



LA RISATA COME RISORSA

di Sara Cerbai

***“A volte penso che nel momento in cui uno ride, quello sia veramente un momento in cui si aprono le porte della percezione e l'Eternità entra in noi”
(Jovanotti)***

Qual è quella risorsa che tutti abbiamo, tutti attiviamo quando siamo **felici** e ancora pochi sanno che aiuta a **gestire lo stress** ed a **cambiare stato emotivo** quando serve?

È uno strumento che abbiamo a disposizione dalla nascita, gratuito, ma sembra che crescendo lo si usi sempre meno.

Quindi? indovinato?

È LA RISATA!

Si pensa che sia solo un modo con cui esprimiamo emozioni di gioia e divertimento ma non è solo questo. È un aiuto che il corpo mette a nostra disposizione per gestire le emozioni, per ricentrarci e riattivare l'**equilibrio** mente corpo cuore.

Studi scientifici hanno ormai dimostrato i suoi effetti benefici, ancora più efficaci se si ride per almeno 15 minuti, favorendo ad esempio con risate fragorose e vigorose una maggiore espirazione che libera così l'aria residua dai polmoni. I benefici sono molti, migliora la circolazione del sangue, la respirazione, contrasta ansia e depressione e contribuisce alla salute del sistema immunitario.

Come ti senti dopo una bella e prolungata risata?

Mi sono resa conto che un blocco all'utilizzo della risata come risorsa è legato all'imbarazzo, alla educazione ricevuta che associa una risata sonora all'essere

sguaiati. Anche per voi è così? Secondo voi, cosa vi impedisce di ridere in modo fragoroso e sonoro?

Una volta che abbiamo preso consapevolezza di cosa ci blocca, stiamo un po' dentro a quella emozione e poi prendiamo coraggio nel cambiare le nostre abitudini, vedrete che **una risata chiama l'altra!**



Come fare?
Allenandoci, semplice!

Ridere è il modo che il corpo ha per far attivare al cervello i meccanismi di rilascio degli ormoni responsabili della felicità e serenità, questo è ottimo proprio quando la nostra mente invece ci dice che tutto va male, si dispera oppure ha paura. Usare la **risata come alleata** proprio quando non c'è niente da ridere, è possibile! Esercitandosi a ridere in modo incondizionato è come sollecitare un muscolo durante un esercizio in palestra. Vivere la risata come risorsa è espressione dell'attivazione delle nostre lifeskills, ad esempio la **consapevolezza di sé** (mi rendo conto che il mio corpo ha uno strumento dinamico ed efficace e anche quali sono le emozioni che mi impediscono di usarlo), la **gestione delle emozioni** (intervengo usando la risata per diminuire l'intensità di una emozione che mi sta attivando troppo e che potrebbe portarmi a perdere il controllo) e la **gestione dello stress** (posso dedicarmi dei momenti scadenzati in cui sentire la mia voce ridendo per abbassare il livello di stress).

E TU QUANTO RIDI NELLE TUE GIORNATE?

?

“Quando tu ridi, tu cambi e quando tu cambi, tutto il mondo cambia intorno a te”

(Madan Kataria, ideatore dello Yoga della Risata)

Riferimenti scientifici :https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2017/05/04/il-potere-della-risata-aiuta-anche-a-guarire-mente-e-corpo_00e3de75-5c53-4f77-afao-bf1c201713bd.html

Sara Cerbai

Trainer Life Skills® Italia
Leader Yoga della Risata

