

## FATEVI UNA BELLA RISATA (ANCHE FINTA)

Sincera o forzata per l'organismo non c'è differenza, il risultato è identico: vi sentirete meglio. Parola dei maestri di Hasyayoga. Freschi di festival



LA PRATICA DELLO HASYAYOGA  
PREVEDE SESSIONI  
DI RISATE DI GRUPPO PER  
ALMENO QUINDICI MINUTI

**U**na risata vi seppellirà? Tutt'altro: una risata - la vostra - vi manterrà giovani, sani, progettuali, ottimisti, distesi. E anche più belli. È un movimento, più che una disciplina, quello che va sotto il nome di yoga della risata o *Hasyayoga*, che ha celebrato nei giorni scorsi il suo primo festival italiano, a Gabicce Mare (Pesaro e Urbino). «Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente lo seguirà» scrivono gli organizzatori. «Per vivere bene non serve cambiare vita, ma imparare a ridere per scelta, anche quando non ce n'è motivo, per almeno 10-15 minuti al giorno. Come già facciamo ormai in alcune aziende e scuole, in ospedali e in ambienti sanitari con disabili, anziani, malati e anche in alcune carceri». Insomma: sbellicatevi pure, oltretutto non costa niente, anche quando non c'è niente da ridere, cioè spesso. È provato: l'organismo non distingue tra risata spontanea e risata autoindotta, i benefici che si ottengono sono identici.

Si tratta di una disciplina di gruppo, che combina la respirazione profonda e diaframmatica propria dello yoga con la risata incondizionata. Favorendo un maggiore apporto di ossigeno al cervello, predicano i cultori, ridere produce una reazione biochimica di grande benessere, dall'effetto antidepressivo e ansiolitico.

Il primo club della risata nasce a Mumbai in un parco pubblico nel marzo 1995 su iniziativa di un medico indiano, Madan Kataria, che guidava uno sparuto gruppetto di cinque allievi. Oggi si contano circa seimila club in 72 Paesi del mondo. La gente si riunisce e si mette a ridere senza motivo. Comincia uno e gli altri copiano: anche la risata simulata è contagiosa e si trasforma, o dovrebbe trasformarsi, in risata autentica. Il quarto d'ora all'insegna del buonumore senza se e senza ma culmina in una sessione di cosiddette risate destrutturate, in cui i partecipanti, meglio se sdraiati, lasciano che la risata naturale scorra, fluisca, zampilli all'interno del loro organismo libera come l'acqua di una fontana. ■

