

TEMPO LIBERO **Mente e corpo**

di **Antonella Patete**



Ridere per sopravvivere

Ogni cosa è cambiata da quando ha capito che anche a lei è permesso ridere. E che ridendo è più facile affrontare i problemi grandi e piccoli che la vita ti pone dinanzi, trovando l'energia necessaria per sostenere con ottimismo e positività le mille sfide di tutti i giorni. Laura Ribaldone, che tutti chiamano Lalla, ha 50 anni e vive a Solero, un comune di appena 1.600 abitanti in provincia di Alessandria. Ha un'ipoacusia congenita per via

di un parto prematuro che le ha sottratto il 75% dell'udito e, fin dall'età di cinque anni, fa uso di protesi acustiche.

Prima di incontrare lo yoga della risata di cui oggi è teacher e ambasciatrice, Lalla era una donna insicura e piena di paure. «Fin da piccola non sono mai stata molto socievole, solo pochi amici ma buoni», dice. «Mi sentivo sempre un po' in disparte e non ridevo quasi mai. Crescendo, la disabilità mi pesava sempre di più, era come se vivessi in un mon-

do a parte e spesso provavo un senso di esclusione».

Lo chiamano yoga della risata e conta 400 Club in tutta Italia. Ma negli ultimi anni ha cominciato a prendere piede anche nei contesti riabilitativi e terapeutici, dove ne beneficiano sempre più persone con disabilità. Come Lalla che, ridendo, ha accettato la sua sordità. E oggi ha realizzato il suo sogno di portare la disciplina tra le persone sorde

do a parte e spesso provavo un senso di esclusione».

La sensazione di sentirsi sempre un passo indietro rispetto agli udenti Lalla non riesce a superarla neppure con il matrimonio e l'ingresso nel mondo del lavoro. Ma poi le cose peggiorano ulteriormente, fino a raggiungere il punto più basso nel 2016 quando, oltre alla separazione, è costretta ad affrontare una serie di lutti. «Una volta rimasta da sola, divenni vittima dei pregiudizi della gente. Tiravano in ballo il mio matrimonio. Alcuni dicevano che per via della mia sordità avrei avuto bisogno di una badante, amici che credevo veri mi voltarono le spalle, conobbi persone sbagliate».

In questo momento di totale sconforto Lalla si imbatte nello yoga della risata, che inizia a praticare nel Club del suo paese. All'inizio è scettica, l'idea di ridere in maniera incondizionata le sembra

priva di senso ma poi, sessione dopo sessione, comincia a sentirsi più leggera, in grado di svuotare il corpo e la mente dalla sofferenza. «A quasi 47 anni avevo ricominciato a ridere. Anzi avevo cominciato a ridere», sintetizza. «Perché non mi ricordo di aver mai riso da bambina».

Lo yoga della risata è una pratica di gruppo che nasce in India dall'intuizione del medico Madan Kataria sui benefici del ridere come puro atto fisico, anche se autoindotto. Ispirato dagli esperimenti dello scrittore Norman Cousins sul potere terapeutico della risata e dagli studi sulle emozioni dello psicologo Paul Ekman, a metà degli anni Novanta Kataria elabora dei veri e propri esercizi di risata, in grado di generare un'ossigenazione profonda del corpo e del cervello. È così che si crea il cosiddetto "joy cocktail": un cocktail della gioia ottenuto grazie alla produzione di endorfine e serotonina, contestualmente all'abbassamento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

«Lo yoga della risata prevede molti diversi tipi di applicazione», spiega Lara Lucaccioni, una dei 40 master trainer esistenti nel mondo, e oggi tra le figure, a livello italiano e internazionale, più attive nella diffusione della disciplina. «Si può praticare per gestire lo stress e i conflitti in azienda, ma anche in carcere e

nelle comunità di recupero. E ovviamente può essere adoperato nelle case di riposo e negli ospedali, con i malati di Alzheimer e di demenza senile come anche con le persone disabili. Negli ultimi anni lo yoga della risata ha attratto molti professionisti provenienti da ambiti diversi, tra cui numerosi psicoterapeuti e, soprattutto, tantissimi educatori con esperienza progressiva nel campo della disabilità».

Di conseguenza, la pratica ha cominciato a prendere piede nei contesti riabilitativi e terapeutici. Oltre ai circa 400 Club diffusi da Nord a Sud dello Stivale, sono infatti attivi almeno una trentina di progetti dedicati esclusivamente alle persone disabili. Nella Capitale lo yoga della risata ha attecchito in quattro centri diurni e in una casa di riposo per malati di Alzheimer con diversi effetti benefici per i praticanti, tra cui la diminuzione dell'aggressività e l'aumento dei livelli di socializzazione. E oggi, grazie alla successiva formazione degli operatori, all'interno dei centri diurni le

lezioni si tengono ancora ogni giorno. «Utilizziamo molto il canto», spiega una delle responsabili del progetto, Francesca Pieri. «Ed è stato proprio grazie al canto che io e la mia collega Maria Pia Nobile siamo riuscite a sbloccare la situazione di una signora con un Alzheimer precoce che, pur non parlando più, ha iniziato a cantare e a ballare. Le persone che convivono con la demenza», puntualizza, «sono capaci di emozionarsi più di quanto non si creda e, se proviamo a interagire attraverso il cuore, possiamo stabilire un forte legame con loro». A Ferrero di Alba, in provincia di Cuneo, invece, 20 utenti psichiatrici sono stati coinvolti presso il locale centro di riabilitazione. E anche in questo caso i risultati non si sono fatti attendere: malgrado qualche atto violento, assicurano i promotori, i partecipanti sono riusciti a mettersi in gioco e a trasferire nella vita quotidiana i benefici ottenuti con le risate.

Nel frattempo anche Lalla Ribaldone ha deciso di mettere in pratica il suo sogno: portare lo yoga della risata tra i sor-



Nella pagina a fianco: la teacher e ambasciatrice di yoga della risata, Lalla Ribaldone, insieme al fondatore del movimento, Madan Kataria

A destra: ancora Lalla Ribaldone in un momento di ballo durante il Congresso di yoga della risata 2018



TEMPO LIBERO **Mente e corpo**

di. Così, dopo alcune esperienze con gli anziani, tra cui la creazione del Club dei nonnini ridenti presso una casa di riposo del suo paese, si lancia nella sfida più grande. «Ma non conoscevo la lingua dei segni», racconta. «Allora ho creato la pagina Facebook "Sentiamoci ridere", dove proponevo una serie di lezioni video con slide. Avendo notato un buon numero di visualizzazioni, verso la fine del 2017, ho preso il coraggio a due mani e ho scritto all'Ente nazionale sordi di Torino. E finalmente, qualche mese dopo, ho potuto realizzare il sogno della mia vita: a distanza di alcune settimane dall'apertura del Club Ridiamoci sopra a Fubine Monferrato, a pochi chilometri da casa mia, è partito il mio primo corso di yoga della risata per sordi nel capoluogo piemontese. Quanto a me stessa, invece, ho cominciato a studiare la Lis».

Grazie allo yoga della risata Lalla è riuscita ad accettare la propria disabilità e ad aprirsi al mondo circostante, come mai prima di allora. È diventata una persona più serena e consapevole e, soprattutto, ha trovato la forza di gettarsi nella vita malgrado i propri limiti. Poi quel senso di liberazione è riuscita a trasmetterlo ai suoi allievi che, come fanno sapere dall'Ens di Torino, hanno cominciato a superare i blocchi personali e la paura del giudizio altrui. «C'è veramente molto bisogno di ridere sia a livello sociale che di salute», ha commentato una donna che, all'inizio del cor-

so, non sapeva neppure come abbandonarsi a una risata, per via dei muscoli della bocca contratti e dei denti serrati.

«Quando tu ridi, tu cambi e quando tu cambi, cambia il mondo intorno a te», dice Madan Kataria. E la storia di Lalla sembra esserne la prova. Non solo per essere riuscita a riconquistare fiducia in se stessa e nella vita, ma anche per la sua scelta di aiutare altri sordi nel processo di integrazione col mondo degli udenti, cercando di abbattere barriere e pregiudizi in virtù della comune appartenenza alla specie umana. C'è una frase che le piace citare e che sembra rispecchiare più di ogni altra cosa il suo percorso: «Siamo tutti uguali davanti a tutti. Siamo tutti diversi, ma siamo uguali. Siamo uguali ma tutti diversi. Nessuno è diverso dall'altro perché siamo tutti uguali nelle nostre diversità». Un obiettivo ambizioso, forse, che Lalla è riuscita a raggiungere. Altri, ogni giorno, ci stanno provando. ■



Come, dove e perché

- Ci sono oltre 20mila Club della risata in tutto il mondo, diffusi
- in 106 Stati nei 5 continenti, e
- più di 3 milioni di praticanti,
- ma il fenomeno è in continua
- espansione. **In Italia i Club sono più di 400** e, per
- volontà del fondatore Madan
- Kataria, i corsi sono gratuiti
- o soggetti alla richiesta di un
- contributo per la copertura
- delle spese. I praticanti
- assicurano che gli effetti
- terapeutici del ridere insieme
- si verificano da subito. Tra
- questi: aumento delle difese
- immunitarie, diminuzione dei
- dolori cronici, miglioramento
- della condizione mentale.
- Il secondo congresso
- italiano di yoga della risata,
- in programma dal 10 al 13
- ottobre a Peschiera del
- Garda (Verona), prevede
- la partecipazione di
- Kataria e sua moglie
- Madhuri, co-fondatrice
- del movimento. Per info:
- congressoyogadellarisata.it e
- laralucaccioni.com.



A fianco: la master trainer di yoga della risata Lara Lucaccioni (con la maglia bianca al centro) insieme al fondatore del movimento Madan Kataria e sua moglie Madhuri

A scuola di buon umore con Rosy

Da cinque anni vicino Bergamo sono attivi corsi di yoga della risata per persone con disabilità gravi e lievi. Con benefici insperati per i partecipanti

Rosy Crespolini ha incontrato lo yoga della risata per caso. O forse per destino. Perché è una persona solare, che ama aiutare chi le sta intorno. E crede fermamente nel valore terapeutico del buonumore. Da cinque anni porta avanti con insperato successo due corsi con persone disabili promossi da una cooperativa sociale di Osio Sotto, in provincia di Bergamo. A cui, in autunno, se ne aggiungerà un terzo, presso una comunità residenziale della zona. «E dire che avevo cominciato la mia carriera facendo tutt'altro», racconta. «All'inizio lavoravo come impiegata amministrativa in una coop della zona. Poi ho convertito la mia specializzazione di segretaria d'azienda in quella di tecnico dei servizi sociali e mi sono iscritta alla facoltà di Comunicazione interculturale e, a un certo punto, sono diventata responsabile di un

centro diurno per malati di Alzheimer».

Ed è proprio tra le mura di questa struttura che Rosy ha scoperto il potere catartico della risata. All'inizio faceva battute per far ridere gli ospiti del centro. Poi, spinta dal successo, ha cominciato a cercare un percorso più strutturato. «Ed è allora che ho scoperto l'esistenza dello yoga della risata», spiega. Così, dopo aver frequentato un corso di due giorni a Milano, ha cominciato a usare questa pratica con i malati di Alzheimer e i loro familiari. E subito dopo, su richiesta di un'associazione locale, anche con un gruppo di ciechi. «Presto mi sono accorta di aver imboccato la strada giusta», commenta. «Vedevo le persone rifiorire».

Così quando, nel 2014, le propongo di portare lo yoga della risata tra gli utenti con disabilità del servizio di formazione all'autonomia della cooperativa sociale L'Usignolo, accetta la sfida. «Prima di allora avevo delle remore ad avvicinarmi alla disabilità, specie in presenza di problemi psichiatrici. E invece ho scoperto che lo yoga della risata può fare grandi cose, perché le persone disabili non hanno preconcetti né fanno sforzi per assecondarti e, quando ridono, ridono davvero».

Da quel momento Rosy, che oggi è teacher e ambasciatrice di yoga della risata, conduce due corsi, con incontri settimanali frequentati da una decina di partecipanti ciascuno. Il primo coinvolge un gruppo misto di utenti psichiatrici, persone con sindrome di Down e altri tipi di disabilità. L'altro è composto da soggetti con problemi più lievi, spesso di tipo psichico e cognitivo. «Certo i risultati non sono immediati come con i bambini o con i cosiddetti normodotati, ma alla fine la soddisfazione è tanta», sottolinea la teacher. «L'importante è restare in continua osservazione,



senza mai smettere di cercare il modo migliore per agganciarli». E i risultati a lungo andare si vedono, anche tra quelli apparentemente meno interessati, perché a poco a poco la pratica diventa un modo di vivere: «Spesso sono loro stessi a chiedere di ripetere i giochi anche quando si trovano con le operatrici».

Anche nei corsi all'interno delle scuole, Rosy incontra molti ragazzi disabili. «Alcuni trovano da soli il modo per partecipare alle attività, nonostante la disabilità motoria», dice. «Un bambino ha convinto la madre a portarlo ogni martedì pomeriggio al mio Club della risata che si trova a 20 minuti di auto da casa sua». E poi ci sono quelli che riescono a sbloccare le emozioni grazie alla pratica. Con spirito positivo e voglia di ripartire. **A. P.**



In alto: la teacher e ambasciatrice di yoga della risata, Rosy Crespolini