

FATTI QUATTRO(CENTO) RISATE



di Andrea Mongilardi

I benefici del ridere

Ridere è una delle prime cose che abbiamo imparato a fare quando siamo nati. Sarà stato l'incontro con l'amore incondizionato di nostra madre? Da piccolissimi ci veniva bene e spesso. Incoraggiati dalle espressioni di giubilo e di festa che fanno gli adulti ogni volta che un bimbo ride, ci abbiamo preso gusto. I bambini, dicono le ricerche, ridono fino a 400 volte al giorno. Crescendo, abbiamo pian piano perso l'abitudine. Tanto da passare da 400 a 10 risate al giorno (quelli che le fanno). Per il mondo dei grandi, ridere sembra quasi sconsigliato. Ce lo ricordano tanti proverbi: da "il riso abbonda sulla bocca degli stolti" a "Chi ride senza cagione, ha ancor bisogno d'educazione". Ma se c'è ancora chi pensa che ridere non stia bene, la scienza invece afferma con certezza che ridere fa bene. Anzi, è una delle attività più salutari che esistano. Anche quando - eccome, se capita - c'è ben poco da ridere (anzi, forse sono proprio quelli i momenti in cui ce ne sarebbe più bisogno).

Il potere terapeutico della risata

Sono davvero molte le evidenze scientifiche che dimostrano il potere terapeutico della risata per la salute fisica, mentale ed emotiva.

Ecco, in estrema sintesi, i risultati di alcune ricerche pubblicate negli anni:

-  Lo psicologo Robin Dunbar dell'Università di Oxford ha dimostrato come ridere innalza la soglia del dolore (lo si sente meno e sopporta meglio);
-  Il dottor Michael Miller dell'Università del Maryland ha riscontrato come la risata riduce la pressione arteriosa;
-  Il dottor Lee Beck dell'Università di Loma Linda, in California, ha rilevato come ridendo si producano beta-endorfine e Hgh (ormone della crescita), si riduca il cortisolo e aumenti la presenza di cellule Nk nel sangue, che hanno un ruolo importante nella prevenzione dei tumori.

In effetti lo hanno fatto quasi tutti, tranne quattro (una però era sua moglie). Con loro è partito il primo "Club della risata". All'inizio funzionava così: tutti in cerchio e uno in centro a turno a raccontare barzellette. Dopo 15 giorni le barzellette erano finite e la loro capacità di far ridere anche. Da lì l'ulteriore intuizione: imparare a ridere senza motivo. Come fanno i bambini. Come abbiamo imparato a fare da bambini. E se l'abbiamo imparato, vuol dire che lo sappiamo fare. Anche se non pratichiamo più da tanto tempo. Come con la bicicletta: chi ha imparato, sa come si fa. Deve solo rimettersi in sella.

Combinando gli esercizi sulla risata con la respirazione yoga (o se la volete vedere da un altro punto di vista, combinando le intuizioni di Madan Kataria sulla risata con quelle della moglie Maduri, esperta di Pranayama, lo "yoga del respiro") è nato lo Yoga della Risata. In pochi anni ha avuto una diffusione rapidissima: oggi è praticato in migliaia di Club di Yoga della Risata in oltre cento Paesi del mondo (per scoprire dove si fa in Italia: www.yogadellarisata.it). Incuriositi? È il momento di spiegare come funziona. Non prima di svelarvi un trucco, ben noto agli esperti di neuroscienze. Il nostro cervello, che si dà arie da gran sa-

pietone, non distingue tra un'azione fatta per finta o per davvero. Cosa significa? Che se noi sorridiamo, anche per finta, lui pensa che siamo felici e "ordina" di produrre serotonina, l'ormone del buonumore. Figuratevi con la risata.

Ecco la genialità dello yoga della risata, che si pratica in gruppo. Tramite una serie di esercizi di risate ("si gioca a fare gli scemi" è la sintesi che mi ha fatto un'adolescente in pieno imbarazzo) si provoca e stimola la risata.

Pian piano (ma neanche tanto piano) il guardare gli altri ridere e la contagiosità della risata fanno il "miracolo", e da forzata la risata diventa sempre più spontanea, sempre più corale e sempre più piena. "Si diventa la risata", proprio come i bambini, che sembrano ridere non solo con la bocca ma con tutto il corpo. Un'esperienza liberatoria, rilassante, totalizzante. Benefica.

Basta praticarla un'ora per ritrovarsi più rilassati, più sereni, più in sintonia con le persone che ci circondano. E se l'effetto non dovesse durare? Ci sono due strade: allenarsi a ridere da soli - un po' ogni giorno - o segnarsi il prossimo appuntamento con lo yoga della risata (e andarci). Siete pronti a farvi quattro(cento) risate? ▶



Il potere terapeutico della risata era ben noto al medico indiano Madan Kataria quando, nel 1995, si scervellava per trovare un modo per provocare il riso. Il suo primo esperimento fa ridere solo a pensarci: immaginate di stare passeggiando in un parco pubblico alla mattina presto e di venire fermati da un tizio che vuole coinvolgervi in un esperimento di risata collettiva. Non lo prendereste per matto?