

Ridere fa bene!



Risata e umorismo sono da sempre considerati indice di benessere psicofisico, sono fattori che contraddistinguono il genere umano, sono elementi comuni in tutte le culture e si manifestano in modo naturale e universale.

L'umorismo è una componente innata nell'uomo ed è una risorsa che tutti noi possediamo. Si sa che il sorriso nasce in modo spontaneo nel bambino sin dalle prime settimane di vita e crea fin da subito le basi per un legame di attaccamento con le figure di riferimento. Negli adulti, invece, il sorriso riveste un ruolo di apertura verso l'altro e rappresenta un invito alla socializzazione

Quali sono i benefici

Durante la risata, **sul piano fisico**, vengono rilasciate endorfine che producono una sensazione di benessere generale, la respirazione migliora, la frequenza cardiaca rallenta, aumentano le difese immunitarie, si attenua la percezione soggettiva del dolore. Diminuisce inoltre la produzione di cortisolo, ormone coinvolto nelle reazioni psicofisiche allo stress e aumenta la produzione di melatonina, responsabile della regolazione dei ritmi sonno-veglia.

Migliora il pensiero creativo e la capacità di problem solving. Nella risata si allenano circa 12 muscoli facciali.

A livello sociale la risata rafforza le relazioni sociali e facilita la comunicazione con chi ci circonda, promuovendo un clima emotivo di sintonia, migliora la solidarietà, il senso di coesione e di identità di gruppo. Ridere assieme a qualcuno è un comportamento che procura piacere a chi lo mette in atto ma nello stesso tempo promuove complicità e sintonia.

Meditazione della risata

- 1** Mettiti in piedi e dedica qualche minuto ad allungare i muscoli del tuo corpo e presta attenzione alla respirazione. Porta piedi alla larghezza dei fianchi, allunga le braccia in alto sopra la testa.
- 2** Muovi il corpo da un lato all'altro del tronco, poi piegati fino a toccare i piedi (o fin dove riesce senza forzare).
- 3** Allenta i muscoli di bocca e mascella attraverso qualche sbadiglio ed un leggero massaggio.
- 4** Mettiti a sedere per 3/4 minuti in una posizione comoda.
- 5** Inizia sorridendo leggermente, poi ridi sempre di più fino a ridere di pancia.
- 6** Termina rilassandoti per qualche minuto immerso nel silenzio.

“Il buonumore è la manifestazione più elevata dei meccanismi di adattamento dell'individuo”. (S. Freud)

“Non ridiamo perché siamo felici, ma piuttosto siamo felici perché ridiamo.” (W. James)

Sai quanti minuti al giorno bisogna ridere? E' necessario ridere almeno 10-15 minuti



Per approfondire leggi:

Ridere è una cosa seria.
Donata Francescato.
Mondadori.



Saper ridere. Martin
Grotjahn. Longanesi & C.

