

**Contiene il DVD  
con il videocorso  
per leader  
della risata**

Madan Kataria  
Simonetta Marchionni  
Alberto Terzi  
Laura Toffolo

YOGA DELLA  
RISATA

Ridere per vivere meglio

# Indice

Introduzione ..... 7

## Parte Prima

### LO YOGA DELLA RISATA

Ridere per vivere meglio ..... 11

Una proposta innovativa ..... 16

A chi è sconsigliata la terapia della risata ... 28

La ricerca scientifica ..... 31

La formazione ..... 38

Gli ambiti di applicazione ..... 40

Nascita di un movimento globale ..... 48

La sessione di Yoga della risata ..... 53

Come aprire un Club della risata ..... 62

## Parte Seconda

### GIOCHI PER RIDERE

La giocosità nei Club della risata ..... 71

Proposte per giochi di gruppo ..... 73

Il movimento “Yoga della risata” ..... 89

Bibliografia ..... 91

# Introduzione

*L'idea di promuovere una diffusione più sistematica in Italia dello Yoga della risata ci ha sollecitato a scrivere questo libro, la cui stesura attinge a piene mani dall'esperienza e dai testi curati dall'ideatore del metodo e fondatore del Laughter Yoga International, il dottor Madan Kataria. Si rendeva necessaria un'adeguata personalizzazione al contesto italiano, pertanto in qualità di promotori dell'Associazione nazionale di Yoga della risata, ci siamo assunti l'onere di questa "traduzione" arricchita da riflessioni, esperienze e giochi, nati grazie alle diverse attività promosse in Italia.*

*Un auspicio e un sogno che questo libro intende perseguire è quello di promuovere un dibattito che possa ampliare le visioni sulla qualità della vita e sulla cura della salute ben oltre i canoni classici della medicina occidentale e aprirsi alle sperimentazioni scientifiche che potranno portare in un futuro non molto lontano all'ideazione e concretizzazione di un Atelier della salute. Un luogo in cui ogni persona possa essere l'artista della propria vita e, quando necessario, sia in grado di curarsi da protagonista del proprio percorso di guarigione. Un luogo dove l'interdisciplinarietà possa divenire un metodo di lavoro condiviso e dove il prendersi cura delle persone non prescindano da un'attenzione specifica alla qualità delle relazioni e da una ricerca che vede la pluralità delle intelligenze e delle professioni impegnate assieme a studiare le malattie e a trovare le soluzioni migliori per combatterle.*

*La sfida è fare questo a partire dalla risata in un mondo in cui ogni uomo e donna ne ha tanto bisogno, nonostante alcuni la ritengano un po' pericolosa e sovversiva. Non pensiamo in questo caso alla risata dissacrante, ma a quella che riesce a spiazzare in modo creativo le persone, a farle riflettere, a favorire la massima apertura mentale. Lo scopo è quello di promuovere uno spirito di ricerca fondato sulla curiosità tipica del bambino che vuole scoprire l'universo per scoprire se stesso, anche se lui non lo sa, e che desidera essere amato con allegria e serenità.*

*È per questo che ci piace chiamare la risata una medicina per il cuore, non solo per tutelare e valorizzare un organo indispensabile e prezioso del nostro corpo, ma soprattutto per rafforzare la metafora che lo identifica come propulsore e generatore di quell'affetto e amore che ognuno di noi considera l'alimento principe della vita.*

*La risata, in ogni caso, non va strumentalizzata dal punto di vista terapeutico, anzi è bene che diventi una pratica normale della quotidianità, capace di creare benessere o favorire la manutenzione del buonumore. Se poi ridere risulta utile anche nei momenti difficili o quando insorgono delle malattie è risaputo che si tratta di una "medicina" che non ha effetti collaterali rilevanti e che assieme ad altre terapie può produrre un'alchimia molto efficace.*

*La proposta dello Yoga della risata va concepita con questo approccio e con questa visione, senza scivolare in eccessive esaltazioni e senza incorrere nell'errore opposto della sua sottovalutazione.*

*È un'opportunità da cogliere, è una pratica che si integra bene con le altre discipline e assolve magnificamente ad un bisogno che la scienza non ci sa spiegare compiutamente: la capacità di ridere, una possibilità gratuita che il Creatore ci ha regalato per vivere meglio.*

*Con questo libro vogliamo pubblicamente ringraziare Madan Kataria che ha dato avvio ad un movimento globale della risata e ci auguriamo che gli italiani rispondano entusiasti a questo appello che contribuirà a migliorare lo stare insieme.*

*Il libro si completa con un DVD che sintetizza un percorso di formazione per diventare "leader di Yoga della risata" tenutosi nel comune di Canzo (provincia di Como) e promosso da una serie di soggetti istituzionali e sociali, in particolare dall'Associazione Stringhe colorate.*

*Il corso è stato condotto da Laura Toffolo e Simonetta Marchionni e organizzato da Alberto Terzi e Michele Filanti. Le riprese video sono state curate da Marco Tumbiolo in qualità di regista e da Lara Elli in qualità di operatrice video.*

# Gli ambiti di applicazione

## La risata nei posti di lavoro

La crescente popolarità dei Club della risata innanzitutto in India e poi in tutto il mondo stanno dimostrando che ridere è una cosa da prendere seriamente.

Persino alcune imprese, un po' incuriosite dalla novità del metodo e preoccupate dai crescenti livelli di stress e dall'incremento delle malattie psicosomatiche, si sono avvicinate ai Club della risata e hanno deciso di sperimentare alcune sessioni al proprio interno.

Inizialmente molte persone dimostrano interesse, ma nonostante i buoni propositi hanno delle esitazioni nell'applicare questi nuovi concetti nel posto di lavoro, soprattutto perché basati sull'umorismo. Forse hanno paura che il tutto possa essere ridicolizzato o causare indisciplinazione.

In realtà questa pratica può aiutare a migliorare i rapporti interpersonali a tutti i livelli organizzativi, sostituendo la mancanza di fiducia che si è venuta a creare con un atteggiamento positivo nei confronti dei colleghi. Di conseguenza l'ambiente di lavoro e la produttività finiscono per migliorare.

Dopo le prime resistenze manageriali oggi giorno molte compagnie si stanno interessando ad introdurre le sessioni delle risate nei posti di

lavoro, come in Australia, Svezia, Norvegia, Danimarca e Stati Uniti. Anche in Italia sono iniziate delle sperimentazioni in aziende come la Ferrari e la Oracle con la soddisfazione dei partecipanti.

Le aziende e le industrie di tutto il mondo stanno attraversando la peggiore recessione economica di tutti i tempi. I profitti sono in declino, i lavoratori sono sotto pressione nel far quadrare il bilancio familiare in corrispondenza all'aumento dei prezzi. I dirigenti sono sotto pressione nel far aumentare la produttività, per rispondere alla forte competizione presente nel mercato. I membri dell'esecutivo (manager, personale addetto alle vendite e al marketing, amministratori) stanno vivendo dei ritmi stressanti. Purtroppo molte delle malattie di cui soffrono le persone, come l'ipertensione, malattie cardiache, ulcera peptica, insonnia, depressione e allergie, hanno un rapporto sempre più stretto con lo stress. La conseguenza più evidente di questo quadro clinico la si può trovare nei posti di lavoro dove la percentuale di assenteismo, le performance e il rendimento al di sotto della media (come spesso il ricorso all'uso di droghe) sono il segnale che qualcosa non va nella gestione delle risorse umane!

### **PERCHÉ LA TERAPIA DELLA RISATA SUL POSTO DI LAVORO?**

La terapia della risata aumenta i livelli di ossigeno nel sangue e il rilascio di endorfine (gli ormoni del benessere) dalle cellule cerebrali. Gli esercizi della risata quotidiani portano ad un senso di benessere e ad una sensazione di freschezza che dura tutto il giorno. I partecipanti imparano ad indossare dei sorrisi sui loro volti.

Riduce le inibizioni, aumenta la disinvoltura e sviluppa la leadership nei partecipanti. Iniziare la giornata con una nota positiva aumenta i rapporti interpersonali e stimola le performance lavorative. I datori di lavoro e i subalterni lavorano con un atteggiamento migliore tra di loro, anziché provare l'uno per l'altro della diffidenza.

La respirazione profonda, gli esercizi di allungamento per il collo e le spalle aiutano a rimuovere le contrazioni causate dallo stress e da uno stile di vita sedentario.

La terapia della risata aumenta la resistenza corporea alle malattie, in quanto stimola il sistema immunitario. Delle sessioni regolari di risata diminuiranno sensibilmente la frequenza di mal di gola, raffreddori, infezioni del sistema respiratorio.

Aiuta a controllare la pressione alta, malattie cardiache, irritabilità, insonnia, ansia, depressione, disturbi allergici, asma, bronchiti, tensione e mal di testa, come dolori dovuti all'artrite, alla spondilite cervicale e al mal di schiena.

La terapia della risata è una delle forme di meditazione più facili da fare, in quanto porta ad uno stato di rilassamento immediato. Scollega la mente dal mondo fisico. Mentre ridiamo non possiamo pensare ad altro. In altre forme di meditazione bisogna concentrarsi molto affinché la mente non si distraga in pensieri indesiderati.

Come impegno di gruppo, tutti i partecipanti alle sessioni devono identificare e rimuovere i fattori negativi quali i sensi di colpa, rabbia, paura, gelosia ed ego in quanto inibiscono la risata.

Coltivano lo "spirito della risata" seguendo uno stile di vita consono alla sensibilità: come fare dei complimenti, l'arte del perdono e la comprensione dei rapporti umani.

Nel tenere periodicamente dei seminari si concede un training pratico, in cui i membri scoprono il loro senso dell'umorismo e celebrano la vita nonostante le sfide di tutti i giorni.

Attraverso la pratica della risata Yoga si fa comprendere alla gente che la felicità e la risata sono stati mentali che devono essere incondizionati, noncuranti degli alti e bassi della vita. Se avete un atteggiamento positivo potete risolvere tutti i vostri problemi in un modo migliore. La gente deve capire la filosofia del movimento che crea emozione. Se vi comportate come una persona felice da appena svegli, la chimica di questo stato mentale diventa reale.

Bisogna sviluppare la consapevolezza del potere del gruppo. Qualsiasi cosa che viene praticata in un gruppo si manifesta in modo più facile, anziché quando da soli. Non solo si ride e si fanno gli esercizi di allungamento insieme, si impara inoltre a vivere in armonia l'uno con l'altro.

Ogni essere umano ha delle potenzialità infinite nel raggiungimento dei suoi obiettivi, ma il suo potere rimane dormiente. Attraverso la terapia della risata e la meditazione è possibile liberare queste infinite potenzialità nel raggiungimento delle vette più alte della vita.

### *Il sogno di Madan Kataria: una stanza delle risate*

Ridere nei posti di lavoro è l'unico modo che si ha per garantire che la sessione della risata venga fatta cinque giorni la settimana.

Il vantaggio di avere una stanza riservata per ridere nel posto di lavoro risiede nel fatto che non bisogna invitare le persone a fare una sessione, in quanto le persone sono già tutte lì. Inoltre in questo modo non si avranno problemi nel reperire il numero sufficiente di partecipanti. Il sogno ha bisogno di realizzarsi.

### *La risata nei servizi socio-sanitari e a scuola*

Le potenzialità di utilizzo dello Yoga della risata nei servizi socio-sanitari e nel mondo della scuola sono veramente immense e possono avere diversi obiettivi: dalla semplice socializzazione che mira a migliorare la qualità delle relazioni all'interno di una comunità o di un contesto di servizi per passare al perseguimento di un generale benessere psico-fisico, ad un lavoro sul clima emotivo e giungere anche a delle proposte che possono integrare azioni

terapeutiche messe a punto da medici e psicologi.

Sarebbe molto significativo se nei prossimi anni la ricerca scientifica approfondisse le peculiarità di questo metodo sia all'interno dei centri di cura, magari con l'intento di diminuire l'uso dei farmaci, sia nei servizi sociali per migliorare il livello di umanizzazione e per contribuire ad una convivialità tanto auspicata.

L'importante è promuovere un'azione parallela che coinvolga sia il personale che opera nelle strutture sia i diversi soggetti che ne usufruiscono. Solo un'azione concertata può favorire cambiamenti veramente significativi.

A titolo esemplificativo presentiamo le prime esperienze promosse nel mondo e in Italia, con l'auspicio che si possa passare dalla fase sperimentale alla fase di promozione scientifica di questo metodo.

### *L'esperienza con gli anziani*

Una delle leggi universali dice che qualsiasi cosa nasca, un giorno è destinata a morire. Ognuno di noi arriverà alla vecchiaia. Grazie agli sviluppi nel campo della scienza medica l'età media è aumentata e, in base ad alcune stime, nei prossimi 30-40 anni il numero di anziani sarà superiore al numero dei giovani, soprattutto nei paesi sviluppati. Per via dell'immenso stress e il logorio della vita, durante i giorni della giovinezza il corpo inizia ad evidenziare i primi segni di invecchiamento, che saranno maggiori arrivati all'età di 60 anni. Molti anziani vivono nei pensionati e si sentono particolarmente soli e depressi. Visitando le residenze per anziani si scopre, infatti, che non si ride e non si sorride abbastanza. La percentuale di suicidi negli anziani è aumentata notevolmente. Nonostante vivano con altri anziani, sentono la nostalgia dei loro figli e dei membri della loro famiglia. A questa età tutto ciò di cui hanno bisogno è di parlare con qualcuno e avere amici con cui condividere le loro emo-

zioni. Gli esercizi della risata possono aiutare gli anziani a mantenere il loro spirito elevato e ad uscire fuori dalla depressione. In India la maggioranza di membri dei Club della risata ha oltre i 50-60 anni di età, ed ha ottenuto dei grossi benefici dalla loro frequentazione alle sessioni. Oltre agli esercizi fisici, il Club ha provveduto a dargli quel sostegno sociale di cui ha bisogno. Tutto questo fa bene al fisico, alla mente e alle emozioni. Come già detto in precedenza, ridere porta effetti positivi anche a livello fisico e ciò, per gli anziani che soffrono di dolori e fastidi alle giunture, aiuta e stimola il rilascio di endorfine, che sono degli antidolorifici. Molti anziani, inoltre, che hanno avuto precedenti difficoltà a dormire e che assumono dei tranquillanti e pillole per riposare, hanno trovato gli esercizi sulla risata un aiuto per avere una migliore qualità del sonno evitando, di conseguenza, l'assunzione di farmaci.

Il dottor Madan Kataria, ideatore dello Yoga della risata, racconta così una sua esperienza in Danimarca:

Ho visitato molti pensionati in molti paesi ma ho avuto un'esperienza unica quando ero a Copenhagen, in Danimarca. Ero stato invitato a ridere con un gruppo di 70 residenti di un pensionato per anziani. Dieci di loro erano su di una sedia a rotelle e non potevano muoversi molto. Dopo la premessa iniziale abbiamo iniziato la sessione della risata, posizionando le persone sulle sedie a rotelle nel centro della sala e abbiamo riso insieme a loro. Gli abbiamo dato il benvenuto con la risata, gli abbiamo dato la mano e abbiamo giocato insieme. Ognuno di loro si è fatto coinvolgere dalla sessione della risata. Chi era sulla sedia a rotelle e aveva delle difficoltà a muoversi ha apprezzato lo stesso l'esperienza affermando che anche il fatto stesso di essere testimoni dell'evento li faceva sentire bene.

Al termine di questa esperienza, a gran voce, hanno tutti chiesto un prosieguo dell'esperienza con ulteriori incontri.

Interessanti esperienze sono state avviate anche in Italia, in particolare a Roma, Firenze e nella

provincia di Como dove l'associazione Stringhe colorate ha potuto condurre alcune iniziative particolarmente significative (tra cui quella ad Appiano Gentile, presso la Fondazione Bellaria, e a Bellagio, presso la Residenza gestita dalla cooperativa sociale OSA).

Altre attività sono state promosse anche in contesti aperti come i centri sociali per anziani (è il caso del Comune di Canzo, in provincia di Como) dove un leader di Yoga della risata, è riuscito a dare continuità e ha trovato un ottimo riscontro con un gruppo di anziani che di solito si trovavano per fare esercizi di psicomotricità.

Gli anziani, in ogni caso, partecipano ai Club della risata aperti a tutti come avviene da anni nel comune di Firenze, presso un centro civico, o nel comune di Roma in varie sedi pubbliche e private.

### *La risata tra i detenuti*

Alcuni anni fa, il famoso attore inglese John Cleese è andato a Mumbai per girare un film-documentario dal titolo "La faccia umana", parlando anche dei Club della risata indiani. Durante il suo soggiorno, accompagnato da Madan Kataria, ha potuto visitare, oltre ai Club, alcune industrie e infine ha partecipato da una sessione di risate presso la prigione di Arthur Road. Ridere con i detenuti è stata per lui un'esperienza straordinaria.

Un'ora prima di iniziare il dottor Madan si è presentato dinanzi al gruppo di detenuti per spiegare i concetti su cui si fonda la terapia della risata e per chiedere loro se volevano prendere parte alla sessione. Al termine della sua spiegazione circa 80 detenuti hanno aderito alla proposta.

Non era molto sicuro che avrebbero riso rispondendo alle sue stimolazioni, sia perché l'aria era molto triste e sia perché sembravano nel contempo arrabbiati e depressi. Alcuni di loro sembrava indossassero una maschera. Assieme ad alcuni assistenti il dottor Kataria

iniziò a presentare vari tipi di esercizi sulla risata e solo dopo alcuni momenti di esitazione i detenuti scoppiarono a ridere in modo esplosivo, quasi che la loro rabbia si fosse trasformata in risata. Al termine della sessione ognuno di loro sembrava molto felice e si fece strada la richiesta di ripetere l'esperienza. Persino alcuni tra i poliziotti presenti, al termine della sessione, hanno chiesto di organizzare una dimostrazione presso il loro dipartimento.

Ridere può certamente aiutare a risolvere le emozioni negative presenti nei criminali, aiutandoli a trovare una prospettiva costruttiva e positiva e può offrire alla polizia un'occasione per gestire lo stress di un lavoro così difficile.

### *I disabili mentali e fisici*

La città di Bangalore, conosciuta come la Silicon Valley dell'India, si distingue per avere in attivo più di 70 Club della risata. Uno di questi Club si trova in un istituto per ragazzi che hanno problemi mentali e fisici. Uno degli insegnanti, di nome Mythali, che è un membro del Laughter Club, un giorno ha provato a svolgere una sessione con i ragazzi dell'istituto ottenendo degli ottimi risultati. Durante la stessa giornata, in seguito alla sessione, i ragazzi erano più allegri e collaborativi.

Da quel giorno in poi questa insegnante ha introdotto gli esercizi sulla risata Yoga nel calendario delle terapie. Diversi fisioterapisti dell'istituto hanno poi dichiarato che molti dei bambini che prima non rispondevano ai loro comandi, erano diventati più collaborativi, eseguendo gli esercizi richiesti con più entusiasmo e migliorando l'esito delle stesse terapie.

Per ultimare questa sezione sui servizi sociali ci sembra particolarmente significativo lasciare alle parole originali di Madan Kataria il racconto di quella che lui ha definito un'esperienza meravigliosa: una sessione di risata con un gruppo di non vedenti. In un certo senso si tratta di una bella sfida per un metodo che

fonda la sua diffusione sul contagio e che vede nel contatto oculare uno dei punti cardine della proposta.

Racconta il dottor Kataria:

Nei primi due anni della nostra attività, ogni settimana apparivano sul giornale e sul telegiornale notizie sui Club della risata. Per i giornalisti l'idea era affascinante. Nell'ottobre del 1997 mi ricordo di aver ricevuto una telefonata dal sig. Dinesh Saryia, che mi chiedeva di fare una dimostrazione presso un istituto per non-vedenti a Dadar, a Mumbai, dove mi aspettavano 60-80 ragazze, la maggior parte delle quali al di sotto dei 12 anni. Il sig. Saryia mi disse testualmente: "Abbiamo sentito parlare molto dei suoi Club, pertanto perché non far ridere anche i non-vedenti?".

Il sig. Dinesh aveva all'incirca 25 anni e la sua vista stava diminuendo a causa di una "retinite pigmentosa", una malattia che gradualmente porta alla cecità totale. Al telefono mi aveva invitato ad incontrarlo presso il suo ufficio per organizzare meglio la mia visita. Ho accettato il suo invito con una certa esitazione, in quanto non sapevo come applicare le mie tecniche di risata indotta alle persone non-vedenti.

Normalmente, si ride in un gruppo e si stimola la risata negli altri guardandosi negli occhi. Questo è il modo in cui convertiamo una risata forzata in una risata genuina. Dopo due giorni il giovane Danish venne presso il mio studio con un suo collega non-vedente. Sono stati da me per almeno mezz'ora, sorridendo tutto il tempo; cosa molto difficile da trovare in persone normali. Improvvisamente mi sono ricordato di una mia esperienza durante i tempi dell'università, in cui ero andato in visita in un istituto per persone non-vedenti, ed ero rimasto colpito dal fatto che i non-vedenti parlavano sempre mantenendo un sorriso sulle labbra, senza nessun motivo apparente. Ero a conoscenza che le persone non-vedenti dimostravano di avere talento nella musica, come in arti applicate. Entrambi erano felici ed entusiasti della mia visita al loro istituto. Sono così partito, in compagnia di quattro miei "conduttori" alla volta della loro congestionata località, dove abbiamo perso più di mezz'ora per trovare l'istituto.

Siamo stati ricevuti da un caloroso benvenuto, dove ad accoglierci c'erano anche dei giovani

volontari che si occupavano degli studenti. Durante l'anno, quando hanno del tempo a disposizione, vanno in istituto per fare da lettori ai ragazzi. Dopo la cerimonia di presentazione abbiamo detto ad un gruppo di 30-40 ragazze non-vedenti di provare l'esperienza della gioia procurata con gli esercizi sulla risata indotta. Inizialmente, le bambine esitavano e ridacchiavano tra di loro, dicendo: "Come possiamo ridere in questo modo?". Allo stesso tempo erano affascinate dall'idea di ridere senza motivo in gruppo. Dopo circa dieci minuti ero riuscito a convincere le ragazze a uscire fuori in un piazzale. Non ero ancora sicuro se sarei riuscito a farle ridere con le mie tecniche.

### **Il suono della risata è altrettanto contagioso**

Bisogna guardarsi negli occhi per iniziare a ridere. Il contatto oculare è un fattore importante nel sollecitare delle risate genuine. Ma, attraverso questa particolare sessione della risata, ho avuto la prova che questo non è sempre vero.

Per la prima volta ho compreso che anche il suono della risata è contagioso. Mentre la sessione progrediva, la qualità della risata migliorava. Le bambine ridevano ormai senza fermarsi, creandomi non poche difficoltà per fermarle. Ridevano di cuore, a dimostrazione che avevano anche loro bisogno di questo dono di Dio. Due delle ragazze avevano gli occhi pieni di lacrime, dovute naturalmente alle risate. Con mia sorpresa, le giovani che prima esitavano ora ridevano in modo più vibrante e intenso degli adulti presenti alla sessione.

Alla fine, le ragazze che prima si dimostravano timide, ora parlavano in modo più disinvolto, chiedendomi "Zio, quando tornerai di nuovo per farci ridere?". Gli ho confermato che sarei tornato presto; purtroppo l'organizzazione non mi ha più contattato. Avevo appunto raccomandato loro di continuare con la sessione della risata tutti i giorni. Ero pronto a mandare alcuni membri del Club che avevano l'esperienza per formare dei conduttori. Ma non era destino. Non ho mai ricevuto una comunicazione a riguardo. Ancora oggi ho la sensazione che quelle bambine mi stiano ancora aspettando e penso che un giorno, anche se non invitato ufficialmente, le andrò a trovare.

## *La risata nella scuola*

La scuola potrebbe essere uno dei luoghi prioritari dove investire sullo Yoga della risata, eppure è ancora difficile convincere i dirigenti e gli insegnanti che sarebbero molto facilitati nel loro lavoro lasciando spazio alle risate e all'umorismo. Nel frattempo, comunque, si moltiplicano le sperimentazioni in attesa di una promozione su larga scala.

Anche in Italia, quasi timidamente, inizia a diffondersi un certo interesse proprio a partire dal tema dello stress degli insegnanti e dall'importanza della cura del clima di classe.

Ancora una volta, però, è possibile prendere spunto dal fondatore del metodo per capire le potenzialità e le esperienze maturate in questo campo.

Il dottor Kataria racconta:

Una domanda che mi ha sempre particolarmente imbarazzato era quando mi chiedevano "Quale è la fascia di età delle persone che partecipano alla sessione della risata?". E la risposta era "Quella dei 40 ed oltre, come ad esempio i pensionati". Tutto questo può quindi fare pensare che i nostri Club in India sono frequentati solo da persone di una certa età che non hanno niente altro da fare? Perché non ci sono giovanissimi alle nostre sessioni della risata?

Purtroppo la partecipazione dei bambini alle nostre sessioni della risata era condizionata dal fatto che potevano venire unicamente durante le vacanze estive, in quanto durante l'anno gli orari dei nostri incontri sono per loro proibitivi, iniziando generalmente tra le 6:30 e le 7:30 di mattina. Questo è l'orario in cui prendono l'autobus per andare a scuola. Da noi anche le lezioni alle università iniziano generalmente presto, pregiudicando la possibile partecipazione degli universitari. Bisogna aggiungere che questi giovani, non comprendendo pienamente i benefici ottenuti con la terapia della risata, pensano che sia relegata a chi soffre di qualche malessere. I loro interessi sono indirizzati invece verso la corsa, il nuoto, la ginnastica, il ciclismo e l'aerobica. Attualmente molte donne della classe media hanno iniziato a partecipare alle sessioni,

scoprendo come l'azione del ridere porti a tanti benefici. Tra i partecipanti abbiamo avuto anche molti insegnanti che hanno poi integrato alcune tecniche alle attività scolastiche da loro svolte, senza però strutturare un progetto a riguardo. L'apprensione dimostrata alla proposta di utilizzare la sessione della risata durante l'orario scolastico è sicuramente frutto di un'incomprensione di base, in quanto si pensa che fare ridere i bambini possa renderli più indisciplinati. Ma se guardiamo il tutto come un autentico esercizio di Yoga correttamente strutturato ed eseguito dagli insegnanti più popolari, porterà sicuramente a buoni risultati.

### **La prima proposta**

Un giorno ho ricevuto un telegramma dal sig. Madhukar Parashar, il preside di un liceo progressivo di lingua inglese, ad Aurangabad, nello stato del Maharashtra, il quale mi invitava a fare delle sessioni della risata ai suoi studenti. "Voglio vedere i miei bambini sorridenti quando entrano in classe", mi confidò il sig. Parashar. Aveva letto di me e del Laughter Club di Mumbai su alcuni giornali. Il preside era molto sensibile all'argomento, al punto tale che da tempo aveva introdotto la buona abitudine, dopo le preghiere del mattino, di raccontare alcune barzellette ai suoi studenti per farli ridere. Aveva più volte cercato di contattarmi attraverso il telefono, spedendomi alcuni telegrammi per sollecitarmi a fare al più presto una visita al suo liceo. Ricordo distintamente la data stabilita per l'incontro. Era il 21 ottobre del 1996, ed era il giorno in cui avrei tenuto la mia prima sessione con 300 studenti, dai 4 ai 15 anni, oltre a 50 genitori e 25 insegnanti del plesso. Ognuno era in trepida attesa nel vedere cosa sarebbe successo nell'ora successiva. Ho sempre amato fare ridere i bambini, in quanto è relativamente facile farli sorridere e ridere a squarciagola. Durante la dimostrazione erano tutti piegati in due dalle risate, manifestando delle difficoltà nel fermarsi. Pertanto dovevo spesso ricordargli che dovevano fare silenzio prima della presentazione della risata successiva. Ho così richiesto al preside di portarli alla calma. Nei miei primi quattro anni di esperienza ho compreso la difficoltà che gli adulti avevano nel lasciarsi andare alle risate, nonostante gli dicessi "Avanti lasciati andare, ridi che ce la fai!", senza chiaramente farli ridere. Mentre ogni qualvolta ero in una scuola per una sessione, le mie difficoltà sorgevano quando

dovevo fare smettere i bambini di ridere. Loro ridevano per qualsiasi cosa.

Una volta è successo che un bambino, che all'epoca aveva meno di sei anni, essendo il meno inibito di tutti, produceva una risata così vibrante che era la più sonora tra i presenti. Anche gli insegnanti apprezzavano la sessione, ma avevano molte inibizioni.

Pertanto, molti di loro mi chiesero di fargli imparare le varie tecniche affinché potessero continuare ad esercitarsi ogni giorno, per almeno 5-10 minuti, dopo la preghiera mattutina. I bambini erano entusiasti nel sapere che avrebbero continuato a ridere a scuola.

Successivamente, quando abbiamo lasciato Aurangabad, abbiamo ricevuto dei feedback incoraggianti sui risultati ottenuti nella scuola. Molti bambini mi hanno scritto delle lettere in cui mi chiedevano di tornare di nuovo a trovarli. Questa è stata l'unica scuola che usa fare la sessione della risata tutti i giorni. Ma la mia gioia non è durata a lungo. Dopo un anno, quando sono tornato ad Aurangabad per un workshop sulla gestione dello stress richiestomi da una ditta, ho scoperto che il sig. Parashar, avendo avuto un attacco di cuore ed essendo stato ricoverato per lungo tempo, non ha potuto continuare con le sessioni e il progetto si era interrotto. Da quel momento nessuno ha mai pensato di continuare con questa iniziativa.

In seguito ho fatto delle dimostrazioni in almeno altre 25 scuole di varie città. Il concetto era molto apprezzato, ma sino ad oggi non è stato implementato. Forse stanno aspettando che i benefici vengano dimostrati scientificamente. Forse hanno paura che si possa creare della indisciplina tra gli studenti. Nel frattempo, molti insegnanti stanno applicando le tecniche delle risate indotte per creare dei momenti di grande positività.

### *I bambini di oggi devono ridere di più*

Per concludere questa parte sulla scuola ci sembra utile sottolineare alcune riflessioni sul rapporto tra il ridere e i bambini.

Si dice che i bambini rappresentino il modello dell'allegria; ma oggi sembra che anche loro ridano meno del solito, soprattutto per via dello

stress causato dall'apprendimento scolastico. Sono bombardati da troppe informazioni che devono essere assimilate nel più breve tempo possibile. Gli argomenti che una volta venivano insegnati alle scuole medie oggi sembra vengano insegnati già alle elementari. La competizione è molto dura in questi giorni e per tenere il ritmo devono diminuire il tempo dedicato al gioco per fare il doposcuola. Pertanto il loro livello di stress sta notevolmente aumentando. Ci sono sempre più bambini che tentano il suicidio, in quanto non riescono a sostenere questi ritmi. Le sessioni della risata, quindi, ogni giorno possono aiutare a ridurre i livelli di stress.

I ragazzi di oggi hanno ormai abbandonato lo spirito del divertimento, del gioco e della risata. Questa osservazione è stata fatta quando si sono svolte sessioni della risata con gruppi delle elementari insieme con i ragazzi delle scuole medie. Mentre i bambini delle elementari si lasciavano prendere dal divertimento, quelli delle scuole medie dimostravano di essere più riservati. Le risate quotidiane aiutano a mantenere lo spirito delle risate e della giocosità.

I bambini di oggi devono affrontare molte sfide per sopravvivere in questo mondo fatto di competizione. Se possono apprendere a gestire le proprie emozioni in modo efficace e imparare a vivere nella sensibilità, attraverso la terapia della risata, possono vivere delle vite più felici.

Quali sono, dunque i benefici della terapia della risata per i bambini?

- Sessioni regolari di terapia della risata aumentano la fornitura di ossigeno migliorando le funzioni mentali e le prestazioni scolastiche.
- Si riduce lo stress da esami. In effetti, prima di entrare nell'aula per fare l'esame, si dovrebbe fare una sessione della risata di almeno 10 minuti.
- La terapia della risata aumenta la stamina e la capacità respiratoria per migliorare le performance sportive. È di grande aiuto prima della prestazione sportiva come tecnica di rilassamento.
- Aumenta il livello di rilassamento e riduce il nervosismo e la paura da palcoscenico. Aiuta

i bambini ad essere più estroversi, migliorando l'autostima.

- Il sistema immunitario verrà notevolmente rafforzato, di conseguenza avranno meno influenze, raffreddori e mal di gola.
- Se la respirazione Yoga verrà praticata tra un tipo di risata indotta e l'altra, verrà aumentata la stabilità mentale. Se l'allegria diventa uno stile di vita, si avrà un'attitudine positiva nel superare i problemi della vita. Ridere, inoltre, stimolerà le abilità creative.

## TIPOLOGIE DI RISATE STIMOLATE

**“La risata di benvenuto”** A seguito del comando dato dal conduttore, i partecipanti si avvicinano tra di loro e si salutano con gesti di amicizia (una stretta di mano, una pacca sulla spalla), ridendo in tono medio e mantenendo il contatto oculare. Il tutto deve avvenire mentre le persone sono in movimento e si salutano tra di loro. Esistono molti modi per salutare: ad esempio nel modo indiano si procede unendo le mani, come in preghiera (la risata Namaste), oppure si può fare il saluto Adaab avvicinando una mano sul volto, che è il tipico saluto dei Musulmani. In alternativa, ci si può inchinare in stile giapponese e ridere gentilmente guardandosi negli occhi. Si potrebbero trovare molti modi di salutare in base ad una cultura particolare, stato o religione. Il tutto viene seguito da un coro di Ho-Ho, Ha-Ha-Ha, abbinato al battito delle mani, per almeno 5-6 volte, con al termine due respiri profondi.

**“La risata di cuore”** Dopo la risata di benvenuto, la risata stimolata successiva è generalmente la “risata di cuore”. Per dare il via a tutti i tipi di risate, il conduttore può contare 1, 2, 3... affinché tutti inizino a ridere allo stesso tempo. Nella “risata di cuore” si ride estendendo le braccia in fuori e in alto, ridendo di cuore. Non bisogna tenere le braccia sempre estese in fuori. Le braccia stanno su per un po’ di tempo e poi scendono, il tutto ripetuto più volte.

Alla fine della “risata di cuore” il conduttore inizierà a battere le mani e vocalizzare Ho-Ho, Ha-Ha-Ha per almeno 5-6 volte. Faranno seguito due respiri profondi.

**“La risata d’apprezzamento”** Questo tipo di risata si basa su dei valori terapeutici, in quanto il conduttore rammenta ai partecipanti quanto sia importante apprezzare gli altri. Unendo la punta del dito indice e la punta del pollice si crea un piccolo cerchio, che verrà mosso avanti e indietro in modo gentile in segno di apprezzamento. A questo gesto bisogna unire una risata, che verrà indirizzata a più partecipanti del gruppo, dimostrando così che apprezziamo il fatto che sono presenti.

**“La risata lunga un metro”** Questo tipo di risata è molto giocosa, in quanto imita il modo in cui misuriamo un metro immaginario di risata. Movendo una mano sul braccio disteso (come quando si lancia una freccia con l’arco), in tre riprese, si vocalizza Ae..., Ae..., Aeeee... e si termina con una gran risata. Quando si ride entrambe le braccia si distendono verso l’alto con il corpo che si inclina leggermente all’indietro. La prima misurazione immaginaria si fa dal lato sinistro, per poi passare al lato destro. Questo ciclo viene ripetuto due volte. Le persone si trovano meglio nel vocalizzare Ae... Ae... in modo staccato.

**“La risata frullata”** Recentemente è stata introdotta una variazione interessante alla risata lunga un metro, che si chiama la “risata frullata”. In questa risata stimolata viene chiesto di immaginare di tenere in mano due bicchieri, uno di latte e uno di caffè, che al comando del conduttore verranno mescolati (versando il contenuto di un bicchiere nell’altro), vocalizzando Aeeee durante il travaso e bevendo il tutto con una risata. L’azione verrà ripetuta quando si versa nuovamente il contenuto nel primo bicchiere. Questo procedimento viene ripetuto quattro volte, seguito dal battito delle mani con Ho-Ho, Ha-Ha-Ha.

**“La risata del Leone”** Questa particolare risata viene estrapolata da una posizione Yoga, conosciuta come *Simha Mudra*, ovvero la posizione del leone. Nella posizione del leone si tira fuori la lingua mentre si tiene la bocca aperta; con gli occhi spalancati, le mani e le braccia posizionate come fossero le zampe con artigli di un leone, si emette un ruggito seguito da una risata (proveniente dalla pancia).

La risata del leone è un ottimo esercizio per i muscoli facciali, la lingua e la gola. Rimuove le inibizioni ed aumenta le difese immunitarie della gola. Inoltre aumenta il flusso sanguigno della tiroide.

**“La risata silenziosa con la bocca aperta”** In questo tipo di risata la bocca deve essere completamente aperta; i partecipanti si guardano tra di loro, facendo delle facce buffe, dandosi la mano e scotendo la testa. La risata silenziosa deve essere fatta con dei movimenti veloci dei muscoli addominali (come nella risata spontanea). Non dovrebbe esserci nessun sibilo o suono durante la risata, in quanto la renderebbe particolarmente artefatta.

Importante: non bisogna applicare una forza eccessiva durante la risata senza suono, in quanto potrebbe essere dannoso per la pressione intra-addominale che si viene a creare. Si dovrebbe avere solo la sensazione che manca il suono.

**“La risata con le labbra chiuse”** In questo tipo di risata le labbra sono chiuse mentre la persona mormora la risata, che si sentirà attraverso la scatola cranica. Le persone continuano a guardarsi, facendo gesti e stimolandosi con strette di mano e qualsiasi altro gesto giocoso (alcune persone chiamano questo tipo di risata “la risata del piccione”, per il suono che viene prodotto, simile al richiamo sonoro fatto dai piccioni).

Attenzione: non bisogna ridere senza suono tenendo la bocca chiusa, in quanto si potrebbe sviluppare una pressione eccessiva nella cavità toracica.

**“La risata altalenante”** Questo tipo di risata è molto interessante in quanto stimola molta giocosità. Tutti i partecipanti si posizionano in circolo; quando il conduttore darà il comando tutti si sposteranno verso il centro producendo il suono Ae Ae... Aeeeeee... Simultaneamente si solleveranno le braccia verso l'alto e si scoppierà in una fragorosa risata, per terminare con un saluto di mani. Dopo due cicli di risate si ritorna alla posizione originale. La seconda volta che si va verso il centro si produce il suono Eh-Eh... E..., la terza volta Oh-Oh... O... (molte persone si comporteranno come dei bambini e si divertiranno tantissimo).

**“La risata del cellulare”** Questa risata è conosciuta anche come “la risata al telefonino”. È molto divertente e giocosa. I partecipanti immaginano di avere fra le mani un cellulare e di ridere a quello che sentono, facendo gesti buffi e movendosi nel gruppo, dove altre persone stanno ridendo alla propria telefonata. La risata del cellulare può essere fatta anche in due gruppi che, fronteggiandosi su due schieramenti, al comando del conduttore devono avvicinare la controparte dell'altro gruppo mentre tengono il cellulare in mano e ridono. Se richiesto, i due gruppi possono ripetere più volte questo spostamento, per poi ritornare alla posizione originale. Mentre si fronteggiano i partecipanti devono guardarsi sempre negli occhi.

**“La risata della discussione”** Questo tipo di risata è molto competitiva quando i partecipanti formano due gruppi, allineati l'uno di fronte all'altro. Una volta posizionati, devono iniziare a guardarsi in faccia e puntarsi il dito l'uno contro l'altro, accompagnando i loro gesti da una serie di risate. Generalmente le donne si mettono da un lato e gli uomini dall'altro. Questo rende il tutto molto divertente.

# Proposte per giochi di gruppo

È giunto il momento di presentare qualche esempio di giochi che si possono proporre nei Club della risata, ma che possono essere usati per rallegrare l'umore di qualsiasi gruppo sociale dai bambini agli anziani, prestando quella giusta attenzione al contesto e alle esigenze specifiche di ogni partecipante. In questo elenco sono stati ripresi e riadattati anche alcuni giochi classici e tutti possono contribuire a incrementare questo elenco come avviene nei Club della risata dove, ogni volta, può nascere una nuova risata stimolata a partire dall'esperienza di uno dei partecipanti. È bello sottolineare questa caratteristica dei Club che diventano strumenti di creatività sociale e che non si preoccupano di brevettare le risate, anzi favoriscono la più ampia diffusione del metodo nella salvaguardia dei principi e di poche regole di comportamento.

## 1

### Il Gibberish

Il Gibberish è un potente esercizio di “riscaldamento” per ridere perché fa cadere le inibizioni e la timidezza e può essere rappresentato come un gioco.

Si tratta di un metodo per liberarsi dalle tensioni usando suoni e movimenti corporei ed è stato descritto da Osho come “uno dei metodi più scientifici per ripulire la mente”.

Provate a pensare quanto è bello esprimersi con una lingua inventata, che esiste solo nella nostra fantasia e che nessuno può comprendere, ma solo intuire. In pochi istanti ci si può liberare dalla tensione mentale ed entrare nel proprio centro di consapevolezza pronunciando parole senza senso e facendo interi discorsi usando una lingua tutta propria. L'importante è che non abbia alcun senso. Parlare una lingua che non si conosce, esprimere tutto ciò che ha bisogno di essere espresso, buttare fuori tutto. La mente pensa, sempre, grazie alle parole. Il gibberish aiuta a rompere questo schema di verbalizzazione continua e, senza reprimere i pensieri permette al corpo di esprimersi in una forma più libera. Osho afferma che:

Anche un bambino può fare il Gibberish, non occorre alcun addestramento. Già fin quasi dal primo momento sei capace di farlo. Il Gibberish non va imparato, così come la risata non va imparata. Se fai Gibberish, puoi pulire la mente da tutta la polvere che continua ad accumularsi. E quando la mente diventa silenziosa... non c'è altro posto dove andare se non dentro. Tutte le strade vengono dimenticate; rimane una sola via, a senso unico. Non c'è nulla di cui preoccuparsi, puoi andare in profondità quanto vuoi... Non sai il cinese, ma parli cinese, non sai cosa dici ma lo dici con grande enfasi, senza preoccuparti di chi ti sta a sentire... Nessuno ti sta a sentire, puoi dire tutto ciò che vuoi, non offenderai nessuno. Non c'è nessun altro che te. Questo ti renderà più sano di quanto tu sia mai stato, perché vorrà dire buttar via tutta quell'immondizia che portavi con te. Non preoccuparti se è arabo o ebreo o cinese; puoi parlare qualunque lingua che non conosci. Devi solo evitare la lingua che conosci, perché quella lingua non porterà alla luce le tue sciocchezze, sarà solo un esercizio grammaticale. Il significato non serve affatto. Per due minuti, dai alla

tua esistenza la possibilità di essere priva di significato. Sarà un grande shock per te vedere che in soli due minuti diventi così leggero, così pronto a entrare nel silenzio.

**Obiettivi:**

- favorire la leggerezza mentale;
- liberarsi per un certo periodo di alcune inibizioni;
- accrescere la capacità di prendersi in giro ed essere autoironici;
- trasformare momenti di rabbia in risate.

**Numero di partecipanti:** indifferente.

**Materiali:** nessuno.

**Tempo:** in base al tipo di esercizio. Dai 3-4 minuti ai 10-15 minuti se viene realizzato per piccoli gruppi.

**Svolgimento (quattro esempi)**

*Traduzione in Gibberish:* si dividono i partecipanti in coppie e uno parla in Gibberish e l'altro traduce interpretando soggettivamente in modo spontaneo e umoristico.

*La parlata misteriosa Gibberish:* chiedere al gruppo in piedi o seduto di parlare in Gibberish su un argomento a scelta, ma non esplicitato. Man mano ognuno si unirà alla discussione in modo appassionato. Dopo di ciò si chiede ai vari partecipanti di cosa, a loro parere, si stava discutendo.

*La rabbia che diventa risata Gibberish:* chiedere a uno dei partecipanti di parlare in Gibberish esprimendo tutta la sua rabbia o disapprovazione per un problema che lo irrita in modo particolare. Dopo un minuto far entrare in gioco altri che iniziano ad interloquire con lui e, quando si ritiene che lo sfogo sia stato sufficiente, con autoironia si può scoppiare tutti in una grande risata.

*Telecronaca o telegiornale in Gibberish:* si dividono i partecipanti in gruppi (di 4-5 persone), in ognuno dei quali una persona farà il cronista/giornalista di un evento sportivo o di attualità, mentre gli altri componenti mimeranno ciò che egli annuncia in Gibberish! Si esibisce un gruppo alla volta per il grande divertimento di chi assiste e di chi agisce.

## 2

### Pizza, pasta

**Obiettivi:**

- favorire l'ascolto, la comunicazione e la relazione;
- favorire il contagio umoristico;
- accrescere la capacità di prendersi in giro ed essere autoironici.

**Numero di partecipanti:** da un minimo di 10 a un massimo di 40.

**Materiali:** nessuno.

**Tempo:** 15-20 minuti.

Se qualcuno per strada vi dicesse: “Ho la ricetta per risolvere tutti i vostri problemi e farvi scoppiare di salute, eccola: ridete, ridete e tutto si risolverà”, siate prontissimi a ridere a crepappe, che comunque vi farà bene, ma non cadete nel tranello. Di fronte a tanti venditori di illusioni ci sembra questo un buon principio per scoprire i benefici delle risate senza perdere il contatto con la realtà e senza neanche togliere quel tocco di magia che ogni risata è in grado di creare con il suo potere contagioso.

È un dato acquisito che la risata aiuti a sviluppare un processo di pensiero positivo. E non sembra lontano il tempo in cui essa potrà essere introdotta, dalla porta principale, nei luoghi di cura per integrare e migliorare l'efficacia della medicina classica e, soprattutto, per agire come fattore protettivo e preventivo. La risata è una medicina per il cuore, non solo perché tutela un organo indispensabile e prezioso del nostro corpo, ma soprattutto perché rafforza la metafora che lo identifica come propulsore e generatore di quell'affetto e amore che ognuno di noi considera l'alimento principe della vita. La proposta semplice e un po' rivoluzionaria dello Yoga della risata, messa a punto da Madan Kataria, congiunge le potenzialità del ridere con quelle dello Yoga. Ne deriva un metodo spiazzante attraverso cui si può giungere alla risata positiva senza seguire il percorso lineare dell'umorismo. Il larghissimo successo di questa proposta ha determinato persino la nascita di una rete mondiale di club, la cui diffusione in Italia queste pagine vogliono promuovere.

**Madan Kataria** è l'ideatore e il fondatore del metodo “Yoga della risata”. Nato a Mumbay, in India, dopo anni di esperienza come medico di base, ha intuito l'importanza del ridere accostato allo Yoga per mantenere un buono stato di salute.

**Simonetta Marchionni** è diplomata in Hatha Yoga ed ha approfondito la medicina tradizionale cinese. Ha fondato a Firenze l'associazione culturale “FormAzione” e risulta tra i primi diplomati italiani di Laughter Yoga Leader.

**Alberto Terzi**, sociologo del Centro studi Prospettive di Como, da anni si occupa di gelotologia anche come autore di libri. Ha fondato l'associazione Stringhe colorate. Con la meridiana ha pubblicato *Giovani Possibili* (2006), *Giochi per ridere* (2006), *Siamo seri!* (2007).

**Laura Toffolo**, manager e insegnante di Kundalini Yoga, da tempo si dedica alla diffusione dello Yoga della risata in Italia. Nel 2003 apre il primo Club della risata a Roma insieme al dr. Kataria, e nel 2008 fonda l'associazione Nazionale Yoga della Risata di cui è presidente.

*In copertina disegno di Silvio Boselli*

ISBN 978-88-6153-073-7



9 788861 530737

Euro 20,00 (I.i.)