

Ho Ho Ha Ha Ha - Vivere Meglio con lo Yoga della Risata

"**Ho Ho Ha Ha Ha - Vivere Meglio con lo Yoga della Risata**" di Davide [GIAN SOLDATI](#) ([XENIA Edizioni](#)) descrive lo **YOGA DELLA RISATA** (www.hohohahaha.it), un metodo unico per **ridere senza motivo**, riscoprendo il **bambino interiore** che vive dentro di noi. Si chiama così perché combina **esercizi di risate** con alcune **tecniche di respirazione dello Yoga**.

Poiché la nostra mente **non** è in grado di riconoscere se la risata sia spontanea o indotta, **in entrambi i casi**, produce le stesse sostanze che fanno bene al nostro corpo. **Se quindi coltiviamo ogni giorno la risata, nutriamo noi stessi, creando armonia e sciogliendo le tensioni.**



Davide Giansoldati è consulente di marketing on line ed e-commerce, **scrittore e formatore**. Da anni segue da vicino l'evoluzione di Internet e dei nuovi media con uno sguardo attento alla comunicazione. Ha pubblicato finora un centinaio di racconti. Nel 2007, insieme ad altre 24 persone, ha dato vita al progetto Scrittori Sommersi. E' autore del blog [Creativa Scrittura](#), aggiornato settimanalmente con articoli e riflessioni sull'affascinante mondo della vera scrittura creativa.

Il suo percorso formativo segue il cammino tracciato da Alex Osborn, Sidney Parnes, Julia Cameron e Hubert Jaoui e si basa principalmente sul modello del creative problem solving/thinking skills rielaborato sulla base di esperienze personali e contaminazioni provenienti dalla psicologia, dalla sociologia, dall'analisi transazionale e dalle centinaia di libri che divora ogni anno.

Davide Giansoldati è insegnante di Yoga della Risata: ha studiato Yoga della Risata con il guru [Madan Kataria](#) e con [Laura Toffolo](#), sua allieva diretta, conseguendo la certificazione sia di **Laughter Yoga Leader** che di **Laughter Yoga Teacher**.

Davide **aiuta le persone a scoprire e sviluppare il loro vero potenziale**. Organizza workshop ed eventi su Yoga della Risata, creatività e scrittura, sia a Milano, dove abita e lavora, che in contesti nazionali e internazionali.

Nello **Yoga della Risata respirare è fondamentale**. Respirare in modo corretto aiuta a vivere meglio: **se respiriamo meglio**, siamo in grado di portare più ossigeno al corpo e alla mente, **ci sentiamo in forma e più carichi di energie**.

Questo libro ci fornisce dettagli precisi sull'**arte della risata**, spiegandoci come poter migliorare il nostro benessere psico-fisico, creando armonia e sciogliendo le tensioni quotidiane.

"**Ho Ho Ha Ha Ha - Vivere Meglio con lo Yoga della Risata**" è formato da **11 capitoli**:

- Capitolo 1 - Presentazione
- Capitolo 2 - La risata
- Capitolo 3 - **Lo Yoga della Risata**
- Capitolo 4 - I Club della Risata
- Capitolo 5 - **Esercizi di stretching**
- Capitolo 6 - **Venticinque esercizi di risate**
- Capitolo 7 - **Esercizi di respirazione**
- Capitolo 8 - Esercizi di **grounding**
- Capitolo 9 - Esercizi di **team building**
- Capitolo 10 - Applicazioni
- Capitolo 11 - Storie e testimonianze.

Lo Yoga della Risata è **l'unione di stretching, esercizi di risate e respirazione**. Cosa fa? **Riattiva le energie del corpo** che aspettano solo di essere rimesse in movimento, **porta positività** nelle nostre vite, dà sicurezza e **aiuta a superare inibizioni e convinzioni limitanti, apre alle relazioni** e stimola la creatività individuale.

L'autore si sofferma a lungo **sul potere terapeutico del ridere** e sulla sua **capacità di sdrammatizzare** tutte le situazioni: "RIDERE diventa quindi **il nostro scudo protettivo**, la nostra protezione, il mantello impermeabile su cui scivolano via le mille manifestazioni di negatività."

Ridendo tutto risulta più facile, e le soluzioni sono più a portata di mano.

La **CREATIVITA'** è il risultato di due fasi distinte: una **fase immaginativa** e una **fase valutativa**.

Nella fase immaginativa l'immagine è libera di esprimersi, di fantasticare, di volare lontano senza vincoli, senza paletti o limite alcuno. E' il momento della **libera espressione della passione**, del fuoco interiore che arde dentro di noi. Nella fase valutativa raccogliamo il materiale creato durante la divergenza, lo esaminiamo da diversi punti di vista, lo miglioriamo per arrivare alla soluzione finale.

Ma analizziamo la parola "RISATA". La **GELOTOLOGIA** è un termine che deriva dal vocabolo greco "ghelos" ("riso") ed è la disciplina che **studia l'azione del ridere con particolare attenzione alle sue proprietà TERAPEUTICHE** nella prevenzione, nella cura e nella riabilitazione.

William F. Fry, uno psichiatra dell'Università di Stanford in California, iniziò a studiare **gli effetti della risata** a partire dagli anni Sessanta del Novecento.

Norman COUSINS, un giornalista scientifico, pubblicò il libro "Anatomy of an illness" (Anatomia di una malattia), in cui descriveva **i benefici della comicità e delle altre emozioni positive** che gli avevano permesso di guarire da una malattia gravissima, la spondilite anchilosante: la sua terapia era stato un cocktail di **film COMICI**, vitamina C e alimentazione naturale.

William F. Fry, Norman Cousins, ma anche il più noto dottor [Hunter \(PATCH\) ADAMS](#), sono le persone che hanno contribuito con il loro impegno diretto alla nascita della gelotologia (terapia del riso).

Le spiegazioni scientifiche alla base della gelotologia derivano dagli studi di **PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (P.N.E.I.)**: le emozioni comunicano con le nostre difese immunitarie e il sistema immunitario riflette il suo stato attraverso le emozioni.

Susumo Tonegawa, premio Nobel per la Medicina, sostiene: "**CHI E' MUSONE, TRISTE, DEPRESSO, NON RIESCE A TENER LONTANO LE MALATTIE**".

Il dott. Madan Kataria ricorda sempre: "Come medico, raccomando sempre che **la risata sia una parte sempre presente nella nostra vita ogni giorno.**" Per farlo, il primo passo è **evitare di trattenere rabbia, preoccupazioni, paure e frustrazioni** che possono diventare fonte di ansia, dolore e stress.

Esistono due tipi di stress: il **DISTRESS o stress negativo** (produciamo adrenalina, noradrenalina e dopamina: aumenta la pressione arteriosa, sale la frequenza cardiaca, le ghiandole surrenali producono cortisolo che fa aumentare lo zucchero nel sangue, le proteine vengono trasformate in glucosio e vengono utilizzati anche i grassi accumulati). Se la situazione di stress persiste, il sistema immunitario diventa fortemente depresso e siamo vulnerabili a ogni tipo di malattia infettiva.

L'altro tipo di stress è detto **EUSTRESS o stress positivo**, che invece stimola a sviluppare e allenare la nostra capacità di adattamento psicofisico: qui **l' Eustress diventa energia da trasformare in modo salutare** per esplorare il nostro potenziale e raggiungere una sensazione di **appagamento e realizzazione**.

Perchè lo yoga della risata? La medicina ha scoperto che **le emozioni possono influenzare il nostro sistema immunitario: ESSERE FELICI AIUTA A STARE MEGLIO ed è contagioso.**

Con la nostra felicità possiamo "infettare" le persone che ci sono accanto e attivare anche un loro cambiamento positivo. Lo Yoga della risata è l'unione di stretching, (deriva dal verbo inglese "to stretch" = allungare, migliorare l'allungamento muscolare) esercizi di risate e respirazione.

Che cos'è il **GROUNDING**? Grounding è un termine inglese che deriva dalla parola "ground" che significa "terreno", "suolo". Avere un buon grounding significa essere ben saldi, ben radicati a terra.

In Occidente il primo a parlare di grounding, e a coniare il termine, è stato **Alexander LOWEN** (psicoterapeuta, medico e psichiatra statunitense), fondatore della **Bioenergetica** (si basa sul collegamento tra il lavoro sul corpo e quello sulla mente per aiutare le persone a sbloccare le proprie emozioni e a riscoprire il piacere e la gioia di vivere).

In Oriente il concetto di grounding è alla base dello Yoga: si lavora sul radicamento, la stabilità e l'equilibrio.

Il **GIBBERISH** è considerato il linguaggio più elementare e antico del mondo. E' **il linguaggio dei bambini** che, prima di imparare la nostra lingua, comunicano tramite **versi e suoni**. Quando parliamo in gibberish, esprimiamo la saggezza del corpo, ben più antica di quella della mente e del cuore; con questa antica lingua torniamo in contatto con il nostro corpo, che diamo per scontato ogni giorno, che ci porta in giro ogni giorno e manifesta la nostra presenza nel mondo.

I **CLUB DELLA RISATA** sono dei **gruppi di persone che si riuniscono insieme per praticare lo Yoga della Risata**. Attraverso la formazione di gruppi della Risata i partecipanti diverranno consapevoli che **la felicità e la risata sono stati mentali** e che la risata può essere un modo per essere incondizionati e indifferenti agli alti e bassi della vita. Inoltre **i benefici sono immediati**.

L'associazione italiana Yoga della Risata è nata a Roma il 21 maggio del 2008 per merito di Laura Toffolo, che ne è l'attuale presidente. L'associazione ha **due obiettivi principali**:

il primo è quello di promuovere e divulgare sia la conoscenza dello Yoga della Risata fondato dal dottor Madan Kataria, sia di tutte le successive esperienze maturate da leader e insegnanti nei diversi contesti sociali e lavorativi. Il secondo è la ricerca, la sperimentazione, l'applicazione e la divulgazione delle potenzialità della **risata senza motivo** per il corpo, la psiche e lo spirito delle persone.

Lo studio e la pratica delle emozioni positive e del ridere si colloca nel più generale concetto del benessere, in grado di attivare le risorse positive della persona. **La vera felicità è dentro di noi e non dipende quindi da oggetti, situazioni o altri fattori esterni.**

E' proprio su questo concetto che si basa il cuore delle lezioni: insegnare alle persone a **vivere la propria vita ascoltandosi e coltivando la gioia**. La prima Università è in fase di costruzione e sorgerà a circa 30 km da Bangalore, la città considerata la Silicon Valley dell'India: il progetto prevede una quarantina di stanze per ospitare 500 persone e all'interno saranno presenti un centro per cure olistiche e medicine alternative (Naturopatia, Yoga, Ayurveda, Agopuntura, Omeopatia) e inoltre una struttura dedicata agli studi scientifici e ricerche sugli effetti curativi dello Yoga della Risata.

Nei prossimi anni partiranno altri centri: Australia, America, Europa ed infine Africa.

Lo Yoga della Risata è uno strumento **molto flessibile** che può essere utilizzato **anche per percorsi di COACHING INDIVIDUALE** che prevedono **incontri settimanali**. Dopo aver definito gli obiettivi, il percorso ha inizio: la chiave del coaching attraverso lo Yoga della Risata è "**il movimento crea emozione**".

Lo yoga della Risata **spinge le persone a mettersi in movimento**: le sensazioni di benessere che vengono attivate con la pratica innescano piccoli continui cambiamenti che portano una vera e propria trasformazione e, alla fine del percorso, le persone si sentono nuovamente realizzate e **provano piacere per la vita**.

Attraverso lo Yoga della Risata **ridere diventa qualcosa di più**: praticando **con costanza** questa disciplina, **si arriva a "MORIRE DAL RIDERE"**. Quando ridiamo la mente smette di pensare, il nostro organismo diventa quasi fuori controllo e tutto, per quei pochi istanti, sembra quasi fermarsi, e in quei momenti si sperimenta un attimo di **totale rinascita sia fisica che psicologica** e pian piano inizia la trasformazione: noi **brilliamo di luce propria con la gioia e l'energia dei bambini e la saggezza e l'esperienza degli adulti**.

Ecco le mie citazioni preferite da [Ho Ho Ha Ha Ha](#) di [Davide GIAN SOLDATI](#):

"Quando tu ridi, cambi. Quando tu cambi, il mondo intorno a te cambia." [Madan Kataria](#), medico indiano fondatore dello Yoga della Risata

"Noi non smettiamo di giocare perchè diventiamo grandi; noi diventiamo grandi perchè smettiamo di giocare." George Bernard Shaw

"Quando le cellule acquisiscono abbastanza ossigeno, il cancro non può attecchire." Dott. Otto Warburg, premio Nobel e Presidente dell'istituto di Fisiologia Cellulare

"Un sorriso è la distanza più breve tra due persone." Victor Borge, musicista e comico, ricordato in Danimarca come il principe dei clown

"Apri le finestre della calma e vedrai d'improvviso erompere il radioso sole della gioia nell'intimo del tuo stesso Sé." [Paramhansa Yogananda](#)

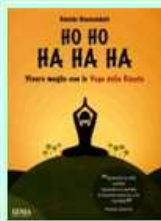
"La voglia di cambiare è una porta che si apre **dall'interno**." Bruno Ferrero, sacerdote e scrittore

"Liberarsi non è molto difficile: E' più difficile rimanere liberi." André Gide, scrittore francese, ha vinto il premio Nobel per la letteratura nel 1947

"Il mio cammino nello yoga della Risata **passa dalla creatività** e qui rimane per alcuni anni in cui esploro le **infinite potenzialità creative della nostra mente**, partecipo a corsi e programmi di certificazione, conosco maestri, leader ed esperti di tutto il mondo...

I bambini ridono. Noi adulti anche. Qual è la differenza? **I bambini non hanno bisogno di alcun motivo per ridere: ridono e basta**. Gli adulti ridono meno di 20 volte al giorno e questo dato è in calo..

Come possiamo riconquistare il dono della risata? Come possiamo aumentare il numero di risate al giorno? La chiave di svolta è proprio questa: **RIDERE SENZA MOTIVO**. Ridere senza motivo è **possibile** ed è alla portata di tutti." [Davide Giansoldati](#)



Un caro saluto.

[Raffaele Ciruolo](#)

Personal COACH, PNL practitioner e grande appassionato di sviluppo personale a 360 gradi