

L'AQUILA: ARRIVA LO YOGA DELLA RISATA L'ARTE DI RIDERE PER COMBATTERE L'ANSIA

26 Dicembre 2013



L'AQUILA - "Chi non sa ridere non è una persona seria", diceva il compositore Fryderyk Chopin.

Un aforisma che può avere mille significati, tra i quali uno, che suona come una presa d'atto: la risata è un fatto serio. Fa bene alla salute di chi la "pratica" e di chi ci si ritrova accanto, perché ne viene contagiato.

Già dal 1960 studi scientifici del dottor William F. Fry, psichiatra dell'università di Stanford, California, hanno dimostrato che 20 secondi di risata sostenuta, anche se simulata, possano far raddoppiare il battito cardiaco per un periodo che va da 3 a 5 minuti.

Inoltre dimostrò che ridere è un esercizio fisico e può far diminuire le probabilità di contrarre infezioni respiratorie e favorisce la produzione di endorfine, analgesici naturali. Una risata regola anche i livelli di adrenalina (generatori dello stress) riducendolo in modo drastico, qualunque ne sia la causa.

Un toccasana, soprattutto durante le feste natalizie, che tra la corsa ai regali e la preparazione dei cenoni, è considerato uno tra i periodi più stressanti di tutto l'anno.

Nel 1995 un medico indiano, il dottor Madan Kataria, ha studiato una metodologia per indurre la risata senza il bisogno di stimoli esterni: così è nato lo Yoga della risata, sbarcato all'Aquila da un paio di mesi.

Adesso anche in città sarà possibile imparare a ridere grazie ai corsi tenuti dal club "La magia della risata". Il loro mantra? "Hohohahaha".

Durante le sedute la cosa fondamentale è lasciarsi andare. E ridere, tanto.

"Lo Yoga della risata è nato come pratica di benessere psico-fisico da esercitare in gruppo - spiega Paola Federici, uno dei 'leader della risata' che tengono i corsi all'Aquila - Praticandolo, i benefici neuro-biologici creano un effetto sinergico con i benefici psicologico-relazionali che ne derivano, aumentando ulteriormente lo stato di benessere prodotto".

In tanti si sono già avvicinati a questa pratica: "I problemi che affliggono gli aquilani sono molti: stress, ansie, difficoltà a prendere sonno, fobie, attacchi di panico, depressione. Aiutare le persone a stare meglio è il motivo principale che ci ha spinto a formarci e portare lo Yoga della risata all'Aquila".

Le sedute si compongono di 4 fasi: "la prima fase di riscaldamento e presa coscienza della respirazione, la seconda del recupero della giocosità infantile, poi c'è la risata, quella di cuore, infine la fase del rilassamento", spiega.

La risata è indotta attraverso il gioco "si torna a giocare e gioire come i bambini, anche con l'aiuto della musica". Poi c'è il

contatto visivo con gli altri, ci si guarda negli occhi mentre si pronuncia il mantra “Hohohahaha”, e la risata si espande e si contagia.

Quanto si dovrebbe ridere, per stare bene? “Almeno 15 minuti al giorno – spiega Paola – Lo si può fare ovunque: in ufficio, in macchina, a casa. Noi lo facciamo sempre, invece di mandare a quel paese chi ti taglia la strada, scoppiamo a ridere. Basta iniziare a farlo, anche forzandosi. Il nostro organismo infatti non riconosce la risata finta da quella vera e spontanea, e il beneficio è il medesimo. Mettendosi a ridere, la risata si auto genera”.

Allora, basta aspettare. Per chi fosse interessato a seguire i corsi di Yoga della risata, si può chiamare Paola Federici al numero 3402988897.

E buon ‘hohohahaha’ a tutti!

BENEFICI NEUROBIOLOGICI

1. aumento dell'efficienza delle capacità respiratorie grazie al miglioramento della ventilazione polmonare;
2. aumento dell'efficienza del sistema cardiocircolatorio
3. miglioramento delle funzionalità dell'endotelio
4. regolazione della pressione arteriosa
5. riduzione dei livelli di glucosio nel sangue
6. sensibile riduzione della produzione di cortisolo e regolazione dei livelli di adrenalina (generatori dello stress)
7. attivazione dell'apparato linfatico
8. aumento dell'attività interferomona e delle cellule NK antitumorali
9. incremento della produzione endogena di:
betaendorfine (antidolorifici naturali)
serotonina (antidepressivo)
ossitocina (empatia)
encefaline (rinforzano il sistema immunitario aumentando la produzione di immunoglobuline IgA e IgG)
10. stabilizzazione del ciclo della dopamina (regolatrice dei processi dell'apprendimento, della ricompensa, della motivazione e del benessere)

CHE COSA FA LO YOGA SOTTO IL PROFILO PSICOLOGICO E RELAZIONALE

1. riduce in modo drastico lo stress qualunque ne sia la causa
2. favorisce un aumento dell'autostima e della sicurezza in sé
3. aumenta le capacità di attenzione e concentrazione
4. migliora le capacità di ascolto e di assertività
5. potenzia le doti di leadership
6. motiva alla responsabilità
7. promuove lo spirito di condivisione e di cooperazione
8. aiuta il superamento di idee e pregiudizi limitanti
9. stimola le capacità creative e di problem solving
10. genera le risorse fisiche e neuro-biologiche necessarie a superare momenti difficili nella vita personale, familiare, sociale e lavorativa
11. sblocca le emozioni
12. migliora le relazioni sociali.