

## lifestyle

**Antistress.** Laura Toffolo porta lo yoga della risata in realtà come Ferrari, Unilever, Oracle e Colgate

# «Cambio vita, prendo un master: insegno a ridere»

**Marika Gervasio**

Lo stato dell'umore determina la qualità della nostra vita privata e professionale. È scientificamente provato, infatti, che sorridere riduce lo stress, aumenta le difese immunitarie e la produzione di energia e abbassa la pressione sanguigna. Per questo motivo un medico all'opata indiano, Madan Kataria, nel 1995 ha fondato la Laughter Yoga University e l'International School of Laughter Yoga, una scuola di yoga della risata, cominciando con cinque persone in un parco di Mumbai. La pratica si è poi diffusa in tutto il mon-

do, con tanto di Club della risata (oltre 6 mila in più di 65 Paesi del mondo, Italia compresa) ed eventi organizzati con trainer certificati per "allenarsi" a ridere ([www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)). È stato definito dal London Times il "Guru della risata" e ha portato il suo metodo in posti ad alto livello di stress e tensione come ospedali, multinazionali e carceri.

### Il fenomeno in Italia

Nel 2008 in Italia è nata anche l'Associazione nazionale yoga della risata ([www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)) affiliata al movimento del medico indiano fondata da Simonetta Marchionni e Laura Toffolo, prima master

«Il ridere concilia stime e rispetto anche dagli ignoti, tira a sé l'attenzione di tutti i circostanti, e dà fra questi una sorte di superiorità» (Giacomo Leopardi)



trainer e ambasciatrice italiana della Laughter Yoga University, che, dopo una laurea in Scienze statistiche e attuariali e 24 anni in azienda, ha deciso di cambiare vita dedicandosi alla sua passione, lo yoga, per approdare poi allo yoga della risata, che pratica dal 2003, applicandolo anche in ambito aziendale, collaborando con realtà come Ferrari, Oracle, Unilever e Colgate-Palmolive.

### I benefici

Lo yoga del sorriso ha il potere di cambiare il nostro umore in pochi minuti, rilasciando le endorfine. Forme della felicità, rendendoci più ottimisti e facendoci sentire meglio con noi stessi. Il che significa una riduzione dello stress sul posto di lavoro, per esempio, dove i risultati e le prestazioni dipendono dal livello della nostra energia. Un funzionamento ottimale del cervello ha bisogno del 25% in più di ossigeno, rispetto a qualsiasi altro organo del corpo. Lo yoga della risata aumenta le riserve del corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza.

### L'allenamento

Allora perché non provare? Lo yoga della risata è un allenamento aerobico. Si chiama così perché si combinano esercizi respiratori dello yoga con esercizi di risata. «Per ottenere i benefici scientificamente provati della risata, bisogna ridere in maniera continuativa per almeno 10-15 minuti», spiega Laura Toffolo. Poi-

ché nello yoga della risata si ride come esercizio, possiamo prolungare la risata quanto vogliamo, mentre la risata naturale dura pochi secondi, che risultano insufficienti ad apportare cambiamenti fisiologici e biochimici nel corpo. Ancora, la risata deve essere forte e fragorosa e provenire dal diaframma».

### La ginnastica del viso

E se si ride troppo? Come combattere le cosiddette "rughe del sorriso", quelle cioè che corrono dal naso agli angoli della bocca? Con la ginnastica facciale per tonificare i muscoli del viso con esercizi ad hoc - si veda lo schema sotto - che rassodano e attenuano le rughe, migliorano la circolazione sanguigna e linfatica, eliminano le tossine e aiutano a ridare un colorito sano e luminoso. «Facendo regolarmente ginnastica al viso è possibile dimostrare in media dal 10 al 20 in meno. Con il passare degli anni, infatti, mentre la pelle rimane sempre dello stesso volume la muscolatura perde massa. Ecco, allora, che rafforzando i muscoli, la pelle si ridensifica e non forma rughe» sostiene Eva Fraser, che all'età di 50 anni, preoccupata all'idea di invecchiare, scoprì e iniziò a praticare e insegnare questa attività diventando, con il tempo, un'esperta di fitness del viso a livello internazionale e conquistando top model e celebrità di tutto il mondo, come Madonna. Sono sufficienti 10 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana.

**GRIMALDI LINES**

**GRIMALDI LINES, il miglior viaggio LOW COST.**

LE NAVI GRIMALDI LINES TI PORTANO IN SPAGNA, GRECIA, MAROCCO, TUNISIA, MALTA, SICILIA E SARDEGNA

[grimaldi-lines.com](http://grimaldi-lines.com)

### IL GIOCO



**Step 1**  
Distendere le labbra tirandole delicatamente dagli angoli con le dita. Contemporaneamente opporre resistenza a questo movimento cercando di avvicinare i due angoli della labbra al centro della bocca per 10-15 secondi. Ripetere 10-25 volte.



**Step 2**  
Trattenere il respiro dopo aver riempito di aria le guance. Quindi muovere l'aria da una guancia all'altra. Espirare e ripetere.



**Step 3**  
Sorridere tenendo i denti uniti. Rimanere nella posizione per 10 secondi, quindi rilassare le guance. Ripetere 10-20 volte al giorno.



**Step 4**  
Spingere le guance verso l'alto posizionando i palmi delle mani sulle guance in diagonale con le dita appoggiate sui lati della testa. Premere contro il viso, quindi tirare gli angoli della bocca finché una parte dei denti non diventa visibile. Mantenere la posizione per 30 secondi, quindi rilasciare e ripetere tre volte.

**Benessere.** Un nuovo filone di ricerca per neurologi, cardiologi e dermatologi

## È l'euforia naturale firmata «dopamina»

**Nicoletta Carbone**

«Io avevo già intuito i nostri nomi e oggi anche la ricerca lo conferma. Ridere non solo "fa dormire sano", ma aiuta anche a vivere meglio. «Una risata», spiega Giuseppe Alfredo Iannocci, neuropscicologo, docente alla Statale di Milano e presidente dell'Associazione Assomensana - incentiva la produzione di endorfine che stimola la sensazione di stare bene». È stare bene con noi stessi ci fa sentire meglio anche con gli altri. «Il potere del ridere insieme infatti», racconta il presidente di Assomensana - crea simpatia emotiva tra le persone, rafforza i legami e favorisce un clima disteso e sereno». Ma non sono solo i rapporti personali a beneficiare degli effetti positivi del sorriso. Anche il cervello infatti viene coinvolto. «Nello specifico», dice Iannocci - ridere attiva la creatività nell'emisfero destro, e in quello sinistro aumenta la capacità di risolvere il rompicapo».

Ma i vantaggi del sorriso non finiscono qui. Un atteggiamento positivo è una vera e propria palestra per le nostre arterie. «Studi osservazionali», spiega Pablo Werba, responsabile dell'Unità di Prevenzione Arteriosclerotica del Centro Cardiologico Monzino - hanno evidenziato che chi ride di più va incontro a meno problemi cardiovascolari, e studi prospettici lo hanno confermato: il Columbia University Medical Center di New York ha seguito circa 1.700 persone sane nel tempo; dopo dieci anni è stato appurato che nel gruppo delle persone con caratteristiche più ottimistiche si sono verificati significativamente meno problemi cardiaci. Della serie una risata al giorno toglie il medico di toro».

«È un dato che non possiamo sottovalutare e che ci spinge a proseguire in questo filone di ricerca. Intanto», continua l'esperto del Monzino - gli studi hanno già dimostrato i benefici del buonumore sui fattori di rischio cardiovascolare. Sappiamo infatti che ridere migliora la pressione arteriosa, contrasta la depressione, riduce le catecolamine (gli ormoni dello stress), aumenta le endorfine (quelli associati al benessere) e migliora la funzione dell'endotelio: le arterie dopo una risata si dilatano di più. Al contrario chi soffre di disturbi psicologici, soprattutto la depressione, va incontro in misura maggiore a malattie cardiovascolari», conclude Werba. Chi ha a cuore il proprio cuore dunque sorrida perché con quel piccolo movimento delle labbra all'insù lo facciamo stare bene. E a essere più

ottimisti ci guadagna anche il nostro aspetto, perché ridere aiuta a ossigenare la pelle e a renderla più tonica.

«Quando ridiamo la pelle respinge il volto e radice accessa», spiega Adele Sparavigna, dermatologa a Milano e Salerno e presidente di Derming, istituto di ricerca clinica e dermatologica. Ma dietro la sensazione di benessere ed euforia c'è una pura e semplice spiegazione chimica, la produzione di dopamina. «Nota a tutti come molecola della felicità, la dopamina è il neurotrasmettitore del piacere e della ricompensa e viene sintetizzata ogni volta che ci troviamo in una condizione particolarmente gradita e soddisfacente. Al livello cutaneo stimola la microcircolazione e favorisce la funzionalità della barriera di superficie, per una pelle sana e dal colorito roseo luminoso». Ridere dovrebbe quindi di buon grado essere tra i primi ingredienti di un prodotto cosmetico. «In effetti», conclude la dermatologa - recentemente si sta studiando il modo di addizionare ai prodotti skincare, particolari ingredienti o oli essenziali in grado di stimolare la produzione di dopamina. Si tratta della "neurocosmesi", che presto diventerà realtà per tutti. Nel frattempo continuiamo a pensare positivo».

**CELEB**

## Quella polizza da 30 milioni di Julia Roberts

Ai tempi di Flashdance un critico maligno che Jennifer Beals avesse avuto una controfigura per le scene di ballo. Aggiungendo però che «il sorriso era tutto suo». In Pretty Woman Julia Roberts non ebbe bisogno di sosia e le sue gambe - in mostra per buona parte del film - divennero il sogno di ogni donna. Lo stesso accadde per il sorriso, che sembrò avere un ruolo importante nel far capitare Richard Gere. Fatto sta che l'attrice decise di assicurarsi, quel magnifico sorriso, per 30 milioni di dollari. I record però spettano a Cristiano Ronaldo e David Beckham, che hanno assicurato le rispettive gambe per 144 e 70 milioni di dollari.

-G.Cr.