

RIDI CHE TI PASSA

NON IMPORTA CHE SIA SPONTANEA. ANCHE UNA RISATA FORZATA FA BENE. LO DICE MADAN KATARIA, MEDICO INDIANO CHE, PER INSEGNARE LA SUA FILOSOFIA DI VITA, HA CREATO... UN'UNIVERSITÀ

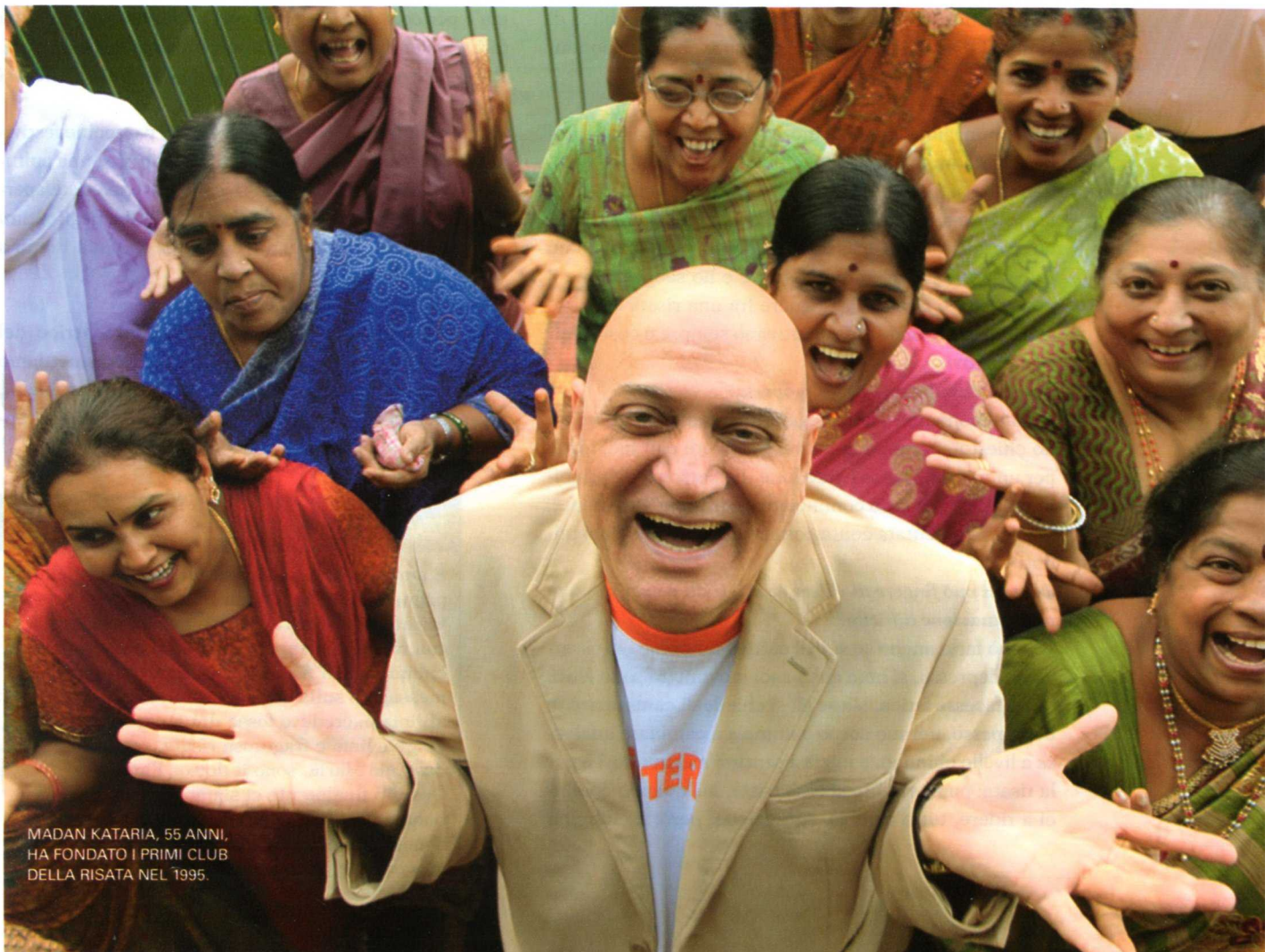
DI MARIA TERESA COMETTO

Una risata seppellirà i vostri problemi. Parola del guru dello yoga della risata, Madan Kataria, fondatore di un movimento che, in pochi anni, si è diffuso dall'India ad altri 60 Paesi (Italia compresa: www.yogadellarisata.it), con 6.000 club che mettono in pratica la sua ricetta: esercizi di respirazione yoga e di risate lunghe e rumorose, per combattere lo stress e prevenire tutte le principali malattie, da quelle cardiache alla depressione. Da Bangalore, dove sta fondando l'Università della risata per formare i futuri insegnanti, il dottor Kataria ci ha spiegato come funziona il "Laughter Yoga".

Il suo motto è "quando ridi cambi, e quando cambi tutto il mondo cambia": ce lo spiega?

«Quando ridiamo, il cervello rilascia endorfine e iniziamo a sentirci diversi, di umore migliore, più ottimisti e, di conseguenza, diffondiamo positività intorno a noi.

•Segue



MADAN KATARIA, 55 ANNI, HA FONDATA I PRIMI CLUB DELLA RISATA NEL 1995.



ABBRACCI, RISATE E ALLEGRIA AGLI INCONTRI DEI CLUB DELLA RISATA. IN ITALIA CE NE SONO PIÙ DI 30.

Contribuiamo a creare un'atmosfera più felice e, se la gente è felice, è anche più in pace con gli altri».

Com'è nato il primo club dello yoga della risata?

«Era il 1995 e vivevo a Mumbai, città molto frenetica. Stavo facendo una ricerca per un articolo sui benefici della risata, da pubblicare su una rivista medica, quando mi sono imbattuto nella storia di Norman Cousins, direttore della *Saturday Review of Literature*. Affetto da un male incurabile, Cousins si era chiuso in casa per dedicarsi a ciò che amava di più, ovvero leggere libri umoristici e guardare film comici. Aveva così notato che dieci minuti di riso gli regalavano circa due ore di sollievo dai suoi terribili dolori. Un mese dopo, durante una visita, scoprii di essere guarito».

Incredibile! Ma davvero l'allegria è una medicina così potente?

«Cousins ha raccontato la sua esperienza in un libro (*La volontà di guarire. Anatomia di una malattia*, Armando editore, ndr). Dopo averlo letto, mi è venuta l'idea di creare, con gli amici, un club per allentare lo stress, che è il catalizzatore di molti problemi di salute. Una mattina alle 7 sono andato in un parco pubblico di Mumbai e, con altre quattro persone, abbiamo cominciato a ridere, raccontandoci barzellette».

Chissà come vi avranno guardato...

«Può immaginarselo! Ma, incredibilmente, molte persone si sono unite a noi, e, alla fine, eravamo in 50. Però, dopo due settimane di incontri, eravamo già in crisi. Le barzellette si ripetevano e alcune persone si offendevano se erano troppo "pesanti". Allora ho fatto uno studio sul rapporto tra emozioni e salute e ho scoperto che il nostro corpo non sa distinguere fra una risata "vera" e una "falsa": le endorfine si attivano sempre e così gli effetti positivi».

Come ha applicato questa scoperta?

«Semplicemente, l'ho spiegata una mattina al parco e ho chiesto al gruppo di provare a ridere con me, forte, per un minuto, senza barzellette. Le persone, da principio scettiche, hanno cominciato e, sorprendentemente, la risata è diventata contagiosa ed è durata per dieci minuti».

Come si può fingere di ridere se si è tristi o ci si trova in una situazione difficile?

«Si può farlo anche se si è di cattivo umore. Se si osserva un depresso, si nota che i suoi movimenti sono lenti, quasi facesse fatica. Ma se gli si chiede di camminare di buon passo, nel suo corpo comincia a cambiare qualcosa a livello chimico, e inizia a sentirsi meglio. Così è per la risata: puoi arrivare al club triste, ma quando cominci a ridere, tutto cambia. Attenzione, però: il club non

promette la felicità, ma cerca piuttosto di attivare meccanismi positivi e di creare gioia».

Qual è la differenza?

«La felicità dipende da quello che hai e che vorresti conquistare nella vita: quando l'ottiene, la felicità finisce presto. La gioia, invece, è un impegno a divertirsi, a sentirsi bene e fa vedere il mondo in modo diverso».

Che tipo di malattie possono essere curate ridendo?

«Il nostro obiettivo non è curare, ma prevenire. È scientificamente provato che ridere abbassa la pressione del sangue e rafforza il sistema immunitario, un fattore chiave per restare sani. Tuttavia, anche chi è malato può guarire prima se si trova in un ambiente positivo».

Per ridere in casa, da soli, si può fare come Cousins e guardare un buon film comico?

«Sì, ma non si può dipendere dallo humour degli attori per seguire la "terapia". Inoltre è difficile che una scenetta, anche esilarante, possa scatenare il tipo di risata necessaria per il nostro benessere. Che deve durare almeno dieci minuti e venire dal profondo, dalla "pancia", per così dire. Nei club che ho fondato si impara a farlo, insieme a tecniche di respirazione yoga».

Ridere, però, dipende anche dalle culture dei diversi Paesi...

«È vero. In India è più facile, abbiamo parecchie festività per divertirci. In Occidente prevale invece una cultura più "disciplinata", ma ho riscontrato che esiste apertura all'idea dello yoga della risata. In Italia, negli ultimi due anni, sono fioriti una trentina di club, da Roma a Milano, da Firenze a Bari».

Il riso fa bene anche alla vita di coppia?

«Certo. Io e mia moglie Madhuri, cofondatrice del "Laughter Yoga", a volte litighiamo, ma non smettiamo mai di ridere insieme. Serve ad alleggerire i problemi, aiuta a cambiare atteggiamento nella coppia e ad apprezzare di più l'altra persona». ■

BACKSTAGE

È stata un'intervista... tutta da ridere. Nella prima email che Madan Kataria mi ha inviato c'era scritto: "Sono pronto a ridere con te. Fammi sapere quando ti posso chiamare. Ah Ah Ah!". Poi ho trovato un messaggio sulla segreteria telefonica che, all'inizio, credevo fosse di un pazzo: una lunghissima e fragorosa risata, seguita da «Ciao Maria, sono il dottor Kataria». Quando finalmente ci siamo parlati, il suo buon umore mi ha contagiato: nonostante per me, a New York, fosse mezzanotte, mi sono divertita un mondo!