

# Perché dovremmo sorridere almeno altri 25 minuti

## Per le ricerche gli attuali 5 minuti sono pochi Corsi universitari e yoga per imparare

MILANO — Charles Baudelaire (che non si può certo definire un poeta del buonumore) sosteneva che «il sorriso esprime la gioia di crescere». Perché la risata, quella sana, liberatoria e rassicurante è un toccasana non soltanto per l'animo, ma anche per l'organismo. Cinquant'anni fa ridevamo per 15 minuti. Adesso il tempo si è ridotto a 5. Eppure gli esperti dell'Istituto Riza di medicina psicosomatica ([www.riza.it](http://www.riza.it)) non hanno dubbi: la dose quotidiana di buonumore deve essere di almeno mezz'ora. I vantaggi? Lo stress diminuisce, l'insonnia migliora. Cuore, fegato e polmoni stanno meglio quando ci divertiamo. Per non parlare dello spirito. È così, anche alla Sorbona di Parigi («ribattezzata» *Sorbonne drôlatique*), ci si sbellica dalle risate (a fin di studio) e si può frequentare un corso sull'importanza del riso come strumento per migliorare la società.

Per «imparare» a esternare il lato divertente del carattere si può seguire una classe di Yoga della Risata (Hasyayoga), pratica che combina il ridere incondizionato con la re-

spirazione profonda. È stata ideata dal medico indiano Madan Kataria, che nel 1995 ha dato origine al primo Club della Risata. «Oggi si contano milioni di adepti in 75 Paesi del mondo», rivela Laura Toffolo, *laughter yoga ambassador* e fondatrice dell'associazione nazionale yoga della risata, con sede a Roma e più di 40 indirizzi in Italia ([www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)). «È più facile sorridere in gruppo perché si combinano contatto visivo e giocosità tipica dell'infanzia — continua —. Le sessioni (sempre gratuite) cominciano con tecniche dolci di riscaldamento: stretching, vocalizzi e battiti ritmici delle mani (cantando ho-ho-ho, ha-ha-ha). Tutto ciò aiuta a far cadere le inibizioni e a sviluppare sentimenti positivi. Seguono gli esercizi di respirazione profonda per preparare i polmoni alla risata abbinando parole come "perdono", "dimenticare", "vivi e lascia vivere"». Superati i blocchi, ci si lascia andare, ad esempio, «con la risate di cuore — spiega Toffolo — sollevando le braccia distese verso il cielo, con la testa legger-

mente inclinata all'indietro. Ci si abbandona attraverso quella di benvenuto unendo le mani e salutando secondo la tradizione indiana (Namaste), oppure, grazie alla risata del leone estendendo pienamente la lingua e ridendo dallo stomaco con gli occhi spalancati e le mani come artigli». La classe termina con la meditazione. I partecipanti sono seduti o sdraiati e lasciano che la positività attraversi il corpo come un fiume in piena. «È un'esperienza potente — riferisce Laura Mariaud, 33 anni, antropologa parigina che ha iniziato a farsi una cultura all'*École française du rire et du bien-être* di Corinne Cosseron ([www.corinnecosseron.org](http://www.corinnecosseron.org)) —. Spesso porta a una catarsi emotiva benefica e, a volte, a un sentimento di gioia e leggerezza che può durare per diversi giorni. Oltre ai corsi, ho seguito seminari, workshop ed eventi che mi hanno insegnato a prendere la vita senza stress e a ricaricare le energie».

«Ridere non ci seppellirà, ma ci salverà (letteralmente) la vita — racconta Claudio Mencacci, direttore del dipar-

timento di Neuroscienze del Fatebenefratelli di Milano — è dimostrato clinicamente: le persone positive hanno più capacità di avere successo nella vita professionale e relazionale. Ridere stimola le difese immunitarie (producendo l'immunoglobulina A), produce adrenalina, dopamina (l'ormone del piacere, il neurotrasmettitore che ci consente di essere più intraprendenti, esploratori e selezionare risposte positive). E attiva un meccanismo di liberazione di endorfina e di encefaline (i nostri stupefacenti naturali)». Vedere le opportunità invece delle difficoltà, migliorare la vita con i piccoli gesti: «Come salutare "indossando la divisa del buonumore" — dice Lorenzo Sassoli, presidente Upa, Utenti Pubblicità associati —. L'umore è contagioso così come la malinconia. Perché non trasformare, allora, un giorno al mese, magari il primo lunedì, in un *good day*? Tutti possiamo impegnarci a sorridere agli altri e a dare soltanto buone notizie. Almeno per 24 ore».

**Rossella Burattino**  
[rburattino@corriere.it](mailto:rburattino@corriere.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Società

Il neuroscienziato:  
«Il divertimento produce adrenalina e stimola le difese immunitarie»

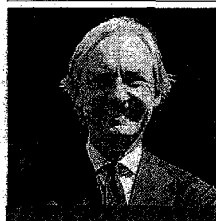
**Le lezioni**



**Yoga e sorrisi**  
In alto e a destra un corso di Yoga della Risata (Hasyayoga): combina il ridere con la respirazione. «Ha milioni di adepti», dice Laura Toffolo, fondatrice dell'associazione yoga della risata



**L'iniziativa**



**L'ideatore**  
Lorenzo Sassoli (foto), presidente dell'Upa (Utenti Pubblicità Associati) e fondatore della Valsolia ha proposto di istituire la Giornata del Sorriso  
**Quando**  
Ogni primo lunedì del mese si entra in azienda con il sorriso: «È contagioso», spiega

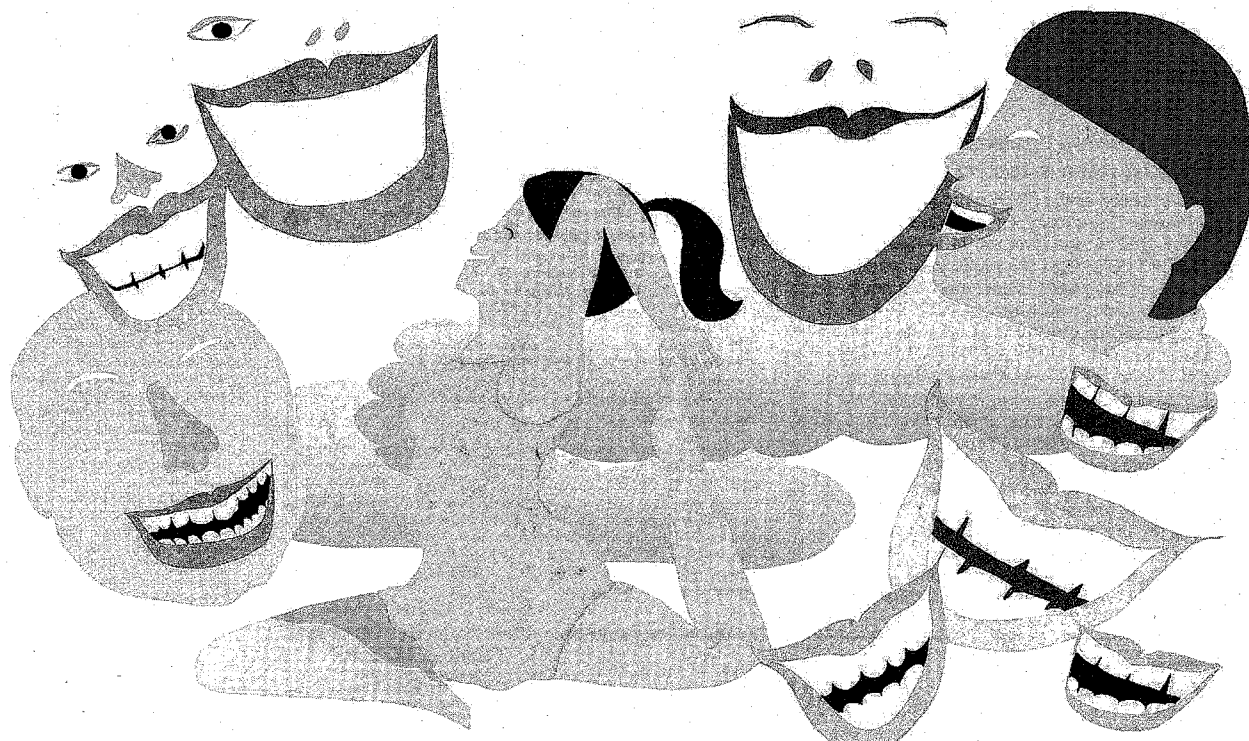


ILLUSTRAZIONE DI CHIARA DATTOLA

## Le regole

**Incontri gratuiti per ritrovare energia**

Tanto per cominciare: essere parte di un club della risata vuol dire non pagare quota. La parola d'ordine è: partecipazione gratis. L'insegnamento chiave del club sta nell'imparare a ridere. Anche in modo stimolato perché i benefici prodotti sono gli stessi della risata spontanea. Ridere: cioè ricaricare le energie

**Allenamenti e giornate mondiali**

I club della risata sono più di 40 diffusi in tutt'Italia. Si fanno corsi, seminari, allenamenti. L'idea è nata da un medico indiano che si chiama Madan Kataria: ha inventato questa filosofia nel 1995, ha iniziato con 5 adepti che ora sono milioni in ben 75 paesi del mondo. Ogni anno, dal 1998, esiste la giornata mondiale della risata: la prima domenica di maggio

**Il riscaldamento, i vocalizzi, il motto**

Per arrivare al risultato voluto, cioè la risata, si parte dal riscaldamento: battere le mani unendo a questo gesto il vocalizzo «oh-oh-oh» e respirare profondamente. Il motto si grida «tutto bene tutto bene». E poi cominciano le sequenze di risate: di solito dieci, diverse. Tutte hanno un nome e possono essere fatte in piedi, sdraiati o da seduti

**La simulazione e i dieci tipi di risate**

Nei corsi si segue una sequenza di dieci risate. Tutte fondate sulla simulazione nel fare qualcosa. Per esempio: ridere fingendo di essere al cellulare, ridere immaginando di essere un orso (schiena a schiena, grattandosi) oppure un leone (con la lingua di fuori). O ridere puntando il dito contro qualcuno, come si fa nelle discussioni che di solito non promettono risate

**Occhi chiusi, meditare e lasciarsi andare**

Dopo il riscaldamento, come accade nello yoga tradizionale, ci si sdraia ad occhi chiusi per terra, ci si lascia andare il più possibile e con una raccomandazione: se arriva una risata improvvisa non reprimerla, assolutamente. Significa che l'allenamento precedente ha sortito il suo effetto. Questa fase è detta anche di meditazione ed è l'ultima parte dell'esercizio

La Sorbona tiene un corso per aumentare la durata del buonumore giornaliero

**Ci mancano 25 minuti di sorriso**

di ROSSELLA BURATTINO

Cinquant'anni fa ridevamo per 15 minuti. Adesso il tempo si è ridotto a 5. Eppure gli esperti non hanno dubbi: la dose quotidiana di buonumore deve essere di almeno mezz'ora. I vantaggi? Lo stress diminuisce, l'insonnia migliora. Cuore, fegato e polmoni stanno meglio quando ci divertiamo. Anche alla Sorbona di Parigi, per «imparare» a esternare il lato divertente del carattere, ci si può «allietare» a fini di studio frequentando un corso sull'importanza del riso come strumento per migliorare la società.

A PAGINA 29

