



PROGETTO I.D.A.

INTEGRAZIONE DISABILI E PERSONE ANZIANE

Lo Yoga della risata una lezione diversa

di Nicola Mantineo

Un giorno d'autunno, una telefonata, tredici parole: una proposta diretta, senza fronzoli e una risposta ancora più diretta, d'impeto: «Ciao Elisa, ti va di presentare lo Yoga della Risata alla Comunità Piergiorgio?»

«Ma certo!». L'entusiasmo per la bellezza di questa tecnica spinge Elisa ad accettare così una proposta senza neanche l'articolazione delle giornate o delle ore.

Ma cos'è lo Yoga della Risata? L'abbiamo chiesto direttamente a Elisa Liberi, di professione insegnante di Yoga della risata. Un corso partito in sordina, forse per la poca conoscenza della materia ma che, nel tempo, ha riscosso un grandissimo successo tra gli "allievi". Que-

sto corso è stato realizzato all'interno del Progetto I.D.A. – integrazione disabili anziani, finanziato da Fondazione Friuli all'interno del bando Welfare 2018 che, anche quest'anno, ha ottenuto il finanziamento.

«Lo Yoga della risata – introduce Elisa Liberi - è una tecnica per il benessere psicofisico, sviluppata da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria, che ha cominciato con 5 persone nel 1995 in un parco di Mumbai e si è rapidamente diffuso in tutto il mondo, contando attualmente migliaia di Club della risata in oltre 65 paesi del mondo. Ridiamo come forma di esercizio, ma velocemente si arriva a produrre una risata vera attraverso il contatto oculare, l'allegria e la gioia tipiche dei bambini. La ragione per cui è chiamato Yoga della risata sta nel fatto che si combinano esercizi respiratori dello Yoga (che derivano dal Pranayama) con esercizi di risata. Ciò aumenta le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute. Lo Yoga della risata si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico».

E perché praticarlo? Perché ridere fa bene?



«La tecnica ha numerosi benefici, sia a livello fisico che emotivo. Ridere è un anti-stress e un anti-depressivo:

a livello fisico il riso fa aumentare la produzione di quegli ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili.

Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di rilassamento e serenità. Ridere, inoltre, è utilissima per rinforzare il sistema immunitario: dopo una terapia della risata il livello di anticorpi aumenta nelle mucose del naso e delle vie respiratorie; negli apparati, cioè, che per primi svolgono una funzione difensiva contro virus, batteri e micro-organismi.

Cos'altro può aiutare?

La risata aiuta la respirazione, che diviene più profonda. L'aria nei polmoni viene rinnovata attraverso fasi di espirazione ed inspirazione tre volte più efficaci che in stato di riposo. Ridere fa bene alla circolazione sanguigna. Quando ridiamo i nostri vasi sanguigni si dilatano, favorendo la circolazione del sangue e, di conseguenza, limitando il rischio di problemi cardiovascolari. È poi un ottimo esercizio muscolare che utilizza oltre sessanta muscoli: pellicciai, mimici, cervicali ecc. Quando si ride, una parte della muscolatura a livello toracico e degli arti superiori, si contrae e si rilassa alternativamente innescando una ginnastica addominale che migliora le funzioni del fegato e dell'intestino.

C'è poi l'aspetto emozionale, giusto?

Ridere rafforza i legami affettivi. La risata è un'emozione sociale: ecco perché ridiamo di più quando siamo in compagnia e le risate altrui ci contagiano già dal suono. La risata si accompagna a divertimento, condivisione, serenità, benessere. In compagnia è più facile lasciarsi andare; e siamo propensi a ridere con gli altri, i nostri rapporti interpersonali migliorano.

Ridere aumenta la resilienza?

La resilienza può essere definita come lo sviluppo di risorse, nuovi obiettivi e fiducia in se stessi grazie a cui superare le sfide della vita e uscirne più forti e consapevoli. È quindi un elemento che favorisce la crescita personale, l'evoluzione e la trasformazione delle proprie capacità, non una semplice resistenza alle difficoltà della vita, come spesso si crede.

Ma perché ridere anche senza motivo?

La risata indotta artificialmente viene interpretata dal corpo come reale, stimolando la produzione di molecole della felicità, che vanno a raggiungere i trilioni di cellule dell'organismo, stabilizzando il sistema ormonale e rafforzando quello immunitario. Allenarsi a ridere anche senza motivo produce quindi salutari effetti sul nostro organismo. Terminata l'esperienza presso la Comunità Piergiorgio, all'interno del progetto I.D.A. – integrazione disabili anziani, posso dire di aver sperimentato e lasciato sperimentare tutti questi benefici. Il legame tra le persone senza dubbio è diventato forte. Per me è stato stupendo incontrare la Comunità Piergiorgio, splendido vedere gli "allievi" lasciarsi andare alla risata, vedere negli occhi delle persone sgorgare quelle emozioni positive come gioia, entusiasmo, divertimento, serenità e lasciarsi poi con un lungo abbraccio come amici di lunga data.

Lo Yoga della risata riprenderà anche quest'anno, sempre all'interno del progetto I.D.A., destinato alle persone anziane e con disabilità della circoscrizione n. 2, ossia nei quartieri San Domenico, San Rocco, Rizzi, Villaggio del Sole e Cormor. Il progetto è stato infatti finanziato da Fondazione Friuli anche per l'anno 2019-2020, a fronte degli ottimi risultati ottenuti nel corso dell'annualità passata.