

CONTRIBUTI AL SEMINARIO MEDICAL HUMANITIES

RIDERE PER CURAR (SI).

LO YOGA DELLA RISATA

CONTRO IL BURNOUT E PER IL BENESSERE PSICOFISICO

 **AOU AL**
Azienda Ospedaliero-Universitaria
di ALESSANDRIA

 Dipartimento
Attività Integrate
Ricerca e Innovazione
AOU AL - ASL AL

 Centro Studi
Cura e Comunità
per le **MEDICAL**
HUMANITIES

SEMINARIO MEDICAL HUMANITIES

**RIDERE PER CURAR(SI).
LO YOGA DELLA RISATA CONTRO
BURNOUT E PER IL BENESSERE
PSICOFISICO**

Accreditato ECM per operatori sanitari (tutte le professioni)
Codice 50713

 **24 MAGGIO**
 **Salone di Rappres**
Azienda Ospedaliero - Universitaria

PROGRAMMA:

14.00 Saluti e introduzione all'evento
14.20 SESSIONE EDUCAZIONALE
Moderatori: **Oscar Bertetto** Oncologo, fondatore della Rete Oncologica Piemonte VdA, e **Tatiana**
Centro Studi Ricerca Professioni Sanitarie DAIRI
14.20 FILMATO LY INTERNATIONAL
14.40 COS'È LO YOGA DELLA RISATA?
Elisabetta Grosso, Psicologa e psicoterapeuta, Trainer YdR
15.00 "PILLOLE" DI YOGA DELLA RISATA CON TEACHERS E LEADERS DI YDR PRESENTI
15.30 Lecture YOGA DELLA RISATA: DA 30 ANNI NEL MONDO, DA 22 ANNI IN ITALIA. CHE S
Laura Toffolo, Master YdR, Presidente Associazione Yoga della Risata e Oltre
15.50 RISATE IN LIBERTÀ
16.15 YDR E OPERATORI SANITARI: L'ESPERIENZA DI RAVENNA
Graziella Frassinetti, Infermiera, Trainer YdR
16.30 YDR E PAZIENTI ONCOLOGICI: L'ESPERIENZA DI ALESSANDRIA
Maura Como, Infermiera counselor formatrice, Trainer YdR
16.45 YDR E PAZIENTI CON M. DI PARKINSON: UNO STUDIO CLINICO
Elena Ricci, Filosofa, Trainer YdR
17.00 HAPPINESS FOR FUTURE
Lara Lucaccioni e Matteo Ficara, Master YdR, Direttori dell'Istituto Italiano Yoga della Risata
17.15 STUDI SCIENTIFICI SU YDR E LAUGHTER THERAPY: PER UNA ANALISI CRITICA
Vittorio Fusco, Oncologo, Trainer YdR
17.30 TAVOLA ROTONDA - ESISTE UNO SPAZIO PER LO YDR NEI PERCORSI DI CURA (CARE
Moderatori: **Maura Rossi**, Direttore Oncologia AOU AL, **Mariateresa Dacquino**, Direttore Centro
Medical Humanities DAIRI
- **Gianfranco Ferrero**, Oncologo ASL AT
- **Aldo Bellora**, Direttore Geriatria AOU AL

INDICE

BURNOUT E AMBITO SANITARIO / SOCIO-ASSISTENZIALE

Frassinetti – YdR per migliorare l’ambiente di lavoro e come tecnica antistress in ambito sanitario	3
Ricci – Studio pilota di Yoga della Risata in pazienti affetti da malattia di Parkinson	5
Mozzone – Club “Ridi di cuore in ospedale” all’Ospedale di Ponderano,	8
Como et al. – Corso ECM in ambito sanitario (avvicinamento a Yoga della Risata)	10
Zappa – La risata come risorsa per lo sviluppo di competenze in ambito sanitario	12
Bourcet – Aver cura di chi cura. Benessere del personale sanitario in ASL Torino 3	14
Villa – Laughter Yoga Therapy. I benefici per i pazienti oncologici	16
Giobergia et al – Risata in corsia. Corso per facilitatori della risata nelle strutture ospedaliere	17
Micci et al – Happy Yoga. Yoga assieme a Yoga della Risata nei pazienti onco-ematologici	19
Fusco et al – Ridere nonostante tutto. YdR con pazienti oncologici, familiari, operatori sanitari	21
Romaniello et al – Introduzione dello YdR in un gruppo omogeneo di operatori	23
De Gregorio et al – Camminare e ridere, nonostante tutto. YdR e a Nordic Walking per pazienti e operatori	25
Como et al – YdR nonostante il signor P. Esperienza con pazienti affetti da malattia di Parkinson	27
Rana – Il suono della risata come linguaggio ipnotico di gruppo	29
Pario – Benefici della Risata su reflusso gastroesofageo e dispepsia funzionale: proposta di intervento	31
Re Viglietti – Risata e Haloterapia. Studio di fattibilità di Yoga della Risata in una grotta del sale	33
Rucci – Risate che guariscono. Yoga della Risata per il benessere delle Donne in Rosa	34
Marrone et al – Io sono la sedia blu. Yoga della Risata e lettura a voce alta con persone autistiche	36
Ferrarese et al – Prevenire l’isolamento sociale. Esperienza di 15 anni di Club nel Rhodense	38
Girola et al – YdR come facilitatore dei processi comunicativi nelle situazioni di fragilità	40
Rucci – Risate in movimento. Yoga della Risata e Joy Dance con anziani	42
Villa – Ridere alla vita dopo il Covid. Esperienza con persone che hanno avuto infortuni sul lavoro	43

ALTRI AMBITI

Bedini - Accademia della risata. Perché ridere è una cosa seria	46
Fantino - Camminare ridendo, ridere camminando. Integrazione di Yoga della Risata e Nordic Walking	48
Ribaldone - Lo Yoga della Risata è inclusiva. YdR e LIS (Lingua dei Segni Italiana)	49
Piacentini - Respira danzo rido. Progetto di Yoga della Risata per le Scuole di Danza	50
Passaquindici – Yoga della Risata e Kush Art®	51
Bartali et al – Ridi vivi balla gioca. Yoga della Risata nel movimento di Zumba	54
Vaudetto et al – Yoga della Risata e cammino. Percorso Ridendo di Lodrino (Brescia)	56

YOGA DELLA RISATA PER MIGLIORARE L'AMBIENTE DI LAVORO E COME TECNICA ANTISTRESS IN AMBITO SANITARIO. L'ESPERIENZA IN AUSL ROMAGNA

Graziella Frassinetti

Teacher e Ambassador di YDR, Coordinatrice Assistente sanitaria AUSLROMAGNA Centro prevenzione oncologica di Ravenna

Introduzione: Lo stress lavoro-correlato è un rischio lavorativo riconosciuto dal Dlgs 81/2008 la cui valutazione è obbligatoria dal 1 gennaio 2011.

I presenti eventi formativi sono finalizzati all'abbassamento del livello di stress del personale sanitario tramite la tecnica dello Yoga della risata o risata incondizionata.

Obiettivi formativi

- Identificare ed applicare le tecniche di decodifica dell'agente stressante
- Adottare le tecniche antistress per stimolare uno stato di rilassamento e di benessere
- Migliorare la comunicazione e la relazione di equipe e verso l'Utenza
- Creare uno stato mentale positivo per gestire efficacemente i conflitti

Metodologia/Descrizione dell'esperienza: Nel 2012 è stato pianificato un progetto sperimentale dalla Direzione infermieristica e tecnica della Ausl di Ravenna riservato all'equipe del Centro prevenzione oncologica negli ambiti di Ravenna, Lugo, Faenza ; visto l'ottimo riscontro dei partecipanti il progetto è stato allargato a tutto il personale dipendente della Auslromagna .

Proseguito negli anni successivi dal 2013 al 2019 presso le sedi di Ravenna, Lugo di Romagna, Faenza, Rimini, Sant'Arcangelo, Cattolica per un totale di 25 edizioni di cui ognuna di 10 ore di formazione con ECM e 15 giornate di retraining di 4 ore ciascuna, sempre con ECM , approvati dalla commissione ECM della Regione Emilia-Romagna. Gli eventi sono stati promossi tramite locandine dedicate, pubblicate dalla AUSL Romagna, con ampia partecipazione di diverse figure professionali e grande consenso in ogni territorio, come testimoniato dai risultati delle schede "COME TI SENTI" compilate prima e dopo gli incontri di yoga della risata.

Gli incontri erano strutturati con :

- Storia della disciplina Yoga Della Risata (slide)
- Sessione pratica YDR con applicazione della risata incondizionata, respirazione consapevole, gioco, musica e danza , rilassamento finale
- Compilazione della scheda "COME TI SENTI" prima e dopo l'incontro, come valutazione del cambiamento psico-fisico acquisito

Risultati: sono stati coinvolti oltre 1000 dipendenti della AUSLROMAGNA di diverse professioni, con miglioramenti notevoli di tutti i parametri di valutazione: vedi tabelle allegate come modello ed esempio di tutte le edizioni.



AUSLROMAGNA - RIMINI POST-ACUTI YDR 2016
YOGA DELLA RISATA 2012 - 2018 AUSL ROMAGNA
RAVENNA/LUGO/FAENZA/RIMINI/SANT'ARCANGELO/CATTOLICA

25 NUOVE EDIZIONI
15 GIORNATE DI RETRAINING
OLTRE 300 ORE DI FORMAZIONE CON ECM AGGIORNAMENTO IN ORARIO LAVORATIVO
IN TOTALE HO INCONTRATO CIRCA 1000 DIPENDENTI DELL'AZIENDASANITARIA DI CUI :
70 % INFERMIERI
5 % COORDINATORI INFERMIERISTICI
3 % MEDICI E BIOLOGI
9 % TECNICI RX - DI LABORATORIO- EEG- DI PREVENZIONE
5 % FISIOTERAPISTI
3 % OSTETRICHE
REstante 5 % AMMINISTRATIVI, OSS, EDUCATORI, VETERINARI E LOGOPEDISTI

Yogadellarisata Come ti senti?

Riepilogo della scheda di valutazione del corso di formazione "Yoga della risata: la terapia della risata per migliorare l'ambiente di lavoro"

AUSL della Romagna P.O. di Ravenna ambito di Lavoro
6-12-20-27-31 marzo 2014
6-12-20-27-32

ITEM	MIGLIORAMENTO % Da 3 a 7 punti	miglioramento Da 3 a 7 punti
LIVELLO DI STRESS	85 %	
ENTUSIASMO	80 %	
ENERGIA	80 %	
UMORE	75 %	
OTTIMISMO	80 %	
AMICIZIA COL GRUPPO	70 %	
CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO	75 %	
RILASSAMENTO MUSCOLARE	95 %	
RILASSAMENTO MENTALE	99 %	
CAPACITA' DI RIDERE SENZA MOTIVO	75 %	

Conclusioni: Lo YOGA DELLA RISATA è una idea rivoluzionaria semplice ed efficace per cambiare le prospettive di vita delle persone e innumerevoli sono gli studi scientifici che hanno convalidato la positività della risata per il complesso corpo-mente.

La Direzione Infermieristica e Tecnica di Ravenna dopo il corso attivato a titolo sperimentale nel 2012 ha inserito nell'ambito della formazione facoltativa corsi di Yoga della risata nella convinzione che questa "cura semplice e naturale" possa contribuire ad aiutare la persona ad abbassare il livello degli ormoni dello stress, ottenere benessere fisico ed emozionale, ottimizzare la relazione tra professionisti e l'utenza, gestire positivamente le situazioni di conflitto.

La scienza, studiando gli effetti positivi della risata ha definitivamente sancito come questa possa, anche a livello chimico-fisiologico, apportare sensibili cambiamenti creando uno stato mentale Positivo. Il ridere migliora la vita lavorativa all'interno dell'equipe, contrasta gli effetti negativi dello stress e degli stati d'ansia, stimola l'energia, crea un senso di benessere di leggerezza, incrementa la creatività, sviluppa la propensione verso soluzioni positive, e non per ultimo migliora la relazione-comunicazione tra professionisti e verso l'Utenza.

Bibliografia:

<https://www.yogadellarisata.it/graziella-frassinetti/>

<https://www.inmagazineromagna.it/yoga-della-risata-per-stare-bene>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.

“Fiorire nella malattia”
Un intervento di *virtue care ethics* per la promozione del benessere
in pazienti affetti da malattia di Parkinson.
Un Pilot Study dell’Università degli Studi di Genova

***Elena Ricci**

1. Scuola Superiore Sant’Anna, Pisa

Introduzione:

Nonostante la risata sia una componente essenziale della felicità degli esseri umani, eventi particolarmente traumatici come la scoperta di una grave patologia possono causarne la perdita, tendenzialmente risultante da un coping disadattivo (Ramon, 2011). La letteratura scientifica ha tuttavia dimostrato come questa sia in grado di aiutare soggetti malati a vivere una migliore vita nella malattia (e.g. Bennett & Lengacher, 2006; Ferguson, 2016; Menekli, 2021; Penson et al., 2005); in questo senso è pertanto fondamentale individuare modalità che possano stimolarla.

Tra i diversi metodi che sono stati individuati dalla letteratura, la risata simulata ha acquisito una crescente rilevanza, soprattutto a partire dalla nascita del *Laughter Club Movement* e alla pratica del *laughter yoga* o Yoga della risata, ideato da Madan Kataria. Il *laughter yoga* è una disciplina che unisce la risata incondizionata con la Pranayama, una tecnica della respirazione che favorisce l’estensione dei polmoni per sostenere la risata (Dionigi & Gremigni 2010). Gli effetti positivi del *laughter yoga* – che non si limita alla sola capacità di favorire nei pazienti la risata – sono indagati da un’ampia letteratura che ha verificato come questa disciplina sia in grado di migliorare il benessere fisico (e.g. Keykhahoseinpoor et al., 2013) e mentale (si veda ad esempio la revisione sistematica di Bressington et al., 2018) di diversi tipi di soggetti (sani, affetti da patologie croniche anche in stato avanzato, grandi anziani, care-giver e famiglie, personale sanitario).

Lo *laughter yoga* ha dimostrato la sua efficacia anche nel miglioramento della qualità della vita dei pazienti affetti da malattia di Parkinson, in quanto è in grado di migliorare alcune funzioni motorie, in particolare l’equilibrio e la flessibilità. Altresì, essa rappresenta uno strumento prezioso nella promozione della salute psicosociale, come mostra, ad esempio, la revisione sistematica di Alici e Dönmez (2020).

Tra gli effetti positivi del *laughter yoga*, un aspetto particolarmente interessante, anche se ancora poco indagato in letteratura, è la capacità dello stesso di favorire lo sviluppo di alcune virtù nei pazienti come lo *humor* (e.g. Gonot-Schoupinsky & Garip, 2021), la resilienza (e.g. Robottom et al., 2012) e la speranza (Karimi & Lofti, 2021). Tali tratti sono riconosciuti nella letteratura come particolarmente importanti per affrontare esperienze traumatiche e dolorose come quella della malattia di Parkinson. La letteratura scientifica (Campbell & Swift, 2002; Swift et al., 2002; Dekkers et al., 2004) ha infatti dimostrato come il lavoro da parte del soggetto sul proprio carattere, ovvero lo sviluppo da parte dello stesso di punti di forza e virtù, sia in grado di migliorare la vita del paziente, favorire un buon coping e un adattamento positivo alla malattia. Questo accade, come spiegano gli studi psicologici sul tema, perché i soggetti virtuosi sembrano essere più disposti a trovare elementi positivi nelle loro esperienze, anche in quelle più dolorose e traumatiche (Ruini & Vescovelli, 2013). Proprio in questa direzione sono sorte proposte come la *Hope Therapy* di Charles Snyder che si sono rivelate particolarmente efficaci nel migliorare il benessere percepito dal paziente e conseguentemente la qualità della vita dello stesso (e.g. Ghazavi et al., 2015; Lopez et al., 2000; Saffarinia et al., 2019). Questi approcci limitano tuttavia il loro focus su un singolo tratto.

Lo scopo dello studio effettuato presso l’Università di Genova è stato quello di ampliare la ricerca in questo ambito, indagando se lo *laughter yoga* sia uno strumento efficace nella promozione del benessere dei pazienti e nello sviluppo di alcuni tratti virtuosi (in particolare lo *humor*, la resilienza e la speranza).

Metodologia:

Gli obiettivi dello studio erano:

1. valutare se tra gli effetti indiretti della malattia di Parkinson vi possa essere anche una modificazione del carattere del soggetto che la sperimenta;
2. comprendere se lo *laughter yoga* sia in grado di stimolare lo sviluppo dei tratti dello *humor*, della resilienza e della speranza, virtù che, come mostrato dalla letteratura, possono migliorare l’esperienza di malattia vissuta dal paziente e conseguentemente favorire un maggiore benessere psico-sociale.

Per realizzare tali obiettivi si il gruppo di ricerca ha previsto 3 fasi. Nella prima fase, i pazienti sono stati sottoposti ad una intervista (60 minuti circa) e ad una serie questionari (*Humor Styles Questionnaire*; *Resilience Scale for Adults*; *Hope Scale*; *The Satisfaction with Life Scale*; *Ten Item Perceived Stress Scale*; *Ryff’s Psychological Well-Being Scale*); nella seconda fase è stato somministrato lo yoga della risata; nella terza fase sono state ripetute le interviste e somministrati nuovamente i questionari. In particolare, la prima fase è servita al gruppo di ricerca per verificare il primo

obiettivo, mentre la fase 2 (somministrazione dello yoga della risata) e 3 (seconda somministrazione del questionario e delle batterie di test) sono serviti per realizzare il secondo obiettivo.

Risultati:

Lo studio ha confermato la fattibilità dell'intervento, evidenziando una buona adesione da parte dei partecipanti. Dei 22 soggetti inizialmente coinvolti, 14 (pari al 63,6%) hanno completato l'esperimento partecipando a oltre il 50% degli incontri previsti, criterio minimo fissato per considerare significativa la partecipazione. I pazienti si sono mostrati generalmente complianti rispetto al protocollo, partecipando con continuità e motivazione.

Inoltre, l'iniziativa ha suscitato un coinvolgimento spontaneo da parte dei pazienti di caregiver, familiari e, in alcuni casi, anche di altri pazienti o amici, confermando il potenziale del *laughter yoga* come pratica aggregativa e relazionale, capace di estendere i benefici percepiti al di là del singolo individuo.

I risultati di interviste e questionari sono attualmente in fase di analisi. Tuttavia, i dati preliminari suggeriscono esiti interessanti, sia in termini di benessere soggettivo, sia riguardo allo sviluppo e rafforzamento delle virtù oggetto di indagine. Un'analisi più approfondita sarà fornita nelle fasi successive della ricerca.

Conclusioni:

I dati raccolti in questo studio potranno offrire un contributo significativo alla comprensione del potenziale terapeutico del *laughter yoga* nel contesto delle malattie neurodegenerative, in particolare nella promozione e nello sviluppo di virtù quali *humor*, resilienza e speranza. I risultati di questo studio potranno fornire indicazioni utili per la progettazione di percorsi integrati, finalizzati a promuovere un miglior benessere e una migliore qualità di vita dei pazienti affetti da patologie croniche.

Bibliografia

Alici, N. K., & Dönmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 41, n. 101252.

Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. I. History and background. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3(1), 61-63.

Bressington, D., Yu, C., Wong, W., Ng, T. C., & Chien, W. T. (2018). The effects of group-based Laughter Yoga interventions on mental health in adults: A systematic review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 25(8), 517-527.

Campbell, A. V., & Swift, T. (2002). What does it mean to be a virtuous patient. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*, 5(1), 29-35. <https://doi.org/10.1558/hsc.v5i1.29>

Dekkers, W., Uerz, I., & Wils, J. P. (2005). Living well with end stage renal disease: Patients' narratives interpreted from a virtue perspective. *Ethical theory and moral practice*, 8(5), 485-506. <https://doi.org/10.1007/s10677-005-8242-9>

Di Fabio, A. (2014), Hope Scale: proprietà psicometriche della versione italiana. *Counseling*, 7(3), 351-357

Di Fabio, A., & Gori, A. (2016). Measuring adolescent life satisfaction: Psychometric properties of the satisfaction with life scale in a sample of Italian adolescents and young adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(5), 501-506.

Di Fabio, A., & Gori, A. (2020). Satisfaction with Life Scale among Italian workers: Reliability, factor structure and validity through a big sample study. *Sustainability*, 12(14), n. 5860.

Ferguson, D.L. (2016). Is Laughter the Best Medicine? An Examination of Couples' Abilities to Cope with Cancer by using Humor (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).

Fossati, A. (2010). Traduzione Italiana della scala per lo stress percepito [Italian translation of the Perceived Stress Scale]. Available from: Scala per lo Stress Percepito [cmu.edu/italian_pss_10_with_info](https://www.cmu.edu/italian_pss_10_with_info)

Ghazavi, Z., Khaledi-Sardashti, F., Kajbaf, M.B., & Esmailzadeh, M. (2015). Effect of hope therapy on the hope of diabetic patients. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 20(1), 75-80.

Gonot-Schoupinsky, F., & Garip, G. (2021). The Covid-19 Pandemic as an Opportunity for Positive Psychology to Promote a Wider-ranging Definition of Humour and Laughter. *The Palgrave Handbook of Humour Research*, 459-478.

- Karimi, S., & Lotfi, R. (2021). The Effect of Laughter Yoga on Resilience and Hope to Live in COVID-19 Crisis among Women in the Zone 9 of Mashhad. *Research of Womens*, 3(2), 63.
- Keykhahoseinpoor, A., Rahnama, N., & Chitsaz, A. (2013). Effects of eight weeks laughter yoga training on motor function, balance, and flexibility in subjects with Parkinson's disease. *Journal of research in rehabilitation sciences*, 9(1), 39-47.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In *Handbook of hope* (pp. 123-150). Academic Press.
- Mazzotti, E., Costantini, A., & Lamacchia, L. (2020). Reliability and validity of the Italian version of the HOPE scale in a sample of cancer patients. *J Cancer Stud Ther*, 1, 1-6.
- Menekli, T., & doğan, R. (2021). The relationship between humor style and death anxiety of palliative care patients. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 6(3), 369-379.
- Penson, R. T., Partridge, R. A., Rudd, P., Seiden, M. V., Nelson, J. E., Chabner, B. A., & Lynch Jr, T. J. (2005). Update: laughter: the best medicine?. *The Oncologist*, 10(8), 651-660.
- Penzo, I., Giannetti, E., Stefanile, C., & Sirigatti, S. (2011). Stili umoristici e possibili relazioni con il benessere psicologico secondo una versione italiana dello Humor Styles Questionnaire (HSQ). *Psicologia della Salute*, 2, 49-68.
- Robottom, B. J., Gruber-Baldini, A. L., Anderson, K. E., Reich, S. G., Fishman, P. S., Weiner, W. J., & Shulman, L. M. (2012). What determines resilience in patients with Parkinson's disease?. *Parkinsonism & Related Disorders*, 18(2), 174-177.
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274.
- Saffarinia, M., Zare, H., & Moghtaderi, M. (2019). Effectiveness of the package of hope therapy based on positivist approach on the life quality and psychological wellbeing of Parkinson patients. *Iranian Journal of Health Psychology*, 2(1), 55-64.
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Iani, L., Penzo, I., & Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Italian adolescents. *Bollettino di Psicologia Applicata*, 259(56), 30-50.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2014). The humor styles questionnaire in Italy: Psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 429-450.
- Swift, T.L., Ashcroft, R.E., Tadd, W., Campbell, A.V., & Dieppe, P.A. (2002). Living well through chronic illness: the relevance of virtue theory to patients with chronic osteoarthritis. *Arthritis Care & Research*, 47(5), 474-478.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“CLUB RIDI DI CUORE IN OSPEDALE”.
DAL 2020 UNO SPAZIO OLISTICO ALL’ OSPEDALE DI PONDERANO, ASL BIELLA

***Gabriella Mozzone**

Infermiera al CAS (centro Accoglienza Servizi) Onco-Ematologico dell’Ospedale di Ponderano ASL BI - BIELLA, Teacher e Ambassador di Yoga della Risata.

Introduzione: lo Yoga della Risata (YdR) è una disciplina olistica con solide basi scientifiche che permette il riequilibrio psicologico, fisico, emozionale ed anche spirituale.

Il mio sogno era poter aprire un club di YdR all’interno di un luogo di sofferenza come l’ospedale. Uno spazio di risata libero, in cui effettuare incontri settimanali gratuiti, aperti a tutti non solo ai pazienti oncologici, ai caregivers e parenti, ma anche agli operatori sanitari e a persone esterne desiderose di migliorare il loro benessere.

Metodologia/descrizione dell’esperienza: dal 15 gennaio 2020, con il supporto del CRAL (Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori) dell’ASL BI e la disponibilità della Dirigenza Aziendale e dell’Area Formazione, ho ottenuto la possibilità di utilizzare lo spazio adiacente alla Sala Convegni per effettuare le sessioni settimanali di Yoga della Risata. Il lockdown a marzo 2020 ha bloccato le sessioni in presenza, ma il Club e’ continuato con sessioni online sulla piattaforma Zoom dalla sede ospedaliera del CRAL sino a quando non e’ stato possibile riprendere con le sessioni in presenza, inizialmente nei parchi e successivamente in Ospedale.

Nel corso dei 5 anni del Club ho portato a ridere circa un centinaio di persone: alcune per periodi brevi, ma la maggior parte dei partecipanti ha frequentato almeno per tutto un anno.

Nella maggioranza sono persone con varie patologie, non solo oncologiche, e molti hanno coinvolto i loro parenti: coniugi, figli, nipoti. Alcune persone con tumore (soprattutto alla mammella) hanno partecipato anche durante l’effettuazione della chemioterapia o della Radioterapia.

Pochi invece gli Operatori Sanitari che, in modo sporadico, hanno partecipato.

Le sessioni settimanali sono mediamente circa 33 – 35 (su 52 settimane) ogni anno. L’attività e’ sospesa per le festività o per indisponibilità della sala, o per mie assenze lavorative, o per ferie/malattia.

Negli ultimi due anni anche nel periodo estivo le sessioni si tengono in Ospedale, ma nei 3 anni della pandemia il Club si e’ spostato all’esterno, alternando le sessioni in due parchi di Biella (Villaggio Lamarmora e Chiavazza).

La frequenza al Club e’ variabile, essendo a partecipazione libera e gratuita. Nella serata di inaugurazione hanno partecipato 34 persone. Mediamente il range dei partecipanti varia da un minimo di 6-8 persone a un massimo di 20 – 22. Anche l’età dei partecipanti è variata nel corso degli anni, con un minimo di 4 anni (figli o nipoti di pazienti) ad un massimo di 84 anni (la nostra mascotte). La presenza femminile e’ decisamente superiore a quella maschile.

Come semplice osservazione dei benefici immediati ottenuti partecipando anche solo una volta al Club, in due sessioni diverse ho proposto al gruppo, di compilare due questionari di autovalutazione (con score 1-10; Figura 1 e Figura 2), non validati ma utili al partecipante per misurare il suo sentire rispetto alle sue emozioni e allo stato di affaticamento fisico o mentale che ha percepito prima e dopo la sessione. La rilevazione è stata effettuata prima di iniziare la sessione e al termine chiedendo ai partecipanti di non controllare le rilevazioni precedenti.

IL PRIMO QUESTIONARIO (NON VALIDATO): “IL TERMOMETRO DEL DISTRESS EMOZIONALE.”



Figura 1- da “La profondità del Benessere del 2016” (www.profonditabenessere.it) citato in <https://fondazionealtreparole.it/la-profondita-del-benessere-2016/>

IL SECONDO QUESTIONARIO (NON VALIDATO): “LA FATICA FISICA E MENTALE “

PERCEPITO PRIMA DELLA SESSIONE DI YdR															
Quanto mi sento stanco ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanta energia, voglia di fare ho ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanti pensieri, preoccupazioni ho ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto mi sento nervoso, agitato, insofferente ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto mi sento tutto acciaccato?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto dolore percepisco ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

Figura 2 - © Gabriella Mozzone

Risultati:

QUESTIONARIO “**TERMOMETRO DEL DISTRESS EMOZIONALE**” COMPILATO DAI PARTECIPANTI (CHE IN QUESTA SESSIONE ERANO 14). Dalla analisi del percepito dei partecipanti sul benessere emozionale immediato della sessione di Yoga della Risata (Figura 3) si evidenzia un miglioramento rispetto a tutto lo spettro delle emozioni come si può vedere dai valori di scostamento rilevati sia per l’emozione “positiva” che per le emozioni “negative”.

QUESTIONARIO “**LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE**” COMPILATO DAI PARTECIPANTI (CHE IN QUESTA SESSIONE ERANO 17). Dalla analisi del percepito dei partecipanti come benessere fisico e mentale immediato della sessione di Yoga della Risata (Figura 4) si evidenzia un miglioramento del range rispetto a tutte le domande.

Emozione: scostamento	rilevazione	valori	
RABBIA	PRIMA	19	-4
	DOPO	15	
DISGUSTO	PRIMA	33	-28
	DOPO	5	
PAURA	PRIMA	39	-19
	DOPO	20	
GIOIA	PRIMA	92	+19
	DOPO	111	
TRISTEZZA	PRIMA	51	-34
	DOPO	17	

Figura 3

Percepito:	rilevazione	valori	scostamento
STANCHEZZA	PRIMA	61	-13
	DOPO	48	
ENERGIA	PRIMA	87	+21
	DOPO	108	
PREOCCUPAZIONI	PRIMA	87	-46
	DOPO	41	
INSOFFERENZA	PRIMA	58	-42
	DOPO	16	
DEBILITAZIONE	PRIMA	73	-21
	DOPO	52	
DOLORE	PRIMA	57	-10
	DOPO	47	

Figura 4

Conclusioni: anche se queste rilevazioni sono solo soggettive, osservazionali e non si basano su questionari validati, i dati raccolti sono indice di un benessere percepito dai partecipanti in misura variabile ma sempre migliorativo su tutti gli item - sia emozionali che fisici e mentali - al termine di una sessione di circa 90 minuti.

L’esperienza del Club settimanalmente mi conferma che i partecipanti traggono sempre un beneficio dalla partecipazione indipendentemente dal loro problema di salute o stress.

Altro fattore positivo è che vi sono state alcune persone che hanno coinvolto i loro famigliari. Bellissimo vedere mamme o nonne con figli e nipoti, ma anche coniugi, sorelle, zie e nipoti ridere insieme, nonostante tutto.

La continuazione della esperienza è stata programmata anche per tutto il 2025.

DICHIARAZIONE : l’Autore speaker* che invia l’abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l’abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l’abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“RIDERE PER CURARE”.

ESPERIENZA POST-COVID DI CORSO ECM DI AVVICINAMENTO DI OPERATORI SANITARI A YOGA DELLA RISATA CONTRO IL BURNOUT – AOU ALESSANDRIA

***Maura Como¹, Vittorio Fusco², Mariateresa Dacquino³, Pamela Guglielmini⁴, Mariasilvia Como³, Rossella Zanaga⁵, Maria Teresa Foco⁶**

1. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
2. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
3. Giornalista ed esperta di comunicazione – Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
4. Oncologa, organizzatore ECM - SC Oncologia, AOU AL.
5. Infermiera, cultrice di YdR -SC Oncologia, AOU AL.
6. Medico radiologo, cultrice di YdR - libera professionista

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari con qualunque profilo e specializzazione) per la prevenzione della sindrome del burnout¹. Un precedente format di avvicinamento allo Yoga della Risata (8 ore) con accreditamento ECM era stato utilizzato dalla dottoressa Elisabetta Grosso con il dottor Vittorio Fusco per la Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta, con ottimo seguito (oltre 200 frequentatori)². Ulteriori sperimentazioni con durata ridotta (4 ore) erano state curate dagli stessi tutor negli ospedali di Asti e di Alessandria prima della pandemia.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Un format adattato al periodo post-Covid, della durata di 4 ore pomeridiane (h 14.30-18.30) è stato ideato da Maura Como e Vittorio Fusco nel 2021 e realizzato presso la Azienda Ospedaliera di Alessandria (ora Azienda Ospedaliero-Universitaria, AOU) negli anni 2022-2023-2024, per un totale di 6 eventi ECM. Destinatari erano operatori di tutte le professioni di area sanitaria e area tecnico-amministrativa dell'Azienda, ma vi era la possibilità di avere partecipanti esterni; il numero massimo previsto era di 25 per ogni edizione. L'annuncio è stato dato mediante poster in ospedale e tramite social media. Le sezioni principali erano:

1. Raccolta delle aspettative personali e compilazione di questionario per la autovalutazione del rischio di burnout (brief Potter test)³.
2. Cenni di storia della disciplina “Yoga della Risata”
3. Sessione pratica di YdR: applicazione della risata incondizionata e rilassamento
4. Feedback sulla esperienza effettuata
5. Valutazione dell'apprendimento (tramite quiz a risposta multipla) e valutazione di gradimento.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 12 operatori (tra Azienda ed esterni), che hanno espresso alti livelli di gradimento (es. “valutazione formativa” in sesto evento: moltissimo 66%, molto 33%). Alcuni operatori hanno poi partecipato alle sessioni di YdR periodiche (due volte al mese) con pazienti, familiari e amici, organizzate all'esterno dell'ospedale grazie alla BIOS. Principale criticità riscontrata: il numero di operatori presenti era in genere minore del numero di pre-iscritti (drop out legato a cambio di turni, prolungamento inatteso del turno mattutino, ecc).

Conclusioni: a fronte della sempre maggiore difficoltà degli operatori sanitari ad ottenere spazi di formazione e riflessione utili alla lotta al burnout (legata alla carenza di personale, alla riduzione di fondi, ecc), il format da noi adottato (4 ore pomeridiane, teoricamente utilizzabile anche da chi lavora su turno di mattino, nel caso non riuscisse ad ottenere un intero giorno di permesso retribuito) è risultato gradito sia per i contenuti (evento dedicato alla cura di sé) sia per la formula. Il format sarà mantenuto nel 2025 ed è in adozione presso altre strutture sanitarie.

Bibliografia..

1. Erkin et al. The impact of laughter yoga as a NIC on health parameters in nurses and nursing students: a systematic review . BMC Complement Med Ther 2024 Oct 29;24(1):378. Disponibile su: <https://doi-org.bvsp.idm.oclc.org/10.1186/s12906-024-04663-3> .
2. <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata/2652-corso-di-rete-ridere-per-curare-avvicinamento-allo-yoga-della-risata-per-operatori-della-rete> nella pagina web <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata>

3. Gitto L, Trimarchi E. When passion becomes a nightmare: the burnout syndrome in healthcare workers. A case study. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. Vol 4 (1), 2016. Disponibile su : <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1194>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



**La risata come risorsa per lo sviluppo delle competenze nei gruppi di lavoro in ambito sanitario:
analisi critica sulla pratica dello Yoga della risata nella Azienda Sanitaria Locale di Asti**

*** Francesca Zappa**

Logopedista e coordinatore presso SC Neuropsichiatria Infantile ASL Asti, tutor di sede per il Corso di Laurea di Logopedia e per il Corso di Laurea in Neuropsicomotricità dell'età evolutiva, leader Yoga della risata

Introduzione: Nella tesi presentata in occasione del Master in coordinamento delle professioni sanitarie ho voluto ragionare sulla validità dello Yoga della risata come strumento personalizzato, oltre che economico, per ovviare alla carenza di strumenti e iniziative formative nell'area tematica della comunicazione e della relazione all'interno del progetto formativo professionale dell'operatore sanitario.

Il ruolo professionale che ricopro presso l'Azienda Sanitaria Locale astigiana mi porta quotidianamente a praticare e a sviluppare alcune abilità quali la consapevolezza emotiva e l'empatia, la comunicazione strategica e la respirazione diaframmatica. Nel tempo ho realizzato quanto queste concorrano all'equilibrio emotivo dell'operatore, alla qualità della relazione con gli altri (colleghi e pazienti) e al mantenimento della qualità della prestazione sanitaria.

Descrizione della tesi: Partendo dagli studi sui modelli di leadership, che trattano le diverse competenze necessarie al leader, viene messa in evidenza la necessità di competenze più trasversali: l'uso dell'intelligenza emotiva, ma soprattutto della comunicazione di qualità, intesa come un uso consapevole e "strategico" del linguaggio verbale, paraverbale, dell'assertività e dell'empatia, in quanto rappresentano gli elementi cardine per la creazione di un contesto facilitante la collaborazione duratura. Fra i vari approcci metodologici lo Yoga della Risata è quello che più si adatta alla necessità formativa dell'operatore sanitario: lo stress lavoro-correlato e l'aumento della durata della vita lavorativa portano ad un sempre maggiore utilizzo delle energie fisiche e psichiche. La pratica dello Yoga della Risata apporta sensibili cambiamenti fisici e mentali, e sviluppa la propensione verso soluzioni positive e al dialogo aperto; inoltre crea un'occasione aperta a tutti di sperimentare i benefici della risata incondizionata, come atto consapevole del prendersi cura prima di tutto di sé stessi e di quegli aspetti comunicativi, relazionali e propriamente umani del mestiere sanitario.

Risultati: Lo Yoga della Risata si propone come un *programma esperienziale*, sostenuto da evidenze scientifiche, in grado di aiutare sensibilmente nella gestione dello stress lavoro-correlato a tutti i livelli, perché sviluppa la capacità di esprimere le emozioni liberamente, senza paura e aiuta a rilasciare le emozioni repressе canalizzandole nel movimento. Nei rapporti lavorativi spesso si spende gran parte della propria energia a mascherare e adattare parti di sé stessi, per meglio corrispondere alle aspettative dei colleghi o a standard di efficienza professionale: occorre scegliere le parole giuste, le frasi giuste, occorre pianificare tutto con efficacia ed efficienza. Nonostante che nelle aziende che hanno adottato lo Yoga della risata nei propri piani di sviluppo esso si sia rivelato uno strumento rapido, efficace, economico per aiutare a ridurre lo stress, presso le aziende sanitarie piemontesi (in particolare quella di Asti) sono ancora forti le resistenze nell'intraprendere percorsi olistici e "non tradizionali" per la formazione dell'operatore sanitario. È stato possibile introdurre la pratica dello Yoga della Risata presso l'ASL di Asti grazie ai corsi di avvicinamento della Rete Oncologica piemontese, il 20 maggio e 13 novembre 2019. In seguito non vi sono state altre possibilità, in parte a causa della pandemia e in parte a causa dello scetticismo e della banalizzazione legata al condizionamento, ancora forte nelle attuali generazioni, che "il riso abbonda sulle labbra degli stolti".

Conclusioni: Respirare, ridere, camminare o danzare, guardarsi negli occhi e stare vicini sono azioni comuni a tutti; ma sono azioni che il lavoratore, specialmente in ambito sanitario, preso da impegni e traguardi professionali, rischia di smarrire per strada, perdendo a volte una parte della propria salute, ma soprattutto il contatto autentico con sé stesso e con gli altri. Lo Yoga della risata viene proposto come strumento efficace, oltre che per i benefici fisici pari a una moderata attività motoria, per liberare un'energia nuova e nello stesso tempo alla portata di tutti: la gioia. E' semplicemente meraviglioso riscoprire la gioia nelle nostre azioni quotidiane e condividerla con gli altri. Gli effetti sono strepitosi su tutti gli ambiti della relazione e arricchiscono le capacità comunicative di ognuno. Purtroppo questa pratica spesso non viene ancora riconosciuta come fonte formativa e di ricchezza delle abilità trasversali dell'operatore sanitario.

Bibliografia:

6. F. Cremonesi, “Il benessere del ridere”, tesi di laurea in infermieristica, Università di Padova, 2015
7. G. Ferrario, “Ridere di cuore”, Tecniche nuove, 2006
8. Madan Kataria, “Lo spirito interiore della risata”, EIFIS, 2014

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



BEN VIVERE
Michela Gambaiani
PROGRAMMA DI PROMOZIONE DEL
BENESSERE PER IL PERSONALE
DELL'ASL TO3



A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



“Aver cura di chi cura : ridiamo insieme”.

Laboratorio di Yoga della Risata dedicato al benessere del personale sanitario e amministrativo nell'ambito del Progetto Benvivere . ASL TO3 Sede di Pinerolo e Distretti Pinerolesi.

*** Lorella Bourcet¹**

1. Infermiera in Onco-Ematologia e counselor in formazione. Teacher dello Yoga della Risata. Master Practitioner in programmazione Neurolinguistica. Referente Locale Ospedale di Pinerolo e Distretti Pinerolesi del Progetto Benvivere ASL TO3

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) è uno strumento utile per i professionisti della salute e per il personale amministrativo per la prevenzione della sindrome del Burnout e per il benessere psicofisico. Riduce lo stress, crea benessere psico- emotivo, aumenta le prestazioni, crea Team Building(connette le persone, crea spirito di squadra, aumenta la comunicazione e un ambiente di mutuo supporto) aumenta la creatività. Il laboratorio di Yoga della Risata si inserisce nell'ambito del progetto BenVivere-Michela Gambaiani, che ha l'obiettivo di migliorare il benessere, il grado di coinvolgimento attivo (empowerment) dei lavoratori dell'Azienda ASL TO3 con un progressivo beneficio su tutti gli aspetti della qualità della vita, anche sul posto di lavoro. Si propone di elaborare , implementare e sperimentare azioni multi componenti e multi fattoriali per la promozione di stili di vita , sulla base delle indicazioni del programma nazionale guadagnare Salute. Obiettivi poi ripresi anche nel Piano Regionale per la Prevenzione nel Programma 3.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: 10 incontri a cadenza settimanale della durata di 60 minuti, dalle 16.15 alle 17.15 in presenza.

Gratuiti e aperti al personale sanitario, medico e amministrativo ideati e condotti da Lorella Bourcet, Teacher Training.

Inizio dei Laboratori negli anni a partire dal 2018 con una sospensione nel periodo pandemico.

N 10/13 iscritti per laboratorio.

Presentazione del corso.

Somministrazione del questionario “Come ti senti”? (inizio sessioni di laboratorio).

Sessione di Yoga della risata.

Sessione di Yoga Nidra.

Feedback sulla esperienza effettuata

Valutazione a fine percorso di laboratorio.

Risultati: I laboratori sono stati frequentati con presenza abbastanza costante da un massimo di 13 partecipanti ad un minimo di un partecipante (drop out legato a cambio turni, prolungamento del turno in ambulatorio, malattie).

Criticità: Sospensione nel periodo pandemico. Mancanza di spazi da dedicare al laboratorio in maniera costante. Scarsa partecipazione del comparto medico.

Conclusioni: La partecipazione ha aiutato i partecipanti a creare un buon clima di gruppo dove abbiamo lavorato sulla presenza fisica ed emotiva attraverso lo strumento della risata. E' migliorata la comunicazione tra i partecipanti, si è abbassata la tensione fisica e psicologica (controllo finale del test “come ti senti”?), è migliorato il rapporto al di fuori del contesto lavorativo. Miglioramento del tono dell'umore aumento dell'autostima, e stimolazione della creatività e della conoscenza reciproca. Riflessioni legate alla lotta del burnout dovute alla carenza di personale, alla carenza di fondi, a turni stressanti e incalzanti, etc

Bibliografia.

1. Wilkins J, Eisenbraun AJ. Humor theories and the physiological benefits of laughter. Holist NursPract. 2009 Nov-Dec;23(6):349-54. doi: 10.1097/HNP.0b013e3181bf37ad. PMID: 19901609.

2. Si S Çeli K A, Kılınç T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. Complement Ther Clin Pract. 2022 Nov;49:101637. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101637. Epub 2022 Jul 5. PMID: 35810525; PMCID: PMC9254653.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



LAUGHTER YOGA THERAPY: I BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA PER I PAZIENTI ONCOLOGICI

***Graziella Villa**

Psicoterapeuta, Psiconcologa, Teacher Laughter Yoga Therapy , Formatrice

Introduzione: Il progetto ha previsto l'utilizzo dello Yoga della Risata, metodo ideato dal Dr. Madan Kataria, inteso come esercizio fisico per portare i pazienti a reali cambiamenti fisiologici e biochimici nel proprio corpo. Tali cambiamenti possono concorrere a produrre un effetto benefico sull'andamento della progressione del cancro, come già dimostrato da diverse ricerche scientifiche.

Lo Yoga della Risata fornisce un percorso non intellettuale verso il ridere.

I pazienti oncologici possono trovarsi in una situazione di "caos emotivo" e possono deprimersi facilmente.

Lo Yoga della Risata approccia il ridere come un esercizio fisico che può facilmente essere praticato indipendentemente dallo stato d'animo.

La risata aiuta a gestire stress e paura, favorisce un atteggiamento positivo, aiuta a gestire il dolore, ossigena il corpo, rinforza il sistema immunitario.

La risata profonda induce il cervello a rilasciare sostanze chimiche in grado di ridurre lo stress in pochi minuti.

E' possibile misurare una riduzione dello stress fino al 70%, dopo solo 10 minuti di esercizi, attraverso semplici test di autovalutazione.

La risata favorisce un atteggiamento positivo. Uno stato mentale positivo è molto importante quando si deve combattere una malattia potenzialmente mortale.

Lo Yoga della Risata aiuta a gestire il dolore. La risata profonda induce il cervello a rilasciare endorfine, un tipo di morfina naturale. Una tipica sessione di Yoga della Risata può fornire due ore di sollievo dal dolore senza bisogno di farmaci, rendendo così più facile per i pazienti anche il controllo delle proprie abilità mentali e fisiche.

La risata ossigena il corpo. Dieci minuti di risate lasciano il corpo super ossigenato. La mancanza di ossigeno è dovuta a cattive abitudini di respirazione, causate dallo stress e da una visione negativa della vita e ciò provoca una respirazione superficiale e irregolare.

Lo Yoga della Risata usa una combinazione di esercizi che stimolano la risata e la respirazione yoga, per addestrare il diaframma e i muscoli addominali a respirare a fondo. Ciò fa aumentare la scorta netta di ossigeno nelle cellule del corpo.

Lo Yoga della Risata è volto quindi a rendere la persona più resiliente, a migliorare la sua capacità di auto-regolazione emotiva e rafforzare le sue abilità nel far fronte alla malattia.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Il progetto pilota di Yoga della Risata è stato proposto su base volontaria, ai pazienti seguiti ambulatorialmente, dalla S.S.D. Cure Palliative dell'E.O. Galliera di Genova, che avevano un Performance Status sec. Karnofsky > 70, al fine di valutare i miglioramenti sulla sfera emotiva e sull'aderenza ai trattamenti.

Il progetto ha previsto sessioni di gruppo, della durata di circa un'ora e mezza, a cadenza settimanale, da maggio a luglio 2018, per un totale di 12 settimane.

La metodologia dello Yoga della Risata combina attività che stimolano la risata con esercizi di respirazione profonda e prevede 3 fasi: Riscaldamento, Meditazione, Rilassamento.

Una volta "imparato" a ridere, si può praticare lo yoga della risata anche da soli, di fronte allo specchio o in famiglia. (Sono sufficienti 10 minuti al giorno per innescare un cambiamento dentro e fuori di sé).

Sono stati somministrati all'inizio e alla fine del percorso:

- il questionario "Come ti senti ?" per l'autovalutazione dei cambiamenti prodotti dalla pratica dello Yoga della Risata che consente di monitorare le variazioni prodotte dall'attività svolta su 10 parametri fisiologici e psicologico comportamentali,

- il Karnofsky Performance Status, che è una scala di valutazione sanitaria, calcolata tenendo conto della qualità della vita del paziente, attraverso la valutazione di tre parametri: limitazione dell'attività, cura di se stessi, autodeterminazione,

- il BDI II Beck Depression inventory e

- il BAI Beck Anxiety Inventory.

Il protocollo d'intervento dello Yoga della Risata combina attività che stimolano la risata con esercizi di respirazione profonda e prevede 3 fasi.

1. Riscaldamento Gli esercizi di riscaldamento servono a risvegliare il nostro bambino interiore e includono l'utilizzo del gioco, del canto e del ballo, oltre ovviamente al ridere. Il contatto visivo ed il contagio che deriva nel vedere il terapeuta ridere, innescano la risata.

2. Meditazione Nella meditazione della risata si utilizza la risata incondizionata e consapevole. Impariamo a vivere il momento presente attraverso la risata. Con la pratica si può arrivare al completo e benefico rilascio delle emozioni. Liberando la voce con il suono della risata, infatti, lo stato emotivo può cambiare velocemente e radicalmente.

3. Rilassamento La sessione si conclude con il rilassamento guidato, che normalizza l'energia sprigionata durante gli esercizi e la meditazione.

Risultati: Risultati preliminari. Nella presente comunicazione vengono esposti i dati dei primi 12 pazienti che hanno preso parte a questo percorso di terapia di supporto. In questo primo gruppo di pazienti abbiamo assistito ad una riduzione dello stato di ansia e di stress, associato ad un incremento riferito della sensazione di benessere e ad un miglioramento soggettivo della sintomatologia da "distress cardio-respiratorio". Tale risultato ha portato questi pazienti a migliorare la loro aderenza alle terapie sintomatiche e specifiche. I partecipanti, durante e dopo la pratica di Yoga della Risata, hanno espresso la voglia e la capacità di essere felici nonostante la malattia. Hanno portato soprattutto la risata nella routine quotidiana, scegliendo di utilizzarla come strumento per affrontare al meglio le difficoltà.

Sintesi punteggi medi questionari somministrati

Karnofsky Performance Status 73,75% (T0).

Karnofsky Performance Status 76,25% (T1).

BDI II Beck Depression inventory punteggio medio tra 20 e 29 depr. di grado moderato: 25,40 (T0)

BDI II Beck Depression inventory punteggio medio tra 14 e 19 depr. di grado lieve: 17,60% (T1)

BAI Beck Anxiety Inventory punteggio medio tra 22 e 35 ansia di grado moderato: 26,80 (T0).

BAI Beck Anxiety Inventory punteggio medio tra 0 e 21 basso livello di ansia: 17,20 (T1).

Test di autovalutazione "Come ti senti ?" : Media 10 fattori (T0) : 4,60

Test di autovalutazione "Come ti senti ?" : Media 10 fattori (T1) : 6,80

Conclusioni: Nei pazienti che hanno intrapreso questo percorso di terapia di supporto, si è verificata una riduzione della sintomatologia depressiva, dello stato di ansia, un incremento, riferito, della sensazione di benessere e un miglioramento soggettivo della sintomatologia da "distress cardio-respiratorio". Tale risultato ha portato questi pazienti a migliorare anche la loro aderenza alle terapie sintomatiche e specifiche. I partecipanti, durante e dopo la pratica di Yoga della Risata, hanno espresso la voglia e la capacità di essere "felici" nonostante la malattia. Hanno portato soprattutto la risata nella routine quotidiana, scegliendo di utilizzarla come strumento per affrontare al meglio le difficoltà.

Bibliografia..

1 – Bennett MP; Lengacher C – Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes.

2- Bennett MP, Zeller JM, Rosenberg L, McCann J. – The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity.

3- Bennett MP; Lengacher C – Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function.

4- Berk SL – Humor associated laughter decreases cortisol and increases spontaneous lymphocyte blastogenesis.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .

**“RISATA IN CORSIA”
CORSO PER FACILITATORI DELLA RISATA NELLE STRUTTURE OSPEDALIERE**

*** Roberto Giobergia¹, Marco Franzero², Maria Teresa Civiero³**

1. Professional Counselor; Teacher e Ambassador di yoga della risata- Cuneo
2. Operatore Shiatsu; Teacher e Ambassador di yoga della risata – San Damiano (AT)
3. Coordinatrice Infermieristica S. C. Oncologia ASLTO5 – Carmagnola (TO)

Introduzione: Il progetto nasce dalla volontà di fornire agli operatori sanitari degli opportuni strumenti per gestire adeguatamente i profili emotivi dell'attività quotidiana. In questo quadro, lo yoga della risata può essere un utile strumento per le sue caratteristiche di giocosità e leggerezza, fornendo ai partecipanti strumenti di consapevolezza che consentono una maggiore capacità di ascolto ed empatia. Il corso ha ottenuto il riconoscimento di n. 26 crediti ECM.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: A cura di Roberto Giobergia e Marco Franzero, è stato elaborato un format strutturato su due giornate formative tenutesi il sabato, con una pausa di due settimane tra il primo e il secondo incontro. Il corso è stato svolto nei mesi di gennaio e febbraio 2025.

Nel primo incontro, sono stati forniti ai partecipanti gli elementi fondamentali per introdurre la risata incondizionata (“senza motivo”), attraverso esercizi di respirazione e lo svolgimento di attività giocose quali le “risate quotidiane” e alcuni giochi cooperativi.

Nel secondo incontro sono stati forniti ai partecipanti gli elementi utili per portare lo yoga della risata nella attività quotidiana. In particolare, è stata illustrata la struttura della sessione di yoga della risata e i vari strumenti che possono essere utilizzati per la sua gestione. Particolare attenzione è stata posta agli strumenti utili per la gestione del one-to-one.

Nei giorni intercorrenti la prima e la seconda giornata, i trainers hanno creato una chat tra i partecipanti quale spazio per le condivisioni sul percorso di introduzione della risata nella vita quotidiana. In particolare, è stata fornita una “pillola” mattutina di risata condotta dai trainer e una breve videocall serale di risata di gruppo.

Risultati: Il corso è stato frequentato da n. 12 partecipanti, così suddivisi: coordinatrice infermieristica della struttura complessa di Oncologia; tre infermiere che lavorano presso il Day Hospital oncologico, n.1 OSS che lavora presso Day Hospital oncologico; quattro infermiere dell'ADI e Cure Palliative operanti sui 4 distretti dell'ASL (Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino); tre infermieri della Psichiatria di cui uno operante sul CSM di Carmagnola, uno operante al CSM di Moncalieri, e una coordinatrice della riabilitazione della salute mentale dell'ASLTO5. Questa selezione del personale rappresenta una chiara volontà della struttura sanitaria di “diffondere” in modalità orizzontale la “risata incondizionata”.

I partecipanti hanno manifestato forte interesse per lo strumento pur nella difficoltà di introdurre la risata nella quotidianità. Particolarmente interessante è il tempo tra il primo e il secondo giorno formativo (di quindici giorni), in cui i partecipanti hanno potuto sperimentare e iniziare il processo di introietto della risata quotidiana, rendendo più efficace il secondo giorno formativo quando i partecipanti avevano già una buona consapevolezza della risata quotidiana. Si ritiene particolarmente interessante questa metodologia didattica a condizione che ai discenti venga fornito medio tempore un supporto adeguato per attivare la pratica quotidiana.

Conclusioni: I partecipanti hanno manifestato l'interesse a proseguire l'introduzione della risata nella vita quotidiana e nella attività professionale. È stato manifestato il bisogno di avere ulteriori momenti formativi necessari per far evolvere la consapevolezza e avere maggior autonomia nell'uso dello strumento nei vari momenti dell'attività lavorativa.

In questa fase, si ritiene che lo strumento del “Club di yoga della risata” possa essere un utile strumento per rafforzare e radicare la risata tra i partecipanti, coinvolgendo, laddove possibile, anche l'utenza e i loro famigliari. Per questa ragione, con la supervisione dei trainers e il supporto organizzativo della Coordinatrice, Maria Teresa Civiero, sono in corso attività per intraprendere tale attività.

Inoltre, i partecipanti hanno evidenziato l'importanza della “risata interiore” come forma di gestione delle situazioni emotivamente pesanti. In altri termini: imparare a ridere tutti i giorni per poter gestire meglio le situazioni in cui “non c'è nulla da ridere”. La leggerezza e l'energia della risata come rafforzamento della capacità di “stare”.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.



HAPPY YOGA

Esperienza di Yoga assieme a Yoga della Risata nei pazienti onco-ematologici

* Elisabetta Micci ¹, Arianna Albertini ²

1. Infermiera, cultrice Ydr, Roma

2. Teacher e Ambassador di Yoga della Risata, Roma

Introduzione:

Sono molte le discipline olistiche che vengono utilizzate negli ospedali chiamate oggi terapie integrate.

In alcuni Studi scientifici riguardanti lo Yoga si è anche visto che nei pazienti sopravvissuti al cancro lo yoga migliora la qualità di vita e del sonno in particolare. Attualmente più di mille studi già pubblicati, con una cinquantina di trials, indicano perché fare yoga aiuta a stare meglio, attenuando anche gli effetti collaterali delle chemioterapie. Molti studi coinvolgono tecniche yoga in diversi ambiti ospedalieri e sembrano dire che gli effetti benefici di questa antica disciplina vanno ben oltre a ciò che da anni le viene ormai universalmente riconosciuto: il potente effetto antistress ed ansiolitico, dovuto proprio all'azione rilassante delle Asana (posizioni yoga) e della meditazione sulla mente di chi le pratica. I benefici dello yoga ci sono apparsi indicati per i pazienti del nostro Day Hospital sottoposti a chemioterapia, i quali sono chiamati ad affrontare un'importante conoscenza di sé e dei propri limiti, per ritrovare così un benessere psicofisico ed un maggior equilibrio interiore e per ritrovare forze e potenzialità inaspettate.

Lo Yoga della Risata nasce nel 1995 dal medico Madan Kataria e da sua moglie (insegnante di yoga) sulla base di studi condotti sui benefici della risata. E' convinzione del dottor Kataria che il corpo non legge la differenza tra una risata spontanea e una stimolata: si è visto che 15 minuti di risata sono sufficienti per sviluppare benefici fisiologici importanti. La risata segue inoltre il filone della gioscosità (un bambino ride 400 volte al giorno un adulto meno di 20 volte)

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Dal 2012, abbiamo iniziato un Corso di Yoga-terapia per le pazienti del Day-Hospital Onco-ematologico dell'ospedale Nuovo Regina Margherita a Roma e sottoposte a cicli di chemioterapia, inizialmente con non poche difficoltà (sia da parte dell' Azienda che da parte delle stesse pazienti, che erano scettiche).

Abbiamo diviso il nostro lavoro in due fasi. La prima fase era la diagnosi infermieristica in cui l'operatore raccoglie informazioni che mettono in risalto uno squilibrio dello stato di salute dell'assistito. Nella seconda fase, una volta individuato il paziente potrà accedere gratuitamente al corso compilando una scheda di iscrizione firmando per declinare eventuali responsabilità della struttura. Il locale per il corso, all'interno dell'ospedale, era allestito con tappetini, musica e materiale per proiezioni

Negli anni sono state aggiunte e migliorate le pratiche di Yoga inserite da Arianna ed ogni incontro era diverso ma con un filo conduttore: il benessere psico-fisico.

Tra le pratiche introdotte : Samadhi Yoga, E.F.T. massaggio di agopuntura, Joy dance, Yoga della sedia danzato, respirazioni di Qui gong, Sciamanesimo, Yoga Nidra, Cromoterapia, Meditazione, Sahaja Yoga, Dinamica Mentale, Kundalini Yoga, Gibberish Dance, Joy Motion, Laboratori Emozionali, Cultura del Buonumore (come illustrato nel libro "Il filo d'oro della Risata").

Dopo 8 anni , durante la pandemia Covid, per non sospendere questo percorso Arianna eseguiva le lezioni sulla piattaforma Zoom e sul canale Youtube HappyYoga ; infine è stato creato il gruppo Yoga su Whatsapp dove tutti i giorni anche più volte al giorno le pazienti si salutano con frasi d'amore e consapevolezza con la supervisione di Arianna.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 15 persone per 6 mesi.

Dal 2012 al 2020 le lezioni si sono tenute in presenza; a seguito della Pandemia Covid abbiamo eseguito videolezioni per 2 anni . Tuttora sono attive videolezioni su Google Meet.

Le pazienti hanno seguito in gran parte tutto il corso durato 6 mesi al termine del quale si sono sentite nuove: più forza interiore, l'ansia diminuita ,un grande spirito di gruppo , l'amore per se stesse , nuove amicizie, provando sentimenti che ormai avevano dimenticato o mai provato nella loro vita.

Conclusioni:

La cosa piu' bella era vedere le donne entrare nella palestra tristi ed uscirne sorridenti, colorite, ossigenate.

Successivamente da questa esperienza sono stati scritti due libri "il Filo d'oro della risata " e il "Manuale Happy Yoga Evolution" ed è stato creato un documentario dal titolo "Yoga in corsia " visibile sul canale Youtube e un altro documentario è in preparazione .

Bibliografia..

1. Arianna Albertini. "Il Filo d'oro della risata " (2020), a cura di Anna Manzo. Happy Yoga ed.
2. Video "Yoga in corsia ". Disponibile su YouTube
3. Manuale Happy Yoga Evolution di Arianna Albertini

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“RIDERE NONOSTANTE TUTTO”.
ESPERIENZA DI YOGA DELLA RISATA CON PAZIENTI ONCOLOGICI,
LORO FAMILIARI E CAREGIVERS, OPERATORI SANITARI E VOLONTARI AD ALESSANDRIA

* **Vittorio Fusco**¹, **Elisabetta Grosso**², **Maura Como**³

1. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), Azienda Ospedaliero-Universitaria di Alessandria..
2. Psicologa e Psicoterapeuta, Teacher di Yoga della Risata.
3. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria

Introduzione: Esiste ampia letteratura scientifica secondo la quale lo Yoga della Risata (YdR) è stato utilizzato in vari ambiti oncologici (pazienti operate per carcinoma mammario; pazienti in trattamento chemioterapico; ecc) con successo¹. Inoltre lo YdR può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari) per la prevenzione della sindrome del burnout e per il miglioramento della qualità della vita². Sono tuttavia scarsi i report di esperienze comuni con pazienti, loro familiari (o caregivers), operatori sanitari e volontari (membri delle associazioni di volontariato).

Metodologia/descrizione dell’esperienza: Dalla primavera 2015, per iniziativa del dottor Fusco (oncologo presso l'Azienda Ospedaliera di Alessandria, ora Azienda Ospedaliero-Universitaria) sono state organizzate sessioni gratuite di YdR rivolte agli operatori sanitari (medici, infermieri, operatori socio-sanitari, fisioterapisti e logopedisti, tecnici di radiologia e laboratorio, biologi, farmacisti, ecc) e non (amministrativi, personale di supporto). Le sessioni sono state inizialmente tenute dalla dottoressa Elisabetta Grosso, psicologa e psicoterapeuta nonché Teacher di YdR formatasi con il dottor Madan Kataria (creatore del movimento Laughter Yoga International), poi sostituita dal 2019 da Maura Como (infermiera da lei formata).

La pubblicità delle sessioni è stata effettuata tramite locandine e volantini diffusi nei vari reparti dell'ospedale nonché attraverso mail e messaggi whatsapp, coinvolgendo in un secondo momento anche operatori di una seconda azienda sanitaria (ASL, Azienda Sanitaria di Alessandria) e altri operatori esterni. La ASLAL ha messo a disposizione un locale presso l'Hospice di Alessandria (già utilizzato per altre attività aperte alla cittadinanza).

Dopo il successo delle prime sessioni con gli operatori, l'invito è stato poi esteso a pazienti oncologici ed ematologici afferenti al Day Hospital Dell'Azienda Ospedaliera e ai loro familiari (grazie anche al supporto di BIOS, Associazione Donne Operate al Seno), che a loro volta hanno portato altri familiari e amici – visto il benessere apportato dalla pratica dello YdR. Nel frattempo l'attività è stata pubblicizzata anche sui social (in particolare Facebook) per raggiungere ulteriori possibili beneficiari.

Risultati: Con la eccezione degli anni 2020 e 2021 (periodi di lockdown per la pandemia Covid, in cui sono state effettuate numerose sessioni online su piattaforma Zoom), sono state organizzate in media due sessioni al mese (con la parziale eccezione di luglio e agosto), per una mediana di 16 sessioni all'anno. Le sessioni sono state tenute in genere al chiuso (presso l'Hospice fino al 2022, e poi presso un Centro Incontri del Comune di Alessandria) e talvolta all'aperto (presso il Giardino Botanico “Dina Bellotti” o presso un giardino del Centro Incontri).

I frequentatori per ogni singola sessione (inizialmente 10-15) sono aumentati progressivamente fino al 2019 (con punte di oltre 70 partecipanti all'Orto Botanico) e si sono drasticamente ridotti nel periodo post-Covid, per poi ri-aumentare successivamente (fino ad una media di 15 partecipanti nell'ultimo anno). Molte centinaia di individui hanno partecipato almeno una volta e hanno diffuso la conoscenza della pratica nella realtà provinciale. Diversi partecipanti (operatori e non) hanno poi deciso di effettuare corsi per diventare trainer di YdR.

Conclusioni: pur non avendo effettuato rilievi numerici di valutazione del risultato, i feedback ricevuti ci permettono di affermare che l'esperienza è risultata particolarmente positiva per l'affiancarsi di pazienti oncologici (sia in follow-up che in trattamento attivo) e loro familiari (che si sono dimostrati particolarmente sensibili allo “spazio di benessere” fornito dalle sessioni di YdR) agli operatori sanitari (sempre maggiormente sottoposti a stress da carenza di personale, incremento della complessità del proprio lavoro, ecc) e ai volontari delle associazioni di supporto. L'esperienza prosegue e si valuteranno iniziative per il coinvolgimento di ulteriori pazienti ed operatori finora non raggiunti.

Bibliografia.

1. Giridharan S, Ansari J. Efficacy and Safety of Laughter Yoga in Cancer Patients: A Scoping Review of Randomized Controlled Trials. Cureus. 2024 Apr 27;16(4):e59163. doi: 10.7759/cureus.59163 . Disponibile qui: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11129871/>
2. Erkin et al. The impact of laughter yoga as a NIC on health parameters in nurses and nursing students: a systematic review . BMC Complement Med Ther 2024 Oct 29;24(1):378. Disponibile qui : <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-024-04663-3>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“RIDERE PER PRENDERSI CURA”

Introduzione allo Yoga della Risata di un gruppo omogeneo di operatori (Oncologia di Borgomanero, NO)

* **Incoronata Romaniello**¹, **Maura Como**², **Vittorio Fusco**³, **Patrizia Morganti**⁴

1. Oncologo, Direttore della SC Oncologia, Borgomanero. ASL Novara
2. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
3. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
4. Coordinatore infermieristico SC di Oncologia, Borgomanero, ASL Novara

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari) per la prevenzione della sindrome del burnout¹ ma anche un utile strumento per il “team building”. Venuti a conoscenza della esistenza di un format di avvicinamento allo Yoga della Risata (4 ore) con accreditamento ECM curato da Vittorio Fusco (medico oncologo) e Maura Como (infermiera con pregressa esperienza al CAS – Centro Accoglienza e Servizi), il Direttore della SC Oncologia di Borgomanero e il Coordinatore infermieristico della stessa hanno ritenuto di adottare questo format nell’ambito del programma formativo del 2025 che hanno voluto dedicare al benessere degli operatori. La ASL Novara ha accolto la richiesta e in collaborazione con l’Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero ha organizzato un incontro con accreditamento ECM nel marzo 2025.

Metodologia/descrizione dell’esperienza: Il format è stato ideato da Maura Como e Vittorio Fusco nel 2021 e realizzato presso la Azienda Ospedaliero-Universitaria di Alessandria, adattato al periodo post-Covid, sulla base di una precedente esperienza eseguita dalla dottoressa Elisabetta Grosso e dal dottor Vittorio Fusco nella Rete Oncologica di Piemonte e Valle d’Aosta².

Sono stati invitati a partecipare all’evento formativo tutti gli operatori della SC Oncologia (che comprende personale del DH Hospital e del CAS ASL NO): medici, infermieri, OSS, amministrativi.

L’incontro prevedeva una durata di 4 ore pomeridiane (h 15.00-19.00). Le sezioni principali erano:

9. Raccolta delle aspettative personali e compilazione di questionario per la autovalutazione del rischio di burnout (brief Potter test)³: 25 domande cui dare risposte tipo mai (0), raramente (1), qualche volta (2), non saprei (3), spesso (4), continuamente (5).
10. Cenni di storia della disciplina “Yoga della Risata”
11. Sessione pratica di YdR: applicazione della risata incondizionata e rilassamento
12. Feedback sulla esperienza effettuata
13. Valutazione dell’apprendimento (tramite quiz a risposta multipla) e valutazione di gradimento.

Risultati: Il corso è stato frequentato da 13 operatori, su un numero totale di 21 potenziali (assenti 5 per ferie, 1 per corso presso Altro Centro. 1 per malattia, 1 per problemi familiari): 3 medici, 7 infermieri, 2 operatori sociosanitari (OSS), 1 amministrativo. Il test iniziale sul burnout ha dato i seguenti risultati: mediana 40 (range 15-84), con 9 operatori con score tra 25 e 50 (“*tutto OK*”), 3 operatori con score 51-75 (“*meglio prendere qualche misura preventiva*”), un solo operatore tra 76 e 100 (“*sei candidato al burnout*”) e nessuno con 101-125 (“*chiedi aiuto*”). L’atmosfera si è rivelata di piena collaborazione, con un buon coinvolgimento di pressoché tutti i presenti nei vari momenti di risata indotta e poi di risata spontanea.

Gli operatori hanno espresso i seguenti livelli di gradimento alla voce “valutazione formativa”: moltissimo 90%, molto 10%, poco 0%, scarso o nullo 0%.

Al termine, alcuni operatori hanno chiesto informazioni sul come poter partecipare alle sessioni di YdR al di fuori dell’ospedale.

Conclusioni: A detta dei partecipanti, il format (4 ore pomeridiane, utilizzabile anche da chi lavora su turno di mattino) è risultato gradito. L’evento – di primo avvicinamento allo YdR – è stato apprezzato sia per i contenuti (corso dedicato alla cura di sé) sia per la partecipazione di un gruppo omogeneo di lavoro. Riteniamo che l’adozione di questo format per il “team building” (oltre che per la introduzione di un possibile strumento di prevenzione del burnout) possa essere efficace, a fronte della sempre maggiore difficoltà degli operatori sanitari ad ottenere spazi di formazione e riflessione. Ciò può essere particolarmente utile per la presenza nei gruppi di individui con notevole esperienza e di individui di recente introduzione nel gruppo di lavoro. L’esperienza è stata talmente positiva che è verrà organizzato entro la fine dell’anno una giornata formativa con le stesse modalità con i volontari della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero ODV.

Bibliografia..

4. Erkin et al. The impact of laughter yoga as a NIC on health parameters in nurses and nursing students: a systematic review . BMC Complement Med Ther 2024 Oct 29;24(1):378. Disponibile su: <https://doi-org.bvsp.idm.oclc.org/10.1186/s12906-024-04663-3> .
5. <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata/2652-corso-di-rete-ridere-per-curare-avvicinamento-allo-yoga-della-risata-per-operatori-della-rete> nella pagina web <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata>
6. Gitto L, Trimarchi E. When passion becomes a nightmare: the burnout syndrome in healthcare workers. A case study. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. Vol 4 (1), 2016. Disponibile su : <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1194>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“CAMMINARE E RIDERE, NONOSTANTE TUTTO ! ”
ESPERIENZA DI AVVICINAMENTO A YOGA DELLA RISATA E AL NORDIC WALKING
CON PAZIENTI ONCOLOGICI E OPERATORI SANITARI, PER IL LORO BENESSERE

***Paola De Gregorio¹, Vittorio Fusco², Elisabetta Grosso³, Gabriella Mozzone⁴, Maura Como⁵, Flavia Pini⁶, Maristella Fantino⁷, Maddalena Biandrino⁸**

1. Istruttrice UISP di Nordic Walking, Novi Ligure (AL).
2. Oncologo, trainer di YdR – Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), Azienda Ospedaliero-Universitaria, Alessandria.
3. Psicologa e psicoterapeuta, trainer di YdR, Novi Ligure (AL).
4. Infermiera e trainer di YdR, Biella.
5. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR, BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
6. Istruttrice UISP di Nordic Walking, Bra (CN).
7. Istruttrice di Nordic Walking e trainer di YdR, Castello d'Annone (AT).
8. Organizzatrice di eventi, MB Meeting, Torino

Introduzione. Lo Yoga della Risata (YdR) è stato adottato dalla Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta come possibile strumento per la lotta al burnout negli operatori sanitari¹ ed è stato utilizzato con i pazienti oncologici in varie realtà italiane, tra cui l'esperienza alessandrina (in cui è stato costituito un gruppo di YdR con operatori, pazienti oncologici e loro familiari dal 2015). La camminata con tecnica Nordic Walking (NW) è un trattamento aerobico diffuso tra i pazienti affetti da varie patologie; una esperienza con le donne affette da carcinoma mammario, grazie alla BIOS-Associazione Donne Operate al Seno di Alessandria, è risultata positiva e gradita. Pertanto nel 2019 è stato ideato un format di una giornata di avvicinamento sia allo Yoga della Risata sia al Nordic Walking, rivolto a una molteplicità di soggetti (operatori sanitari, pazienti oncologici ed ematologici, loro familiari /caregivers, membri delle Associazioni di volontariato oncologico). E' stato effettuato un primo evento di prova (a Tassarolo, in provincia di Alessandria, nel settembre 2019) sotto l'egida della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta e quindi il format è stato proposto alle associazioni oncologiche locali di vari centri di Piemonte e Valle d'Aosta, in collaborazione con i relativi reparti di Oncologia (per il coinvolgimento dei pazienti della relativa zona). Si è deciso di tentare di coinvolgere anche i cultori locali di YdR e gli istruttori locali di Nordic Walking, quando esistenti e reperibili, in maniera tale da poter dare continuità alla giornata di avvicinamento. Gli organizzatori si sono impegnati a mantenere la gratuità per tutti i partecipanti (tramite la ricerca di sponsor locali e raccolte fondi).

Metodologia / descrizione dell'esperienza : E' stato creato un nucleo organizzativo, che ha contattato le varie realtà locali (reparto oncologico, ASL, Comune, Pro Loco, ecc) per stabilire luogo e data degli eventi. E' stata quindi creata una brochure-tipo, per diffondere l'invito a livello locale e regionale (erano ammessi partecipanti di qualunque provenienza, ma con priorità per pazienti e operatori del territorio sede del singolo evento). La giornata tipo è stata così articolata.

- a) Presentazione del progetto da parte degli organizzatori.
- b) Introduzione allo Yoga della Risata e relativa pratica.
- c) Introduzione all'uso dei bastoncini e al Nordic Walking; breve camminata di gruppo.
- d) Rientro per momento di relax / meditazione.
- e) Pranzo (in genere a cura di Pro Loco o Associazione locale).
- f) Ulteriori esercizi di YdR e/o NW.
- g) Momento culturale collettivo (visita a un monumento o centro storico, a cantine, ecc)

Risultati: Sono stati effettuati in totale 10 eventi: a Tassarolo (Alessandria), Verduno (Cuneo), Avise (Aosta), Netro (Biella), Canelli (Asti), Chivasso (Torino), Castello d'Annone (Asti), Nizza Monferrato (Asti), Ozzano (Alessandria). Seppure con difficoltà, si è riusciti a garantire sempre la gratuità dell'evento per tutti i partecipanti.

Le edizioni hanno visto la partecipazione da un minimo di 20 ad un massimo di 64 partecipanti, che in generale si sono detti soddisfatti della esperienza, al punto da cominciare successivamente a partecipare ad attività regolari di YdR e/o di NW.

Particolarmente apprezzato è stato il momento conviviale, a base di prodotti enogastronomici locali ma soprattutto con la vicinanza fianco a fianco di pazienti e loro familiari con operatori sanitari, nonché trainers di Ydr e istruttori di NW.

Conclusioni: Il format è risultato efficace, modificabile in base alle realtà locali e gradito a pressochè tutti i partecipanti. Inoltre ha visto la fattiva partecipazione delle Associazioni di Volontariato e degli abitanti, specie dei borghi più piccoli (orgogliosi per essere stati scelti come ospiti della manifestazione). Sono in programmazione altri eventi in altre sedi regionali e vi è interesse anche da altri centri extraregionali per l'adozione del format.

Bibliografia.

1. <http://www.reteoncologica.it/ricerca-evento/dettaglievento/4646/-/camminare-e-ridere-nonostante-tutto>
2. <http://www.reteoncologica.it/ricerca-evento/dettaglievento/4574/-/camminare-e-ridere-nonostante-tutto>
3. <http://www.reteoncologica.it/volontariato/progetti-e-iniziative/295-associazione-a-n-d-o-s/3761-ozzano-m-to-fra-salute-e-cultura-camminare-e-ridere-nonostante-tutto>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“YOGA DELLA RISATA NONOSTANTE IL SIGNOR P”

Esperienza di Yoga della Risata con pazienti affetti da malattia di Parkinson insieme a familiari e caregivers.

Studio di fattibilità.

(Il titolo è ispirato al Convegno tenuto dall'Associazione Parkinson di Alessandria: “Vivere con il signore P.”
tenutosi sabato 23 Marzo 2024 presso il Centro Congressi AL)

***Maura Como¹, Rosalba Cuniolo²**

1. Infermiera a riposo ; precedente esperienza presso il CAS Onco-Ematologico dell'Ospedale di Alessandria, ora libera professionista; trainer e Ambassador di Yoga della Risata; counsellor formatore; esperta in conduzione di gruppi; istruttrice di Protocolli Mindfulness.

2. Dirigente associativa ente del terzo settore - Presidente Associazione Parkinson di Alessandria

Introduzione: *“La risata riduce stress e tensione e ha una funzione sociale potente: favorisce la coesione del gruppo, quando non è derisione e sarcasmo”¹. “Quando qualcosa ci sorprende suscita in noi la risata. I bambini sorridono naturalmente e fanno la loro prima risata intorno a quattro mesi. Gli antropologi hanno studiato nelle diverse culture e religioni... ci sono processi diversi del ridere e alcuni sono universali”¹. Durante gli incontri è possibile far sperimentare ai partecipanti il gioco; il gruppo diventa un oggetto di gioco, in cui il ridere si mescola all'esperienza stessa e si fa complice della meraviglia. Ed è proprio in questo stupore della meraviglia che diviene possibile uscire dalle solite modalità per vederci e pensare alla nostra vita in modo diverso. Sperimentare in gruppo e sentire empatia e nello stesso tempo distaccarci da noi stessi, per vederci dall'esterno e riuscire a fare quella che in psicologia si definisce una “Rivalutazione umoristica di una situazione difficile”, vederci da osservatori e poter ridere nonostante le nostre vulnerabilità e sfortune. Il morbo di Parkinson: “ognuno di noi vive e si rapporta con la malattia in maniera differente: incredulità, disperazione, sconforto, angoscia, confusione, rabbia e molte altre emozioni intense e feroci, sono tappe inevitabili di un cammino che alla fine, in fondo rafforza....L'inatteso spaventa, ma è anche fonte di speranza, laddove il nostro obiettivo rimane quello di affrontare con grinta la nostra vita e viverla arricchita di un'esperienza che ci rende unici. La testimonianza di ...è un esempio di come la malattia scava dentro di noi per far emergere forze inattese.”² Nel 2023 l'Associazione Parkinson di Alessandria, per valutare un possibile progetto di YdR dedicato ai pazienti con Parkinson, ha contattato Maura Como, trainer di Yoga della Risata (YdR) con diversi anni di esperienza di Ydr per i professionisti della salute (operatori sanitari), con i pazienti oncologici e loro familiari e caregivers, in presenza e online.*

Metodologia/descrizione dell'esperienza: dal 23 Gennaio 2024 all'11 Giugno 2024 con il supporto dell'Associazione Parkinson di Alessandria sono state tenute in totale 16 sessioni di YdR, rispettivamente 10 in Alessandria e 6 a Novi Ligure, con cadenza quindicinale, presso un locale messo a disposizione dal Comune di Alessandria e presso un centro sportivo di Novi Ligure.

Ad Alessandria hanno aderito 12 pazienti e 1 familiare. La maggior parte dei partecipanti ha frequentato tutti gli incontri; qualche assenza è stata determinata dalle condizioni di salute o da visite mediche programmate di alcuni partecipanti.

A Novi Ligure hanno aderito 7 pazienti, 1 familiare e 1 caregiver. Le assenze, come in Alessandria, sono state dovute alle condizioni cliniche di salute. Un paziente ha ritenuto dopo la prima sessione di non voler partecipare, a causa dello stretto contatto con altri pazienti che versavano in condizioni di salute molto più compromesse.

Per favorire la partecipazione durante le sessioni è stato allestito un tavolo con bottigliette di acqua e bicchieri monouso, affinché i partecipanti potessero assumere la terapia orale in perfetto orario, anche durante le sessioni.

L'età dei partecipanti variava tra i 40 e i 78 anni.

Finalità dell'attività era fornire sostegno ai pazienti per:

1. rendere la risata fruibile durante le attività quotidiane;
2. divenire consapevoli della modalità “pilota automatico” (reazione automatica), inserendo dei “disabituatori” (esempio “cambio posto”) nelle semplici attività giornaliere;
3. ridere nonostante tutto;
4. coltivare una maggiore propensione all'auto-apprezzamento.

Sono stati coinvolti familiari e caregivers per:

1. ridere insieme ai pazienti;
2. ampliare lo sguardo reciproco (abbiamo assistito allo stupore);
3. creare momenti di contatto relazionale più intimo e profondo;
4. gioire insieme dei momenti di buon umore e risate.

La sessione standard (della durata di un'ora circa) consisteva di

- a) esercizi di Ydr da seduti (clapping; movimenti con le braccia su sottofondo musicale);
- b) esercizi di Ydr in piedi e in movimento (papera, finestra, crema, caffè, lavaggio dei vetri, radio, pulsanti, ecc), con possibilità di tornare seduti in qualunque momento;
- c) esercizi di Ydr in diadi;
- d) rilassamento con Mindfulness o Yoga Nidra;
- e) feedback finale.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 10 persone ad Alessandria e 6 a Novi Ligure, che hanno espresso (oralmente) alti livelli di gradimento e chiesto il proseguimento dell'esperienza. Durante una sessione in Alessandria, dopo diversi incontri una delle pazienti più gravi (che faticava a ridere) è riuscita a lasciarsi andare alla risata: il marito si è molto commosso e tutti i partecipanti hanno applaudito spontaneamente, e tutti abbiamo vissuto un momento particolarmente emozionante. Anche a Novi abbiamo assistito ad un momento simile: con una paziente particolarmente grave, accompagnata dal figlio e da una caregiver.

Tutti i partecipanti hanno espresso i benefici ricevuti alla fine di ogni sessione:

- miglioramento del tono dell'umore e di momenti di gioia durante gli esercizi di risata, nonché di calma e rilassamento collegati alla pratica di Yoga Nidra e Mindfulness (tenuti alla fine di ogni incontro), che sono stati molto apprezzati;
- miglioramento della coordinazione dei movimenti, della postura e della capacità respiratoria;
- stimolazione di pensieri positivi, coltivazione dell'amicizia e del divertimento insieme.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva, con la richiesta da parte dei partecipanti di poter ripetere l'esperienza.

Bibliografia

1 *"Il cervello che ride. Neuroscienze dell'umorismo"*, di Mirella Manfredi, Ed. Carocci (2025)

2 *"A tu per tu con il Parkinson", Quando la corda si rompe"* Patrizia Pozzato, Ed Baima-Ronchetti &C(2022)

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .

IL SUONO DELLA RISATA COME LINGUAGGIO IPNOTICO DI GRUPPO

Luigia Rana

Infermiera, I.S.A.C. leader di YdR, ipnologa, P.N.E.I. biopsicosomatica, C.S.M. Nizza Monferrato

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) e più precisamente la Meditazione della Risata (dove si ride per 20 minuti circa) può avere alcuni punti di contatto con la comunicazione ipnotica, in relazione al tipo di linguaggio utilizzato dal leader (professionisti sanitari con qualunque profilo o specializzazione) per la conduzione di una sessione di gruppo e per costruire la fiducia nella relazione con il paziente. L'avvicinamento allo yoga della risata è stato possibile grazie alla partecipazione di un corso accreditato ECM, della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta condotto dalla dott.ssa Elisabetta Grosso e il dottor Vittorio Fusco. Da questa prima esperienza e dal seguito di altre occasioni, come la frequentazione in altri eventi formativi negli ospedali di Asti e di Alessandria, è scaturita l'idea personale della produzione di una tesi che tratta quest'argomento. Per sviluppare l'elaborato scientifico, in veste di leader ho potuto sperimentare lo YdR, con una sessione di due ore in un'aula di formazione del Centro Italiano Ipnosi Clinico Sperimentale Franco Granone Torino.

Metodologia /descrizione dell'esperienza: l'esperimento è stato da me ideato nel 2020 per la stesura di una tesi dal titolo *“Il suono della risata come linguaggio ipnotico di gruppo. Dall'endoscopia digestiva allo Yoga della Risata”*. Tale esercizio è stato realizzato nell'ambito di un corso di formazione in ipnosi clinica e comunicazione ipnotica presso l'hotel NH di Torino. Il docente del corso con cui ho collaborato è il dottor Rocco Iannini, ematologo, ex primario di ematologia e centro trasfusionale di Alba, P.N.E.I. e ipnologo, conoscitore dello YdR. Le sue competenze sull'attivazione dell'asse ipotalamo- ipofisi-surrene(HPA), come risposta ormonale del corpo allo stress, in aggiunta alla produzione di neuropeptidi, in uno stato di buon umore, riguardano le basi scientifiche della salute emozionale e psicosomatica. Questo fortunato incontro ha permesso di realizzare una sessione di risata in aula.

Il numero dei partecipanti era 18 (composto da medici, anestesisti, ortopedici, dentisti, oculisti e psichiatra) di cui 3 discenti on line (data la pandemia del periodo storico). Le sezioni principali sono state condotte da me come leader. La posizione scelta (con spalle al pubblico) è stata voluta per facilitare l'ascolto del proprio suono della risata (situazione riconducibile quando ci si collegava al call della sessione on line dello YdR). Di seguito lo svolgimento della sessione:

- Cenni storici della disciplina << Yoga della Risata>>;
- Sessione pratica di YdR; applicazione della risata incondizionata;
- Meditazione della Risata associata a esercizi di respiro e a immagini che stimolano la risata(vocali);
- Verifica di appredimento della tecnica con<< il pulsante della risata>> come ancora per instaurare l'empowerment del partecipante.

La valutazione della possibilità che lo YdR potesse modificare una condizione di coscienza ordinaria in una straordinaria è stata fatta verificando gli abituali parametri di ratifica che si utilizzano durante le sessioni di Comunicazione Ipnотica.

Risultati: Le reazioni emotive date dalla prova in aula sono così riportate:

- 12 partecipanti hanno riso ricordando un evento in cui avevano riso di gusto con sensazione di benessere;
- 3 partecipanti on line hanno sentito un senso di quiete al suono della risata;
- 1 partecipante aveva voglia di piangere al termine della seduta;
- 1 partecipante è stato disturbato dal ricordo dell'immagine del bambino;
- 1 partecipante non ha riso.

Conclusioni:

Dalla raccolta dei dati è emerso come l'85 % del campione abbia realizzato una condizione di benessere scaturito dalla risata in gruppo. Nonostante l'esperimento sia risultato gradito per le parole utilizzate dal leader ricche di connotati emotivi positivi e di esperienze legate al fenomeno della risata, è importante informare nel pretalk sulla possibilità di amplificazione del vissuto emotivo, che può presentarsi anche in modo eclatante durante le sessioni di YdR.

Bibliografia

- Luigia Rana. 2020 *“Il suono della risata come linguaggio ipnotico di gruppo. Dall'endoscopia allo YogadellaRisata”*.
- Granone, Prof. Franco. 1989. Trattato di Ipnosi 1 e 2, Torino.

- Consuelo C. Casula. 2002. Giardinieri Principesse Porcospini. Metafore per l'evoluzione personale e professionale. Milano: Francoangeli.

- Milton H. Erickson. 1983. La mia voce ti accompagnerà. Roma: Casa Editrice Astrolabio.

Sitografia: www.laughteruniversity.org ; www.yogadellarisata.it

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .

Benefici della Risata su reflusso gastroesofageo e dispepsia funzionale: proposta di intervento

***Leslye Pario**

Biologo Nutrizionista, membro SIPNEI (Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia), Leader e Ambassador di Yoga della Risata (YdR), Comitato scientifico Istituto Italiano Yoga della Risata

Introduzione: La dispepsia funzionale¹ e il reflusso gastroesofageo² sono disturbi gastrointestinali comuni, spesso influenzati da fattori psicologici e dallo stress cronico. L'iperattivazione del sistema nervoso simpatico gioca un ruolo chiave nell'aumento della tensione viscerale, favorendo sintomi come dolore epigastrico, bruciore e sensazione di pienezza. Recenti studi suggeriscono che la risata possa ridurre lo stress e modulare il sistema nervoso autonomo, con potenziali benefici sulla funzione digestiva. La presente proposta di ricerca propone l'impiego dello Yoga della Risata come intervento complementare per il miglioramento dei sintomi associati a dispepsia funzionale e reflusso gastroesofageo.

Ipotesi di intervento: Lo Yoga della Risata potrebbe contribuire alla gestione della dispepsia funzionale e del reflusso gastroesofageo attraverso diversi meccanismi fisiologici, tra cui:

1. Modulazione del sistema nervoso autonomo: la risata, in particolare quella profonda e prolungata, è stata associata a una riduzione dell'attività del sistema nervoso simpatico e a un incremento del tono parasimpatico. Poiché l'iperattivazione simpatica è implicata nella persistenza dei sintomi gastrointestinali funzionali, la risata potrebbe favorire un miglior equilibrio neurovegetativo, contribuendo alla riduzione della tensione muscolare a livello del tratto gastrointestinale.
2. Stimolazione del nervo vago e regolazione della motilità gastrointestinale La risata coinvolge un'attivazione del diaframma simile a quella degli esercizi di respirazione profonda, noti per stimolare il nervo vago. Un incremento dell'attività vagale può favorire la motilità gastrica, ridurre il tempo di svuotamento gastrico e modulare la secrezione acida, con possibili benefici sulla dispepsia e sul reflusso.
3. Sblocco e rilassamento del diaframma per ridurre la pressione intra-addominale La risata diaframmatica potrebbe migliorare la funzionalità del diaframma, riducendo la rigidità diaframmatica che è stata associata al reflusso gastroesofageo. Una maggiore mobilità diaframmatica potrebbe diminuire la pressione intra-addominale, riducendo il rischio di reflusso. Tuttavia, non esistono ancora studi specifici che dimostrino direttamente questo effetto della risata.
4. Miglioramento della digestione attraverso la riduzione dello stress È noto che lo stress cronico può alterare la digestione, rallentando lo svuotamento gastrico e favorendo sintomi come gonfiore e senso di pienezza La risata, riducendo i livelli di cortisolo³ e migliorando l'umore, potrebbe indurre un miglioramento della funzione digestiva. Tuttavia, servono studi specifici per confermare il suo impatto diretto sulla digestione in soggetti con dispepsia funzionale o reflusso. L'ipotesi è che l'implementazione regolare di sessioni di Yoga della Risata possa ridurre la sintomatologia, migliorando la qualità della vita nei soggetti affetti da questi disturbi. L'effetto della risata sulla riduzione dello stress potrebbe anche portare a una diminuzione della secrezione acida gastrica e a una migliore motilità intestinale, alleviando così i sintomi della dispepsia e del reflusso.

Conclusione: Lo Yoga della Risata potrebbe essere un approccio promettente per la gestione dei sintomi gastroesofagei, grazie alla sua capacità di modulare il sistema nervoso autonomo e stimolare il nervo vago. Alcuni meccanismi, come il rilassamento del diaframma e il miglioramento della digestione, necessitano di ulteriori studi per essere confermati, ma risultano plausibili sulla base delle conoscenze fisiologiche attuali. Non esistono ancora studi che associano l'effetto della risata al miglioramento dei sintomi del reflusso gastro esofageo e della dispepsia funzionale, e le ipotesi di intervento sopra fornite potrebbero essere un valido spunto per un approfondimento.

Bibliografia

1. Oshima T. Functional Dyspepsia: Current Understanding and Future Perspective. Digestion. 2024;105(1):26-33. doi: 10.1159/000532082. Epub 2023 Aug 18. PMID: 37598673.
2. Wickramasinghe N, Thuraisingham A, Jayalath A, Wickramasinghe D, Samarasekara N, Yazaki E, Devanarayana NM. The association between symptoms of gastroesophageal reflux disease and perceived stress: A countrywide study

of Sri Lanka. PLoS One. 2023 Nov 9;18(11):e0294135. doi: 10.1371/journal.pone.0294135 . PMID: 37943748; PMCID: PMC10635461

3. Kramer, C.K., Leitao, C.B. (2023). "Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels". Journal of Psychosomatic Research.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .

“RISATA E HALOTERAPIA”

Studio di fattibilità di Yoga della Risata in una grotta del sale.

***Susanna Re Viglietti**

Teacher di Yoga della Risata (Laughter Yoga), esperta di haloterapia e benessere natuirale

Introduzione: Pratico Lo Yoga della risata proprio all'interno del Centro Haloterapico a San Giovanni Teatino (CH), meglio conosciuto come grotta di sale: un luogo speciale, dove sono state ricreate le stesse caratteristiche delle miniere di sale presenti nell'Est Europa.. Nella nostra grotta, il pavimento e le pareti sono ricoperte da tonnellate di sale fossile proveniente dalla miniera di Wieliczka, annoverata tra i patrimoni tutelati dall'UNESCO. I primi studi scientifici sui benefici del sale sulla salute risalgono al medico polacco Felix Boczkowski, che nel 1843 condusse una ricerca sui minatori delle miniere di salgemma in Polonia, i quali risultavano meno soggetti a patologie polmonari rispetto alla media della popolazione dell'epoca. Nel saggio “O Wieliczece pod wzgledem historii naturalnej” il Dr. Boczkowski diede una conferma scientifica a quanto era noto fin dall'antichità riguardo ai poteri curativi del sale, riconducendoli a tre fattori : la concentrazione dei microelementi presenti nell'ambiente rispetto ad ambienti esterni; la temperatura; l'umidità.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Durante le sessioni di Yoga della risata della durata di 90 minuti circa, si è dato ampio spazio alla respirazione, al riscaldamento, al movimento e alla celebrazione dei 4 principi della gioia (ridere, giocare, cantare e ballare) per poi terminare con una pratica di rilassamento.

Risultati: La pratica è durata 2 mesi con una cadenza settimanale e il numero dei partecipanti era variabile (10/12 persone per ogni sessione). Hanno seguito con costanza 7 persone e tutte hanno riferito un notevole miglioramento sia nella respirazione diurna che notturna, trovando beneficio anche nella qualità del sonno.

Conclusioni: Sono auspicabili ulteriori studi sui benefici del connubio tra Haloterapia e Yoga della Risata come possibile “terapia complementare” in supporto alla medicina tradizionale.

Bibliografia..

1. <https://www.jccionline.org/article/the-importance-of-halotherapy-in-the-treatment-of-covid-19-related-diseases-8486>
2. Haloterapia per disturbi respiratori cronici: dalla grotta alla clinica: Daniella Barbieri , Jurij Malyšev , Fatai Oluyadi , Aleksandr Andreev , Sonu Sahni PMI: 32827399 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32827399/>
3. Haloterapia per la cura delle malattie respiratorie: AV Cervinskaja 1, N.A. Zilber PMI: 10161255 DOI: <https://doi.org/10.1089/jam.1995.8.221> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10161255/>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



Risate che Guariscono Yoga della Risata per il Benessere delle Donne in Rosa

*** Francesca Rucci**

Docente, insegnante di danza classica, Ideatrice della Joy Dance®, un metodo innovativo che integra danza e crescita personale. È formatrice nell'ambito della Scienza del Sè e Teachere Ambassador di Yoga della Risata. Formatrice del Metodo Caviardage®.

Le Ali del Sorriso è un'associazione che si occupa di informazione, prevenzione per la cura del Tumore al seno. Svolge attività di volontariato all'interno del reparto di oncologia del Policlinico di Bari. È al fianco delle guerriere che combattono giornalmente contro questo male offrendo loro una coccola, una carezza facendole sentire amate e rispettate, condividendo momenti di creatività e di solidarietà.

Introduzione: Affrontare un percorso oncologico comporta sfide non solo fisiche, ma anche emotive e relazionali. Le donne operate al seno spesso si trovano a dover ricostruire un'immagine di sé, ritrovando fiducia, vitalità e leggerezza. Lo Yoga della Risata si propone come strumento semplice ma potente per accompagnarle in questo processo, risvegliando vitalità e connessione attraverso la risata incondizionata e per risvegliare la gioia e favorire il benessere psicofisico.

Metodologia / Descrizione dell'Esperienza: Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'Associazione Le Ali del Sorriso di Santo Spirito (Bari). Ha coinvolto 15 donne in rosa in follow-up, con incontri a cadenza settimanale per 2 mesi. Ogni sessione, della durata di 90 minuti, ha seguito la struttura dello Yoga della Risata: esercizi di riscaldamento, giochi relazionali, risate stimolate indotte (non legate all'umorismo), respirazioni consapevoli. Ogni incontro si è concluso con la meditazione della risata, un momento di profonda liberazione emotiva e rilassamento. Le pratiche sono state adattate con sensibilità e cura, rispettando i tempi e le energie di ciascuna partecipante.

Risultati Le partecipanti hanno riportato effetti positivi già dopo le prime sessioni: maggiore energia vitale, sollievo emotivo, riduzione dello stress e senso di unione con le altre donne del gruppo. La risata, anche se inizialmente forzata, è diventata via via più autentica, generando benefici sul piano fisico (ossigenazione, rilascio di endorfine) e psichico (stati di benessere e rilassamento profondo). Le partecipanti hanno riportato benefici tangibili:

- sensazione di benessere e rilassamento
- maggiore connessione con sé e con le altre
- aumento della vitalità
- miglioramento dell'umore e riduzione dello stress

Molte hanno espresso gratitudine per aver riscoperto la gioia, anche in mezzo a un cammino difficile. La risata ha agito come veicolo di speranza, resilienza e umanità condivisa.

L'efficacia del progetto è stata valutata attraverso strumenti qualitativi e auto-riflessivi. Al termine di ogni incontro, le partecipanti sono state invitate a condividere pensieri, emozioni e sensazioni attraverso brevi feedback scritti o momenti di verbalizzazione collettiva. L'osservazione diretta ha permesso di cogliere segnali significativi di cambiamento, come l'aumento della partecipazione attiva, l'espressività corporea più fluida e la risata sempre più autentica. Le testimonianze hanno fornito elementi preziosi di consapevolezza e conferma dei benefici percepiti.

Conclusioni: Il progetto ha mostrato come lo Yoga della Risata possa essere uno strumento potente e trasformativo anche in contesti delicati come quello oncologico. Ridere insieme, senza motivo, senza giudizio e senza aspettative, ha creato uno spazio sicuro e nutriente dove ogni donna ha potuto ritrovare un pezzetto della propria gioia perduta e riscoprire il piacere di stare bene con se stessa, nel corpo e nel cuore. Uno spazio nuovo: quello della cura attraverso la semplicità del respiro, della presenza e dell'incontro umano.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“IO SONO... LA SEDIA BLU”.
UTILIZZARE LO YOGA DELLA RISATA PER FAVORIRE LA LETTURA A VOCE ALTA
CON PERSONE AUTISTICHE.

***Giovanna Marrone¹, Teresa Lucente², Maria Rosaria Toso³.**

¹ Teacher e Ambassador Yoga della Risata, Counselor a indirizzo corporeo, Conduttrice di classi di movimento bioenergetico, Ass. Yoga della Risata e Oltre .

² Antropologa cognitiva, consulente pari opportunità, counselor filosofico, APS Donne di carta.

³ Docente di scuola Primaria, specialista insegnamento ad alunni con disabilità, Vicepresidente APS Voce di Vento, e mamma di Valeria, donna autistica

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) è stato utilizzato come strumento per sostenere l'attività di lettura a voce alta rivolta a soggetti con disabilità, e specialmente con autistici, realizzata con il metodo “Fahrenheit 451 – Persone libro” dell'APS Donne di carta. Infatti, attraverso il movimento fisico e la trasformazione della narrazione in gesti accompagnati dalle risate, le pagine lette potevano diventare esperienza e patrimonio di tutto il gruppo formato sia dalle persone autistiche che dagli “accompagnatori” (familiari, operatori e terapeuti, tirocinanti, volontari). Le risate, ideate ad hoc seguendo la storia narrata nel libro “La sedia blu”, rendevano visibili fisicamente e vissute le parole lette, e le arricchivano secondo le suggestioni e le possibilità suggerite dagli stessi partecipanti al progetto; la respirazione profonda permetteva di sperimentare la condivisione con il gruppo e l'utilizzo del mantra “Molto bene, molto bene: YEAH” si è rivelato un utilissimo contenitore dei segmenti di attività e un ottimo metodo di espressione collettiva e di creazione di ritmo condiviso. Attraverso la messa in scena delle pagine del libro in forma di risate, si è favorito il movimento fisico, la relazione e il contatto delle persone seguite dall'Associazione Voce di Vento. Particolarmente interessante è stata l'integrazione fra i ragazzi diversamente abili, gli accompagnatori, con la fondamentale presenza delle mamme; infatti, se a leggere le pagine del libro erano quasi esclusivamente gli accompagnatori e le mamme – solo qualcuno degli autistici del gruppo possiede l'abilità della lettura – nel movimento fisico e nell'attività di risata tutti erano parimenti coinvolti. Alle attività hanno partecipato: 11 persone autistiche; 3 mamme, 11 operatori (terapeuti, volontari), oltre alle due persone che hanno guidato le attività di lettura e yoga della risata.

Gli obiettivi del laboratorio:

- 1) Riconoscere il diritto alla lettura di un libro alle persone autistiche utilizzando metodi e attività che rendessero la lettura fruibile a tutti i partecipanti.
- 2) Creare aggregazione, con il coinvolgimento e la condivisione tra i partecipanti del gruppo.
- 3) Integrare l'attività di lettura e risate con le altre tipologie di intervento già utilizzate nell'Associazione Voce di Vento.
- 4) Fornire a terapeuti, volontari e familiari ulteriori strumenti operativi da utilizzare in qualsiasi attività con le persone autistiche.
- 5) Sperimentare forme di lettura a voce alta integrata a attività fisiche utilizzabili anche con destinatari diversi – bambini, ragazzi, disabili fisici e anziani - stimolando movimento e creatività attraverso lo yoga della risata, accrescendo il valore cognitivo della lettura grazie all'aspetto esperienziale, ludico e sociale.

Risultati: Le attività laboratoriali hanno avuto cadenza mensile, dal mese di ottobre 2023 fino a marzo 2024. Le pratiche proposte negli incontri mensili venivano poi ripetute e integrate con ulteriori laboratori (musicoterapia, arteterapia, psicomotricità, etc.) a cura dell'Associazione Voce di Vento nello svolgimento delle attività sociali. Si è notato un progressivo aumento della relazione con le due esperte “esterne”, una maggiore partecipazione e relazione da parte delle persone autistiche. Gli accompagnatori (operatori e familiari) hanno vissuto la partecipazione alle attività di lettura e risate come momento “alla pari”: occupandosi CON i ragazzi e non DEI ragazzi in momenti di impegno e leggerezza condivisa. L'incontro finale si è tenuto in un teatro: la lettura ridente è diventata uno spettacolo che tutto il gruppo ha presentato al pubblico, insieme alle altre attività svolte nel periodo (musicali, artistiche). La pratica della risata e soprattutto il mantra “MOLTO BENE, MOLTO BENE: YEAHH” sono diventati uno strumento usato in ogni attività e circostanza da ragazzi e operatori: strumento di sintonizzazione e di espressione del gruppo.

Attraverso la pratica della risata, si sono ottenuti i seguenti benefici:

Facilitazione della mobilità, della auto espressione, della respirazione; incremento della socialità e della espressione emotiva; miglioramento della capacità di sintonizzazione al ritmo collettivo e della capacità di attenzione e relazione.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva e ben accettata dalle persone autistiche e dagli operatori. Le attività di lettura a voce alta e yoga della risata sono state inserite nel calendario 2024-2025, per la realizzazione del Progetto "Napule è mille culture... e tra i tanti colori spicca il blu", finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per le politiche in favore delle persone con disabilità, con il contributo del Comune di Napoli, Assessorato al Welfare.

Bibliografia di riferimento:

Barale, T. *Se vuoi chiedilo a me*. Edizione Amazon, 2023

Boujon, C. *La Sedia blu*. Milano: Babalibri, 2016

Sitografia : www.vocedivento.it ; www.donnedicarta.org

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



**PREVENIRE L'ISOLAMENTO SOCIALE:
2010-2025, 15 ANNI DI ESPERIENZE DEL CLUB DELLA RISATA "RIDERE È BENESSERE"
NEL RHODENSE (Rho e altri 11 Comuni di Città Metropolitana Milano)**

***Bruna Ferrarese¹, Antonio Di Gregorio², Nadia Bevilacqua³, Dianella Chiapponi⁴, Laura Leardi⁵, Laura Scarabello⁶, Claudia Voria⁷**

1. Bruna Ferrarese, consulente senior gestione Risorse Umane e formazione soft-skill, Laughter & International Ambassador Laughter Yoga, Presidente Semi di Felicità APS
2. Antonio Di Gregorio, militare ora in pensione, Laughter Yoga Leader, Vice Presidente Semi di Felicità APS
3. Nadia Bevilacqua, insegnante ora in pensione, Laughter Yoga Leader, consigliere Semi di Felicità APS
4. Dianella Chiapponi, impiegata ora in pensione, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS
5. Laura Leardi, impiegata ora pensione, cultrice Yoga della Risata, Tesoriere Semi di Felicità APS
6. Laura Scarabello, impiegata ora in pensione, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS
7. Claudia Voria, impiegata ora in pensione, insegnante yoga, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS

Introduzione: Ad Arese il Club della Risata è nato nel 2010 condotto da Bruna Ferrarese con l'obiettivo di offrire una attività legata al benessere psicofisico personale che fosse, nel contempo, una valida opportunità di socializzazione soprattutto per le persone che non sono più impegnate da una attività lavorativa continuativa e hanno ormai figli grandi e spesso residenti all'estero o comunque molto lontani.

Due condizioni che possono essere all'origine di forme di progressivo isolamento sociale con il rischio di provocare forme di depressione più o meno accentuate.

Yoga della Risata, attraverso le proposte promosse dal Club della Risata a carattere gratuito, è uno straordinario strumento per offrire occasioni di incontro che favoriscono il benessere psicofisico, di apertura verso nuove relazioni sociali, di rilassamento e leggerezza.

La partecipazione è stata fin da subito molto incoraggiante anche se il gruppo è sempre stato molto dinamico con continui avvicendamenti (andate e ritorni) delle persone provenienti da diversi comuni della zona Rhodense nel milanese ma anche dalla provincia di Varese e di Como.

Dal 2010 al 2018 Bruna Ferrarese ha gestito individualmente il Club, sostenendo personalmente tutti i costi per offrire la partecipazione a titolo gratuito, con numerose difficoltà nel reperimento di sedi idonee e a prezzi contenuti.

Perciò, per poter ottenere il riconoscimento nell'Albo delle Associazioni del Comune di Arese, il patrocinio delle iniziative e accedere a spazi comunali a prezzi convenzionati, nel 2018 l'attività è proseguita prima attraverso l'associazione Stringhe Colorate (online ma con frequenza settimanale durante la pandemia) e dal 9 gennaio 2024 attraverso "Semi di Felicità – Stare Insieme, Fare Insieme A.P.S." che persegue gli stessi scopi sociali.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: il Club ha iniziato l'attività nel 2010 proponendo incontri a cadenza quindicinale ma, dopo una sperimentazione di circa sei mesi, la scelta si è orientata sulla cadenza mensile sia perché la zona (a pochi chilometri da Milano) offre un ventaglio molto ampio di offerte per il benessere e il tempo libero, sia perché la giornata libera da impegni di lavoro di Bruna Ferrarese è la domenica e questo qualche volta confligge con gli impegni familiari o le vacanze dei potenziali partecipanti al Club.

Una attenzione particolare è sempre stata riservata alla comunicazione e divulgazione delle proposte soprattutto attraverso i canali social, la collaborazione con gli enti locali (assessorati servizi sociali e cultura, biblioteca), l'invio periodico di una Newsletter, la presenza agli eventi pubblici come la Festa delle Associazioni e la partecipazione a progetti aventi per oggetto il "Welfare" locale.

La conduzione, da quando si sono formati come Leader altri appassionati di Yoga della Risata, viene spesso condivisa.

Le sessioni, della durata di circa 75 minuti, includono sempre un insieme di attività che – oltre allo Yoga della Risata – vanno ad esempio dalla danza libera ai giochi teatrali, dal Gibberish alla Mindfulness.

Le sessioni, per effetto delle esperienze professionali di Bruna Ferrarese, vengono progettate per offrire esperienze interattive di coinvolgimento, di espressione creativa e di crescita personale oltre che di benessere psicofisico.

Per quanto riguarda la pratica, l'obiettivo che viene tenuto ben presente è quello di evitare che la sessione sia uno “spettacolo comico dove la risata è fine a sé stessa”, bensì impegnarsi per trasferire la capacità di ridere in modo incondizionato come strumento utilizzabile individualmente, nella vita quotidiana.

Accanto agli incontri periodici del Club della Risata, negli anni sono state attivate collaborazioni, sempre a titolo volontaristico, come ad esempio, con il gruppo “Colazione delle mamme” riservato alle neo-mamme e ai loro bambini (da neonati a tre anni) che ha lo scopo di creare una rete di supporto fra donne che stanno vivendo situazioni simili di vita e di... isolamento.

Nello stesso spirito per circa due anni (2018-2019) sono state organizzate sessioni mensili presso la Casa di Riposo Gallazzi Vismara di Arese riservate agli ospiti del diurno e ai loro familiari. Il progetto è stato molto apprezzato e diversi familiari hanno iniziato a frequentare anche le sessioni domenicali del Club riportando commenti molto positivi sull'effetto che gli incontri avevano su di loro e sugli anziani di cui si occupano. Le sessioni sono state sospese forzatamente a causa della pandemia.

Risultati: attualmente le sessioni del Club sono frequentate da una media di circa 30 persone, non sempre le stesse perché il bacino al quale ci rivolgiamo è di circa 600 persone che – almeno una volta – hanno sperimentato l'attività. Il gradimento è molto elevato e i riscontri sul piano dell'effetto prodotto dalla partecipazione alle sessioni rivela che il seme del buonumore e del pensiero positivo pian piano mettono radici.

L'età va dai 35 agli 80 anni ma la media in genere è intorno ai 65, ci sono diverse coppie ma i frequentatori abituali sono soprattutto donne e singole.

Le persone si sentono accolte, a loro agio in un contesto non giudicante dove possono realmente lasciarsi andare e apprezzano la professionalità e la qualità di ciò che viene proposto e, oltre alla conoscenza e acquisizione di uno strumento di benessere come la risata incondizionata, abbiamo constatato l'instaurarsi di relazioni fra i partecipanti che sappiamo vengono coltivate anche dopo le sessioni di Yoga della Risata.

Conclusioni: aver inserito il Club della Risata nel contesto di una associazione con finalità istituzionali coerenti rappresenta un vantaggio considerevole sotto tutti i punti di vista: dal riconoscimento pubblico che ne aumenta l'autorevolezza e, di conseguenza, l'accettazione da parte dei potenziali fruitori, alle agevolazioni che compensano le difficoltà burocratiche che riguardano la gestione di una Associazione di Promozione Sociale, anche se piccola come Semi di Felicità, alla rete di collaborazioni con altre organizzazioni “vicine” agli stessi scopi, come nel caso del progetto “HoldOn2.0” che stiamo definendo proprio in questi giorni con la sede di Arese della Fratellanza delle Misericordie.

Non disponiamo di dati per misurare l'impatto che questi 15 anni di Yoga della Risata hanno prodotto ma sono certa che si tratti di una realtà ormai riconoscibile e con una reputazione di affidabilità e serietà che ci permette di rappresentare una buona risposta ad alcune problematiche sociali che, come l'isolamento, si stanno sempre più diffondendo anche tra i giovani (il nostro prossimo impegno).

Bibliografia

1. B. Ferrarese – A. Terzi - Leader della Risata. Essere professionisti del ridere. La Meridiana edizioni. Disponibile su: <https://amzn.to/4iJCNhh>

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è approvato da tutti gli Autori e autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com
--



“DA ITACA A VELE SPIEGATE”

LO YOGA DELLA RISATA COME FACILITATORE DEI PROCESSI COMUNICATIVI E RELAZIONALI, NELLE SITUAZIONI DI FRAGILITÀ.

UN'ESPERIENZA IN RESIDENZA ASSISTENZIALE FLESSIBILE DIURNA.

* **Manuela Girola**¹, **Fulvio Lepore**²

1. Psicologa, educatrice professionale presso Cooperativa Sociale IL MARGINE, leader di Yoga della Risata. Torino

2. Educatore professionale presso Cooperativa Sociale IL MARGINE, leader e teacher di Yoga della Risata. Pianezza (TO)

Introduzione: Negli ultimi due anni, l'attività di Yoga della Risata è diventata una costante nella programmazione di ITACA, una Residenza Assistenziale Flessibile (RAF) diurna per persone con disabilità grave e gravissima sita in Pianezza (TO) e gestita dalla Cooperativa Il Margine di Torino, ed è vissuta, ormai, come un appuntamento fisso molto apprezzato.

L'attività è stata anche portata all'esterno, sul territorio di appartenenza del servizio, grazie ad un *laboratorio delle emozioni* dedicato ai bambini della scuola primaria e dell'oratorio, ideato e realizzato dagli educatori e gestito proprio con l'aiuto delle donne e degli uomini di ITACA, coinvolti in qualità di tecnici.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: La nostra sfida era ambiziosa: formare ad ITACA dei veri e propri facilitatori, tra coloro che avevano precedentemente usufruito dei benefici dello Yoga della Risata, nel tentativo di riproporre la stessa esperienza e far rivivere le stesse emozioni alle donne e agli uomini con fragilità della Residenza Assistenziale Flessibile LA TAVOLOZZA di Grugliasco.

Gli incontri sono stati caratterizzati da un progressivo incremento della qualità delle relazioni fra i due gruppi di persone, a partire dalla condivisione del pranzo e dalla creazione di un linguaggio comune, agevolato dai codici comunicativi dello Yoga della risata, come per esempio “*oh ohah ahah*” e la ripetizione del “*molto bene molto bene yeah!*”.

Gradualmente ci si è concentrati su un importante lavoro relativo alle emozioni, dedicando ogni sessione ad una emozione specifica: rabbia, gioia, autostima, gratitudine.

Il tema degli incontri è sempre stato deciso sul momento, partendo dal clima percepito dai conduttori, oppure in base ad episodi successi nella settimana, da esigenze espresse dai partecipanti o dagli operatori dei due servizi.

La modalità scelta è stata quella di costruire la struttura degli incontri su ciò che il gruppo esprimeva, attraverso un'attivazione emozionale, oppure attraverso l'intervento sullo scarico della tensione emotiva, proponendo esercizi di radicamento, come la *grounding dance*.

Volendo essere un'attività finalizzata al coinvolgimento di tutte le persone presenti, si è scelto come strumento principale quello della musica e del ballo, proponendo canzoni popolari e musiche adatte a tutti.

Ciò ha consentito anche a chi si poneva inizialmente in maniera meno attiva di lasciarsi coinvolgere maggiormente nella dinamica del gruppo.

Si è osservato che tutti i partecipanti hanno gradito anche i momenti dedicati alla respirazione consapevole e chi poteva verbalizzare ha potuto esprimere dei pareri molto positivi sull'attività proposta.

Risultati: Progressivamente, ci siamo accorti che il *ruolo di facilitatore* è stato assunto spontaneamente da coloro che vivono condizioni di compromissione fisica e cognitiva minore e si è manifestato non solo rispetto alla conduzione dell'attività, ma anche rispetto ad un aiuto pratico relativo alla parte più motoria del laboratorio.

In questo senso, i facilitatori di Itaca si sono rivelati un aiuto prezioso per i conduttori.

Questo doppio percorso di Yoga della Risata, di sperimentazione dell'attività per alcuni e acquisizione di nuove competenze per altri, ha sicuramente migliorato il benessere emotivo di tutti, accresciuto l'interazione sociale, migliorato la capacità di comunicazione, ridotto l'isolamento sociale, abbassato i livelli dello stress, migliorato il tono dell'umore e ha dotato alcuni di loro di nuovi strumenti per gestire meglio le proprie emozioni.

Conclusioni: Lo Yoga della risata nell'ambito della disabilità fisico-mentale si conferma un ottimo strumento di benessere ed integrazione e, nello specifico dei due centri coinvolti, sta rappresentando un'opportunità preziosa di connessione sociale e di potenziamento delle strategie per il benessere, sia per gli utenti sia per gli operatori direttamente e indirettamente coinvolti.

Sitografia:

www.ilmargine.it

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.
--



Risate in Movimento

Yoga della Risata e Joy Dance con Anziani per il Benessere Integrato

*** Francesca Rucci**

Docente, insegnante di danza classica, Ideatrice della Joy Dance®, un metodo innovativo che integra danza e crescita personale. È formatrice nell'ambito della Scienza del Sè e Teacher e Ambassador di Yoga della Risata. Formatrice del Metodo Caviardage®.

Introduzione: L'invecchiamento porta cambiamenti fisici ed emotivi che possono influire sulla qualità della vita. Integrare pratiche come lo Yoga della Risata e la Joy Dance ® si è dimostrato efficace nel promuovere la salute globale degli anziani, stimolando vitalità, creatività e connessione sociale.

Metodologia : L'esperienza ha coinvolto un gruppo di anziani del Centro Anziani del Comune di Modugno (Bari) in incontri settimanali di 90 minuti, suddivisi tra esercizi di Yoga della Risata e sessioni di Joy Dance ® . Ogni incontro iniziava con un riscaldamento ludico e respirazioni consapevoli, per poi evolvere in movimenti creativi liberi accompagnati da musica.

Descrizione dell'Esperienza: Durante ogni incontro, i dieci partecipanti sono stati guidati attraverso sequenze di risate stimolate e movimenti ritmici basati sul metodo Joy Dance®. L'accento è stato posto sulla libera espressione corporea, valorizzando ogni piccolo gesto come simbolo di vitalità. Gli esercizi si sono adattati alle capacità motorie dei partecipanti, creando un contesto inclusivo e accogliente.

Risultati: Gli anziani hanno mostrato un netto miglioramento nell'umore e nella coesione sociale. Diversi partecipanti hanno riferito una maggiore leggerezza emotiva, riduzione delle tensioni fisiche e un senso di appartenenza al gruppo. L'integrazione tra risata e movimento ha facilitato una riattivazione energetica visibile anche nel linguaggio corporeo.

Conclusioni: L'esperienza suggerisce che combinare Yoga della Risata e Joy Dance® può rappresentare una strategia efficace per migliorare la qualità della vita degli anziani. Queste pratiche favoriscono la capacità di gioire del presente e riscoprire il piacere del movimento creativo.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



Progetto “Ridere alla vita dopo il Covid con lo Yoga della Risata e altre tecniche”

*Graziella Villa

Psicologa Psicoterapeuta, Psicotraumatologa, Teacher Laughter Yoga Therapy, Formatrice

Introduzione: Ad aprile e maggio 2022, settimanalmente, si è svolto un percorso di psico-educazione e di terapia di supporto, attraverso la tecnica dello yoga della risata e di altre tecniche per lo sviluppo del benessere psicofisico, il miglioramento delle capacità relazionali ed il superamento dell'isolamento, dovuto al Covid, rivolto a persone che hanno subito infortuni sul lavoro e ai loro partner.

Il percorso è stato da me proposto e condotto, in qualità di psicologa presso la sede provinciale INAIL di Imperia e per la mia competenza come insegnante di Laughter Yoga Therapy.

Lo Yoga della Risata, così come è conosciuto in Italia, è una tecnica aerobica di saluto-genesi, nata nel 1995 per merito del medico indiano, Dott. Madan Kataria, che stava approfondendo degli studi sui benefici della risata nell'ambito della psico-neuroendocrino-immunologia (PNEI). Lo yoga della risata, è una forma di movimento e respirazione che ha come obiettivi primari quelli di propiziare la gioia, aumentare il benessere interiore e alleviare lo stress.

Consiste nel compiere delle risate liberatorie indotte, propiziate da una serie di esercizi di movimento e respirazione specifici. Questo metodo può essere molto efficace come rimedio per disturbi fisici, psicologici e spirituali. La risata intenzionale e quindi simulata, può fornire benefici pari a quelli della risata spontanea, scaturita da eventi estemporanei. Praticare lo Yoga della Risata può scatenare immediatamente reazioni positive della psiche. Può aiutare a risolvere l'umore, migliorare la qualità della vita e gestire meglio le difficoltà quotidiane che si presentano.

È indubbio che ridere fornisca benefici immediati, ma una risata regolare e quotidiana può portare vantaggi anche a lungo termine, grazie ad una serie di meccanismi fisiologici che si andrebbero a determinare tra corpo e mente.

In primo luogo, ridendo, il nostro organismo rilascia endorfine e ormoni della felicità e del benessere, come la dopamina e la serotonina. Inoltre, ridere aumenta anche i livelli di energia e induce ad avere una mentalità più positiva. Questi effetti, oltre a essere legati ad un umore migliore, possono ridurre le sensazioni di dolore, abbassare la pressione sanguigna, rinforzare il sistema immunitario e diminuire i livelli di depressione.

Molto importante anche l'aspetto sociale, visto che ridere insieme ad altre persone può aumentare la connessione, rafforzare le relazioni e aiutare a sentirsi più rilassati.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Gli incontri si sono tenuti ad aprile e maggio 2022, settimanalmente, nella piacevole cornice dei giardini di Villa Ormond a Sanremo, dalle 10 alle 12:45, vi hanno partecipato 10 persone in totale: 5 che hanno subito un infortunio sul lavoro e i loro partner, lo scopo è stato quello di presentare le basi teorico-scientifiche dello Yoga della Risata, le competenze pratiche fondamentali per utilizzare individualmente questa disciplina al fine di migliorare in breve tempo le proprie condizioni psico-fisiche e la pratica diretta attraverso esercizi guidati da me o proposti dai partecipanti stessi. La metodologia formativa impiegata è stata improntata ad un apprendimento attivo finalizzato al potenziamento delle capacità relazionali e allo sviluppo di uno spirito di cooperazione all'interno del gruppo dei partecipanti. La comprensione degli argomenti è stata stimolata in modo interattivo attraverso la presentazione iniziale di una breve lettura che ha favorito le riflessioni dei partecipanti. Si è scelto l'approccio outdoor, all'aperto, al fine di mantenere le distanze di sicurezza, ma anche per avere una location più informale che favorisse la comunicazione, la libertà dei movimenti uniti alla bellezza della natura. Gli incontri inizialmente hanno seguito la scaletta prevista in fase progettuale, con un excursus veloce di:

Introduzione allo Yoga della Risata - Storia dello Yoga della Risata - Benefici e controindicazioni- Esercizi di riscaldamento per ridere (respirazione) - Esercizi di risate (varie tipologie di risata autoindotta)

La pratica è iniziata sempre con un minuto di silenzio, seguita da 5 minuti di coerenza cardiaca, dall'esercizio dello specchio e completata da un esercizio di visualizzazione. Lo Yoga della Risata ha favorito il contatto visivo, attivando l'azione dei neuroni specchio, che permettono di attivare le aree motorie legate alla risata, facilitando il contagio che avviene se qualcuno del gruppo ha una risata divertente, che mette in relazione i componenti del gruppo in movimento, invitandoli a battere le mani e ad agire la gioia. Sfruttando anche la giocosità e la riconnessione al nostro bambino interiore, che non vede l'ora di attivarsi e divertirsi, di “essere visto”, la risata si trasforma presto da risata autoindotta a risata spontanea ed autentica.

Al centro della pratica c'è stata la cosiddetta meditazione della risata, il cuore della sessione, il momento in cui si è riso liberamente e incondizionatamente, non più associata agli esercizi fisici ma che seguiva solo il flusso delle risate, come per es. quelle appena svegli, quelle della beauty routine mattutina, quelle della preparazione della colazione, dei mezzi di trasporto per andare al lavoro, quella dell'autolavaggio, e poi la risata “pumello e gassetta”, la risata lunga 1 metro, quella delle istruzioni dell'hostess in aereo e tante altre.

Ogni incontro si è sempre concluso con una fase di rilassamento, in cui ho proposto ai partecipanti di fare una sessione di Yoga Nidra o di Breath connection, utili per rimettere in equilibrio corpo e mente e permettere ai partecipanti di giovarsi al massimo di tutta l'energia e la produzione biochimica prodotta nei diversi minuti di risate.

Risultati:

Obiettivi raggiunti durante gli incontri

- favorire la conoscenza della tecnica
- ricercare un nuovo equilibrio personale
- supportare il recupero, dopo il periodo di disorientamento prolungato causato dal Covid
- potenziare le competenze individuali in termini di psico-educazione
- recuperare la capacità di ridere e sorridere immersi nella natura
- favorire la condivisione delle esperienze di outdoor di gruppo.

Report dei questionari di autovalutazione "Come ti senti ?"

Prima di iniziare	(basso1- alto10)	Dopo aver fatto Yoga della risata
5,73	Livello di stress	2,37
6,37	Entusiasmo	8,47
4,89	Livello di energia	8,37
5,58	Umore	8,37
6,05	Ottimismo	8,32
3,37	Grado di amicizia con il gruppo	5,16
5,63	Livello di consapevolezza del respiro	7,95
4,42	Livello di rilassamento muscolare	7,58
4,10	Livello di rilassamento mentale	7,53
4,47	Capacità di ridere senza motivo	6,78

Alcuni commenti dei partecipanti

Prima degli incontri

- Non mi sento troppo bene fisicamente
- Difficile compilare il questionario per i pensieri che ho in testa
- Mi porto dentro già un po' di benessere della volta scorsa

a conclusione degli incontri

- Ora mi sento positivo
- E' stato molto più facile compilare questo, molteplici
- la tensione alla testa e alla mandibola sono diminuiti
- Sono riuscita a guardarmi allo specchio, senza ansia delle attività
- Ottimo
- Molto piacevole e utile
- Molto bello
- Sono sempre felice di partecipare
- Ho trovato una nuova consapevolezza del mio fisico

Conclusioni: I partecipanti, hanno dimostrato grande interesse e partecipazione e si sono prestati al clima particolare che lo yoga della risata propone.

Insieme pur non conoscendosi, fin da subito si sono aperti, raccontandosi intimamente, sono emerse le storie di ognuno, legate agli infortuni subiti e alle reazioni psicologiche successive. Per questo, si è ritenuto di fornire ai partecipanti ulteriori tecniche, utili a gestire al meglio quanto hanno subito, come la lettura di un breve testo che ha stimolato la discussione di gruppo, la coerenza cardiaca, l'esercizio dello specchio, le

visualizzazioni, per poi giungere in modo spontaneo e rilassato a fare gli esercizi di yoga della risata, individuali, di coppia e di gruppo in un percorso giocoso e liberatorio molto apprezzato.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“ACCADEMIA DELLA RISATA”. *Perché ridere è una cosa seria*

***Alessandro Bedini**

Psicologo Clinico e Psicoterapeuta in Sessuologia Clinica. Fondatore e Presidente della Accademia della Risata, Urbino.

Introduzione: L'ACCADEMIA DELLA RISATA A.P.S. è un'Associazione di Promozione Sociale, con sede in Urbino (PU), Piazza della Repubblica 3, nata nel 2006, iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore, convenzionata con l'Università degli studi di Urbino Carlo Bo, con A.S.T. Azienda Sanitaria Territoriale Pesaro-Urbino e con l'Istituto d'Istruzione Superiore “Raffaello” di Urbino. La nostra Associazione, come da Statuto, opera su tutto il territorio, nazionale ed estero, coinvolgendo enti pubblici e privati, scuole e aziende e ha come scopo sociale lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo, per il benessere psico-fisico della persona, con particolare attenzione alla “gelotologia” (dal greco ghelos = riso, logos = scienza), scienza che studia il fenomeno della risata in relazione alle sue potenzialità terapeutiche, quale trattamento di supporto ed integrazione alle cure clinico-terapeutiche.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Le attività di divulgazione, promozione e applicazione vengono realizzate attraverso progetti di comicità, in cui vengono coinvolti professionisti e soci volontari appositamente formati dall'Accademia stessa e denominati “Animatori della Risata®”. L'Accademia della Risata è un organismo di raccordo, unione e di confronto fra le associazioni, enti, istituzioni, scuole, fondazioni, soggetti privati e università al fine di gestire le attività professionali e di volontariato. Tutti i nostri progetti, attività culturali e socio-sanitarie, sono finalizzati all'umanizzazione, alla cura e alla prevenzione dei disagi psico-fisici e sociali della persona. Promuoviamo e realizziamo progetti di terapia della risata presso le scuole di ogni ordine e grado per sviluppare e stimolare la creatività, prevenire il disagio giovanile e le manifestazioni di bullismo e cyberbullismo, nonché progetti di prevenzione e supporto anti-stress e sindrome del burn-out, rivolti al personale docente e non docente. Collaboriamo con le Università, fornendo tutoraggio a lavori di ricerca e tesi di laurea, e - attraverso convenzioni - accogliamo studenti per tirocinio di formazione e stage. Collaboriamo con enti pubblici, istituzioni e aziende private, realizzando seminari e laboratori con la finalità di migliorare la comunicazione, il clima interno e la gestione del personale, con lo scopo di prevenire e affrontare fenomeni, sempre più frequenti nel mondo del lavoro, quali burn-out, mobbing, assenteismo, ecc. che influiscono negativamente sulla produttività, sulla qualità e sui costi. Organizziamo momenti conviviali, aperti a tutti, denominati “Cena/Pranzo del Buonumore” con lo scopo di trasmettere contenuti scientifici, in modo leggero e divertente, sull'importante influenza che il cibo esercita sulla qualità del nostro “tono d'umore”.

YOGA DELLA RISATA: nel Febbraio 2006 ho conseguito il titolo di LEADER Yoga della Risata e fondato all'interno dell'Accademia della Risata la sede del Laughter Club di Urbino – Yoga della Risata denominata “LAUGHTER YOGA ACADEMY”. La certificazione internazionale mi ha abilitato all'insegnamento delle tecniche dello Yoga della Risata ideate dal Dr. Madan Kataria (medico indiano) per stimolare la risata. L'attestato è stato rilasciato dalla “Dr. Kataria's School of Laughter Yoga e il Club di Urbino, alla stessa affiliato. A Marzo 2013 ho conseguito il diploma di TEACHER Yoga della Risata direttamente dal Dr. Madan Kataria dopo avere frequentato un Corso Internazionale, tenuto dallo stesso Kataria, in Germania. L'attestato internazionale permette ufficialmente di poter formare Leader dello Yoga della Risata. Il 16 Ottobre 2018 il Dr. Madan Kataria mi ha nominato “LAUGHTER AMBASSADOR” Ambasciatore della Risata nel mondo.

Risultati: da sempre credo negli effetti benefici della risata e del buonumore e dal 1994 ho iniziato ad approfondire gli studi e la pratica clinica sull'impiego di tali strumenti nella professione psicoterapeutica. Nel 2006, insieme ad un gruppo di professionisti, fonda l'Accademia della Risata allo scopo di realizzare Progetti di Psicologia del Benessere e Buonumore rivolti a pazienti e loro familiari e al personale sanitario. In qualità di Responsabile del Servizio di Psicologia Clinica Ospedaliera, in Staff alle diverse Direzioni Generali che si sono succedute nel corso degli anni, presso gli Ospedali e il Territorio di competenza dell'Azienda Sanitaria della provincia di Pesaro e Urbino, ho potuto ideare e realizzare progetti di COMICOTERAPIA denominati “UN SORRISO IN CORSIA” e “ANIMA-TOUR” rivolti ai pazienti di tutti i Reparti e loro familiari, e Progetti di Formazione Aziendale per il benessere psico-fisico dei

dipendenti denominati “BENESSERE DEI DIPENDENTI: STARE BENE NEL PROPRIO LUOGO DI LAVORO” oltre ad altre iniziative.

Nel 2017, presso l’Ospedale di Urbino, ho realizzato e condotto, per la prima volta in Italia, un percorso di sostegno psicoterapico denominato “PSICOTERAPIA DI GRUPPO DELLA RISATA – LAUGHTER THERAPY” rivolto ai pazienti ospedalizzati e ambulatoriali e loro familiari e per tutti coloro che, a causa di un problema di salute o di altra natura, sentono l’esigenza di migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico, prevenire e ridurre lo stress, che è concausa di molte malattie, migliorare il tono d’umore e la qualità della vita. Ogni Psicoterapeuta sa quanto l’umorismo possa essere d’aiuto nel curare. E’ previsto prima dell’inserimento nel Gruppo, un colloquio psicologico individuale. Per la partecipazione al Gruppo è necessaria l’IMPEGNATIVA DEL MEDICO CURANTE con specifica prescrizione, la prenotazione al CUP e il solo pagamento del TICKET (gratuito per gli esenti). Il Gruppo è aperto a nuovi ingressi anche in itinere.

Nei mesi di Aprile – Giugno 2025 si svolge la 30° Edizione del Corso di Formazione “PSICOLOGIA DEL BENESSERE: UNA RISATA CONTRO LO STRESS” che fino alla precedente edizione ha visto la partecipazione di 2.150 persone. Il Corso si tiene presso il Teatro Universitario, è gratuito e aperto a tutti. E’ Patrocinato dall’Università degli Studi di Urbino e da vari Enti. Sono previsti 10 incontri di circa tre ore l’uno e chi frequenta almeno 8 lezioni su 10 riceve l’Attestato di Frequenza riconosciuto per i crediti da alcune Facoltà Universitarie, Scuole ed Enti.

Conclusioni: “Quando curi una malattia, puoi vincere o perdere. Se ti prendi cura di una persona puoi solo vincere”
(Patch Adams)

Bibliografia..

HOME : <https://www.accademiadellarisata.it/default.asp>

CHI SIAMO : https://www.accademiadellarisata.it/chi_siamo.asp

AREE : <https://www.accademiadellarisata.it/aree.asp>

DICHIARAZIONE : l’Autore speaker* che invia l’abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l’abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l’abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



A.S.D. RIDI E RESPIRA
Via Roma 45
14034 Castello di Annone (AT)
Part. I.V.A. 01745460053

“CAMMINARE...RIDENDO, RIDERE...CAMMINANDO”. INTEGRAZIONE DELLO YOGA DELLA RISATA CON LA CAMMINATA IN TECNICA NORDIC WALKING - TERRITORIO DEL COMPENSORIO DEI COMUNI DELLA VIA FULVIA (Castello di Annone, Cerro Tanaro, Rocchetta Tanaro, Refrancore) Provincia di Asti.

Maristella Fantino: ex Caposala ASL AT, Maestra certificata SINW (Scuola Italiana Nordic Walking), Tecnico Sportivo iscritta al Registro UNC (Unione Nazionale Chinesiologi), Teacher Trainer di Yoga della Risata (Laughter Yoga International University).

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute che promuovono i corretti stili di vita volti al benessere fisico, psichico e mentale. I benefici che ne derivano sono numerosi e misurabili (pressione arteriosa, esami ematologici, ecc). Altrettanti benefici si possono riscontrare nella pratica del Nordic Walking (NW), camminata nordica con i bastoncini. Le attività che vengono proposte non sono impattanti, si svolgono all'aperto e creano aggregazione all'interno del gruppo.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Approfittando delle belle condizioni meteo nel periodo prenatalizio del 2024 si è svolta una sperimentazione “CAMMINARE ...RIDENDO, RIDERE...CAMMINANDO” nell'ambito del territorio Comunale di Castello di Annone, Parco Lungotano Area Occhetti, con 6 sessioni di YdR abbinato al NW (nei giorni 29 novembre, 5, 10, 12, 17 e 19 dicembre, dalle ore 9:45 alle ore 11:45), coinvolgendo gruppi con numero variabile di partecipanti. La platea di chi ha aderito all'iniziativa è rappresentata da anziani in buone condizioni, pazienti oncologici, ospiti delle Comunità locali per persone fragili (con disturbi della sfera cognitiva e sociale), pazienti con sindrome depressiva, con problematiche posturali, e infine persone desiderose di muoversi.

Gli obiettivi condivisi degli incontri sono stati:

- 1) Rispondere al bisogno di svolgere attività fisica all'aria aperta,
- 2) Creare aggregazione con il coinvolgimento e la condivisione tra i partecipanti del gruppo,
- 3) Acquisire abilità tecnica nell'utilizzo dei bastoncini per la camminata,
- 4) Cenni di storia della disciplina “YdR”,
- 5) Sessione pratica con esercizi di YdR applicati nella fase del riscaldamento,
- 6) Allenamento nella camminata nordica alternata a momenti di applicazione della risata incondizionata durante il breve percorso (circa 2 km),
- 7) Stretching/ Rilassamento muscolare,
- 8) Feedback sull'esperienza effettuata: per YdR la scala di valutazione dell'umore prima e dopo la pratica, per il NW il numero di passi contati nell'arco di 20 metri.

Risultati: Al primo incontro hanno aderito 20 persone con la riduzione nelle altre sessioni di circa il 25% (motivazione: non interessati alla pratica, impegni di altra natura che impedivano la frequenza, difficoltà di movimento, ...). Nelle 5 sessioni successive la media dei partecipanti è stata di 15 partecipanti, i quali nella totalità hanno espresso un livello di gradimento ALTO. Si sono riscontrati i seguenti benefici:

- miglioramento della performance della sollecitazione motoria, della coordinazione dei movimenti, della postura e della capacità respiratoria;

- miglioramento del tono dell'umore, aumento dell'autostima ed equilibrio psicofisico, stimolazione della creatività e dei pensieri positivi, dell'amicizia e del divertimento, scoperta del territorio.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva, con la richiesta da parte dei partecipanti di poter ripetere l'esperienza nel periodo primaverile.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.



LO YOGA DELLA RISATA È INCLUSIVITÀ

Progetto: HAPPY ☺ LIS Rido Imparo Gioco con la Lingua dei Segni Italiana

Laura “Lalla” Ribaldone, Facilitatrice LifeHappiness, Teacher Ambassador Yoga della Risata, Esperta in Psicologia Positiva, Master Trainer Scienza del Sé

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere un ottimo strumento di inclusione tra le persone con disabilità e le persone senza disabilità, con particolare attenzione alla persona prima della disabilità. Io sono nata sorda profonda e sono portatrice di protesi acustiche. Dopo il Teacher Training nel 2017 mi è balenata l'idea di portare la risata nella comunità sorda con il progetto “#sentiAMOCiridere #yogadellarisataSORDI” portato a Torino nel 2018 presso l'Ente Nazionale Sordi Sezione Provinciale. Durante la pandemia Covid, le persone con sordità hanno vissuto momenti molto sfidanti per la mancanza di comunicazione con le persone udenti a causa delle mascherine, proprio per la mancanza di possibilità di leggere il labiale. Qui nasce la mia idea unica del progetto **HAPPY ☺ LIS Rido Imparo Gioco con la Lingua dei Segni Italiana**, un simpatico connubio tra lo Yoga della Risata e la LIS. Ho anche formato persone trainer di Yoga della Risata che porteranno le loro competenze all'interno dei contesti con i bambini e con le persone con disabilità diverse dalla sordità.

Metodologia/descrizione dell'esperienza:

Le Mission del progetto:

1. Portare la Lingua dei Segni Italiana nei vari contesti sociali: ospedali, scuole, pubbliche amministrazioni, attività commerciali, servizi pubblici e privati.
2. Portare la Lingua dei Segni Italiana nelle scuole, come materia, sia ai bambini che agli insegnanti per un futuro sociale più inclusivo.
3. Far conoscere la Lingua dei Segni Italiana alle persone udenti per far fronte alle difficoltà delle persone sorde nella società.

Il progetto è stato portato in una scuola primaria di Castellamonte in provincia di Torino e in un'associazione udenti-sordi a Lugano in Svizzera.

Risultati: Sono stati riscontrati i seguenti benefici:

1. Aumento della consapevolezza e l'accettazione della diversità favorendo l'inclusione come atteggiamento generale.
2. Conoscenza e comprensione di una comunità (quella sorda) che spesso è sottovalutata, isolata e/o oggetto di pregiudizi.
3. Miglioramento di relazioni sane e positive.

Conclusioni : I feedback sono stati positivi e le attività verranno riproposte anche quest'anno.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.



RESPIRO DANZO RIDO

Progetto Yoga della Risata per le Scuole di Danza

***Tiziana Piacentini**

Insegnante diplomata di Danza Classica e Hatha Yoga; Teacher e Ambassador Yoga della Risata; Sport Coach ICF - Milano

Introduzione: Perché portare lo Yoga della Risata nel mondo della danza accademica? Due motivi fondamentali: il primo fisico e il secondo emotivo. L'attenzione alla corretta respirazione è poco diffusa nel mondo della danza accademica e più in generale nella danza amatoriale con conseguente poca gestione delle fasi di inspirazione ed espirazione durante gli esercizi, uso dell'apnea in condizione sfavorevole, affaticamento muscolare e respiratorio definito dagli stessi ballerini "mancanza di fiato". Emotivamente il ballerino deve fare spesso i conti con elementi di mal-essere: ansia da prestazione, da perfezione fisica, competizione, frustrazione da insuccesso, confronto con l'immagine di sé e con gli altri. Possibili conseguenze: respiro bloccato, infortuni, patologie da stress, problemi alimentari, bassa socialità, mancanza di autostima e di "grinta" nel ballo. Principali benefici dello Yoga della Risata nella danza: maggiore apporto di ossigeno nel sistema muscolare con conseguente aumento di forza, elasticità, resistenza e fiato; miglioramento della spontaneità esecutiva; differente percezione del concetto di perfezione, dell'errore e dell'insuccesso; accettazione di sé; gestione delle emozioni; miglioramento della performance (con particolare evidenza nei salti).

Metodologia/descrizione dell'esperienza: PROGETTO LICEO COREUTICO DI MILANO nel periodo marzo-aprile 2023. Il programma ha previsto 12 ore complessive di Yoga della Risata. Sono state coinvolte 4 classi del biennio suddivise in 6 sessioni di 30 minuti ciascuna per ogni classe (le ultime due sessioni sono state compattate in una sessione di 60 minuti). Ogni classe ha avuto quindi un training di YDR pari a 3 ore, sufficienti per comunicare le basi della pratica. I principali argomenti sono stati: introduzione alla pratica, esercizi di respirazione, clapping, vocalizzazione, risate di base, benefici e valori dello Yoga della Risata, le emozioni di base, la danza nello Yoga della Risata e la sua applicazione alla danza classica accademica, il gioco. L'obiettivo è stato trasmettere agli studenti i benefici fisici, mentali, emozionali e sociali che lo Yoga della Risata apporta con la pratica costante.

Risultati: Il feedback di gradimento della pratica, tramite un sondaggio per alzata di mano, da parte degli studenti ha portato il seguente risultato, su un totale 60 ragazzi: 27 mi piace, 7 non mi piace, 26 sono perplesso. Se consideriamo quanto la pratica dello YDR sia innovativa, e quanto il mondo della danza sia chiuso in generale alle novità che possono smuovere lo *status quo*, il feedback generale è buono e quindi possiamo ritenere l'obiettivo raggiunto. È stato inoltre consegnato il questionario "Come ti senti" che - per chi ha voluto condividerlo - ha evidenziato un buon miglioramento soprattutto nel livello di stress, di energia fisica e di consapevolezza del respiro.

Da sottolineare come i ragazzi abbiano maggiormente gradito, fra le 4 attività canoniche proposte, il **Giocare** soprattutto abbinato alle emozioni e ai passi di danza. **Ridere** innesca all'inizio un senso di timidezza e vergogna, solo con la pratica ne hanno apprezzato a poco a poco il senso di libertà. **Cantare** tendenzialmente viene recepito come un altro mestiere rispetto alla danza. **Ballare** le proprie emozioni è risultato per alcuni difficile!

Conclusioni: il progetto suggerisce che diffondere e inserire lo Yoga della Risata nelle scuole di danza, una volta alla settimana, come strumento semplice e leggero per creare una sorta di "porta emotiva" coi ragazzi, sarebbe -utile e potrebbe portare notevoli benefici.

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com.



YOGA DELLA RISATA E “KUSH ART”®

*Mariella Passaquindici

Insegnante di Hatha Yoga, Meditazione, Teacher e formatrice di Yoga della Risata, laureata in Pittura all'Accademia di Belle Arti, Psicologa Clinica e della Riabilitazione, Counselor

Introduzione: Khush Art® è una tecnica innovativa da me ideata e registrata nel 2017, nata dall'integrazione di diverse discipline: Yoga, Meditazione, Yoga della Risata e Arte. Il termine "Khush" in sanscrito significa "felice", e questo approccio unico mira a favorire il benessere psicofisico, la consapevolezza corporea e l'espressione creativa. Grazie alla mia formazione multidisciplinare come insegnante di Hatha Yoga, Meditazione, Teacher e formatrice di Yoga della Risata, laureata in Pittura all'Accademia di Belle Arti, Psicologa Clinica e della Riabilitazione e Counselor, ho sviluppato Khush Art® per unire tecniche artistiche e meditative con l'obiettivo di rafforzare l'autostima, migliorare la postura, armonizzare l'apparato muscolare e respiratorio e stimolare l'espressione personale. Khush Art® valorizza il gesto come primo patrimonio espressivo, riprendendo il concetto di Arno Stern, e trae ispirazione anche dallo Yoga della Risata, tecnica ideata dal Dottor Madan Kataria, integrando il disegno e la pittura in un contesto ludico per favorire la stimolazione dell'emisfero destro, potenziando così la creatività spontanea. Attraverso il segno e il colore, i partecipanti esplorano la connessione tra il corpo, il respiro e le emozioni, liberandosi da tensioni e blocchi interiori. Le sessioni di Khush Art® creano uno spazio di accoglienza e ascolto, privo di giudizio, in cui adulti e bambini possono esprimersi autenticamente, sviluppare fiducia in se stessi e migliorare la relazione con gli altri. Le tecniche proposte promuovono la collaborazione, l'attenzione e il problem solving creativo, stimolando la capacità di vedere oltre il problema e considerare nuove prospettive. In un mondo sempre più frenetico, Khush Art® rappresenta un metodo di crescita personale che permette di riscoprire la propria unicità e creatività, offrendo strumenti concreti per il benessere individuale e collettivo.

Metodologia/descrizione dell'esperienza:

Progetto Khush Art® per il Benessere degli Anziani. Il progetto Khush Art® nasce dall'integrazione tra arte, yoga della risata, Hatha yoga e immaginazione guidata, con l'obiettivo di risvegliare la creatività innata attraverso l'uso della musica, della respirazione yogica, del disegno estemporaneo e del movimento corporeo. Partendo dal presupposto che ogni individuo custodisce un nucleo profondo e autentico, il percorso mira a favorire il contatto con il proprio sé interiore, promuovendo benessere, resilienza e fiducia. L'intervento, rivolto a una popolazione di anziani residenti in struttura presso la Fondazione Villa Giovanni XXIII sita a Bitonto (Bari), si è proposto di contrastare stati d'isolamento, tristezza e perdita di autostima, agendo con tecniche prevalentemente non verbali, particolarmente efficaci in presenza di decadimento cognitivo o barriere comunicative. Il progetto, della durata di un mese, ha coinvolto 10 ospiti selezionati (livello di scolarità 5-8 anni), con due incontri settimanali di 90 minuti ciascuno. Prima dell'inizio delle attività, sono stati somministrati il *Mini-Mental State Examination (MMSE)* per la valutazione del decadimento cognitivo e il test di autostima di *Rosenberg*, ripetuto al termine del percorso per verificare l'impatto dell'esperienza. I dati raccolti tramite il test di *Rosenberg* sono stati analizzati e hanno un miglioramento significativo nella percezione di sé, in particolare rispetto alla domanda 2° “Penso di avere un certo numero di qualità” e alla domanda 4° “Sono in grado di fare le cose bene almeno come la maggior parte delle persone”.

Progetto Sperimentale Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda” Il progetto sperimentale Khush Art® è stato realizzato presso il Centro Diurno “Cunegonda” a Bari, facente parte del Centro di Salute Mentale Asl Bari, che si occupa di riabilitazione psichiatrica e inclusione socio-lavorativa. L'obiettivo del progetto è stato quello di sperimentare la tecnica di Khush Art® come supporto alla terapia farmacologica, accompagnando il partecipante verso una maggiore consapevolezza corporea, respiratoria, emozionale, gestuale e creativa, nonché nel proprio processo di **problem solving**, per favorire lo sviluppo di una maggiore **autostima**. In particolare, il progetto ha indagato come la tecnica di Khush Art® possa migliorare nei partecipanti il benessere a livello **cognitivo, corporeo ed emozionale**, valorizzando la propria autostima attraverso una maggiore consapevolezza di sé. A questo progetto hanno partecipato 8 pazienti psichiatrici, scelti in modo casuale e in modo eterogeneo per età e sesso. I partecipanti presentavano disturbi mentali di lieve e media entità. Il progetto ha previsto **10 incontri settimanali di 60 minuti ciascuno**, con una frequenza di un incontro alla settimana. Ogni partecipante ha compilato un'intervista preliminare, seguita da test sulla creatività e sull'autostima (*Rosenberg Self-Esteem Scale*), somministrati sia all'inizio che alla fine del percorso, al fine

di misurare i cambiamenti in queste aree nel corso del progetto. I dati raccolti tramite il test di Rosenberg sono stati analizzati e hanno un miglioramento significativo nella percezione di sé, in particolare rispetto alla domanda 2° “Penso di avere un certo numero di qualità”

Inoltre, è stato chiesto agli operatori di osservare il comportamento dei partecipanti nel mese successivo alla conclusione del progetto. Le loro valutazioni hanno confermato un incremento dell'umore positivo nei partecipanti, accompagnato da maggiore energia, minore vergogna, maggiore spontaneità, socializzazione e coinvolgimento. Questi benefici, emersi fin dalle prime sessioni, si sono mantenuti costanti nel tempo. Possiamo considerare come beneficiari diretti i partecipanti al corso, mentre i beneficiari indiretti sono coloro che, attraverso l'interazione con essi, hanno sperimentato effetti positivi derivanti dal cambiamento osservato.

Ogni sessione ha seguito una struttura chiara e ripetuta:

1. **Respirazione diaframmatica:** esercizi per favorire il respiro consapevole.
2. **Riscaldamento corporeo:** movimenti articolari integrati al respiro.
3. **Asana di Hatha Yoga:** posture per la stabilità fisica e l'apertura emotiva, arricchite da vocalizzi affermativi.
4. **Esercizi di risata e mantra:** vocalizzazioni collettive per stimolare il benessere.
5. **Attività espressiva:** disegno spontaneo su fogli A4 per liberare la creatività.
6. **Esercizi creativi multisensoriali:** attività con musica, danza, recitazione e oggetti artistici.
7. **Pranayama e rilassamento finale:** per calmare mente e corpo.

Al termine di ogni incontro, i partecipanti hanno espresso le proprie emozioni attraverso un disegno simbolico accompagnato da una parola chiave.

Risultati:

Progetto Khush Art® per il Benessere degli Anziani. Durante gli incontri, si è osservata una progressiva trasformazione: l'iniziale diffidenza ha lasciato spazio a fiducia, condivisione e spontaneità espressiva. Attraverso lo yoga, lo yoga della risata, in approccio ludico e artistico ha favorito l'abbattimento dell'autocritica, promuovendo un linguaggio interiore più positivo e inclusivo. I partecipanti hanno sperimentato maggiore apertura emotiva, contatto con la propria fantasia e accettazione del sé, esprimendo sensazioni di autostima e valore personale.

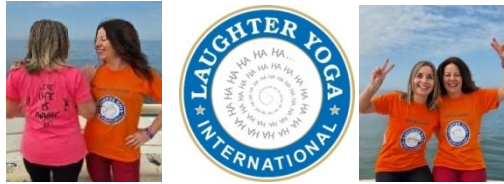
Progetto Sperimentale Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda”. Il progetto si è rivelato un'esperienza positiva e soddisfacente. Sebbene l'autostima sia il risultato di un lungo percorso influenzato da esperienze di vita e relazioni, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di osservarsi, ascoltarsi e percepirsi in modo nuovo. Attraverso esercizi di respirazione, espressione corporea e grafica, hanno sviluppato fiducia in sé e negli altri, ridotto la vergogna e sperimentato una maggiore leggerezza emotiva.

Conclusioni: I progetti **Khush Art® per il Benessere degli Anziani** e **Khush Art® presso il Centro Diurno “Cunegonda”** hanno evidenziato come l'arte, il gioco e la consapevolezza corporea possano essere strumenti potenti per favorire il benessere psicofisico e l'autostima in contesti diversi. In entrambi i percorsi, si è osservata una progressiva trasformazione nei partecipanti: l'iniziale diffidenza ha lasciato spazio alla fiducia, alla condivisione e alla spontaneità espressiva. L'approccio integrato tra **yoga, yoga della risata e pratiche artistiche** ha contribuito all'abbattimento dell'autocritica e alla costruzione di un linguaggio interiore più positivo e inclusivo. Mentre nel progetto per gli anziani si è riscontrato un rafforzamento del senso di valore personale attraverso la fantasia e l'accettazione di sé, nel progetto sperimentale al Centro Diurno “Cunegonda” si è posta maggiore attenzione alla percezione del corpo, alla riduzione della vergogna e al miglioramento della fiducia reciproca. In entrambi i contesti, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di riconoscere e valorizzare le proprie capacità, migliorando il proprio benessere emotivo e sociale. Questi risultati confermano la validità del metodo Khush Art® nel promuovere l'autostima e il senso di appartenenza attraverso un'esperienza coinvolgente e trasformativa.

Bibliografia.

1. A. Bandura L'autoefficacia Erickson 2018
2. A. Stern P. Lindbergh Felice come un bambino che dipinge Armando Editore 2006
3. Madan Kataria. Lo spirito interiore della risata. Eifis

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



“RIDI - VIVI – BALLA – GIOCA” QUANDO LO YOGA DELLA RISATA SI INSERISCE NEL MOVIMENTO DI ZUMBA

***Raffaella Bartali ed Elisa Solidoro Tommasi**

Istruttrici certificate di Zumba e Leader di Yoga della Risata - TERRITORIO DELLA VERSILIA (Passeggiata da Lido di Camaiore a Viareggio) prov. di Lucca

con la supervisione di Laura Castagnetta, Ambassador e Teacher Trainer in YdR (LaughterYoga International University), membro del Comitato Etico Istituto Italiano Yoga della Risata.

Introduzione: Il progetto nasce da un'esperienza personale legata al lutto subito da Raffaella ed Elisa per le rispettive sorelle. A questo grande trauma Raffaella ed Elisa hanno scelto di reagire affermando la Vita e quindi la Gioia. Dapprima hanno risposto con l'energia del ballo e della musica e in questa situazione hanno riscoperto il potere balsamico della risata. Quindi, con l'aiuto di Laura Castagnetta hanno intrapreso lo studio e la pratica di Yoga della Risata e ne hanno immediatamente sentito i benefici. Hanno condiviso quanto sperimentato con i propri genitori afflitti da un dolore ancora maggiore e i benefici sono stati evidenti da subito. Dopo questa sperimentazione personale si può affermare che lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile a tutti non solo per promuovere un corretto stile di vita volto al benessere fisico, psichico, mentale e spirituale ma anche soprattutto per Ri-Attivare – grazie ai neuroni specchio – la Memoria della Gioia che scompare a causa di gravi traumi psicologici. I benefici che ne derivano sono numerosi e misurabili (pressione arteriosa, ventilazione respiratoria, esami ematologici...) Gli stessi benefici che si possono riscontrare nella pratica di qualsiasi tipo di danza che nel caso specifico è Zumba. Le attività che abbiamo quindi proposto non sono impattanti, si svolgono all'aperto e creano aggregazione all'interno del gruppo e condivisione delle proprie esperienze di dolore.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Approfittando delle belle giornate del mese di febbraio 2025 si è svolta la sperimentazione “RIDI - VIVI - BALLA - GIOCA” nell'ambito del territorio della Versilia principalmente lungo la passeggiata a mare da Lido di Camaiore a Viareggio, con 6 sessioni di YdR abbinato a Zumba in cuffia (nei giorni 14, 21, 28 febbraio dalle ore 14 alle 15 e 15, 22 e 29 marzo 2025 dalle ore 10 alle ore 11:45), coinvolgendo gruppi con numero variabile di partecipanti. La platea di chi ha aderito all'iniziativa è rappresentata da anziani in buone condizioni, persone in lutto o con amati in gravi condizioni, persone fragili (con disturbi della sfera cognitiva e sociale), pazienti con sindrome depressiva e infine curiosi e persone che già frequentano il nostro corso di Zumba e/o i club locali di Yoga della Risata.

Gli obiettivi condivisi degli incontri sono stati:

- 1) Rispondere al bisogno di svolgere attività fisica all'aria aperta;
- 2) Creare aggregazione con il coinvolgimento e la condivisione tra i partecipanti del gruppo;
- 3) Mostrare con l'esempio che è possibile Ridere anche in situazioni di dolore e tristezza profonde;
- 4) Migliorare la coordinazione fisica grazie ai movimenti della Zumba;
- 5) Cenni di storia della disciplina “YdR”;
- 6) Sessione pratica con esercizi di YdR applicati nella fase del riscaldamento;
- 7) Pratica di ballo con ritmi latinoamericani tipici di Zumba, alternati a momenti di risata incondizionata durante il percorso (circa 2 km);
- 8) Stretching/Rilassamento muscolare, esercizi di Respirazione Guidata;
- 9) Feedback sull'esperienza effettuata: per YdR la scala di valutazione dell'umore prima e dopo la pratica, per Zumba il livello di allegria sperimentato.

Risultati: Agli incontri hanno aderito da 15 a 20 persone con la riduzione nel secondo incontro di circa il 30% per le condizioni meteo. Nelle 5 sessioni successive la media dei partecipanti è stata di 15 partecipanti, i quali nella totalità hanno espresso un livello di gradimento ALTO.

Si sono riscontrati i seguenti benefici:

- Miglioramento della performance della sollecitazione motoria, della coordinazione dei movimenti, della postura e della capacità respiratoria;
- miglioramento del tono dell'umore; aumento dell'autostima e dell'equilibrio psicofisico; stimolazione della creatività e dei pensieri positivi, dell'amicizia e del divertimento e - per le categorie più fragili e meno libere di muoversi sul territorio - anche la scoperta del territorio stesso.

Conclusioni: La sperimentazione si è dimostrata molto positiva, con la richiesta da parte dei partecipanti di poter continuare l'esperienza nel periodo di aprile e maggio.

Bibliografia

WILLIAM F. FRY. The biology of humor. From the journal HUMOR. <https://doi.org/10.1515/humr.1994.7.2.111>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .



Club della Risata:
RIDIDAMOCIUNPOSU
Cremona

MOTUS RIDENS in Valle
Valle Trompia (Brescia)



“PERCORSO RIDENTE”: YOGA DELLARISATA E CAMMINO - IL BENESSERE ALL’ARIA APERTA

1. **Guido Vaudetto***: Naturopata, Leader & Ambassador di Yoga della Risata, Informatico
2. **Renata Testi**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata – Diplomata ISEF, laureata in Pedagogia e Filosofia
3. **Elena Biazzi**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata – Trainer Camminata Metabolica, Insegnante Yoga e Mindfulness, Laureata in scienze della formazione e dei processi formativi
4. **Alieta, Alice C. Formenti**: Teacher & Ambassador di Yoga della Risata - Counselor e Coach evolutivo
5. **Daniela Sirtori**: Teacher di Yoga della Risata – Psicologa specializzata in Mindfulness e Psicoterapia immaginativa del benessere
6. **Tiziano Borghetti**: Leader di Yoga della Risata – Medico Chirurgo Odontoiatra – Master in ozonoterapia
7. **Alex Sternick**: Teacher di Yoga della Risata – Improvisation & Nonsense Trainer – Humor Drama & Gibberish Coach
8. **Tové Kane**: Master & Ambassador di Yoga della Risata - Mindfulness Meditation Teacher – Broadcaster - Course Creator - CEO of Speak & Shine Academy & Laughter At Work

Introduzione

Il “Percorso Ridente” è la **prima installazione al mondo che combina il principio dei Percorsi Vita agli esercizi di Yoga della Risata**. Si compone di 18 cartelli auto-esplicativi, posizionati nella **Pineta di Lodrino (BS)**, lungo un cammino montano di 1600 metri, a 900 metri s.l.m., contornato dalle piccole Dolomiti Bresciane. Unisce la piacevolezza di una incantevole passeggiata in montagna con i benefici della pratica dello Yoga della Risata. Tempo di percorrenza tra 60 e 120 minuti.

È un’opportunità di benessere **fruibile tutti i giorni della settimana**, a tutte le ore, persingoli e gruppi.

È possibile anche sperimentare il percorso con l’accompagnamento di un operatore certificato della risata, sia in presenza che online.

Durante la 3^a edizione del Festival Intergalattico della Risata (13-15 giugno 2025) gli accompagnamenti saranno giornalieri e più volte al giorno, come già avvenuto con successo nelle precedenti edizioni del 2023 e 2024.

Il “Percorso Ridente” è stato **pensato per essere attivato normalmente in zone naturali e in parchi pubblici o privati**. Richiedendo però soltanto il posizionamento di cartelli che propongono esercizi di risata, può essere adattato a luoghi antropizzati o all’interno di strutture già esistenti, anche riabilitative e di cura, per “trasformarne” i vissuti dolorosi.

Obiettivi

A) Offrire la possibilità di **conoscere lo Yoga Della Risata**, incuriosendo il camminatore a **sperimentarne direttamente gli effetti benefici**.

B) Facilitare la **diffusione dello Yoga Della Risata**: questa installazione è posizionabile in parchi, sentieri, strutture sanitarie e riabilitative, scuole, carceri, aziende, organizzazioni, ecc., in ogni paese del mondo, adattandosi a ogni contesto.

C) Invogliare l’**esercizio** di semplici attività in gruppo e all’aria aperta, rendendo **il benessere e il buon umore alla portata di tutti**.

Motivazioni

- Generiamo **benessere!**
- Valorizziamo la **collaborazione** e non la competizione: giocando e divertendoci insieme, introduciamo leggerezza, aumentiamo **autostima** e **apprezzamento**, riducendo la possibilità di entrare / restare nella zona della depressione, con benefici personali e sociali di indubbia rilevanza
- Inneschiamo **positività**: vivendo emozioni e **sentimenti collegati alla gioia e alla nonviolenza**, impariamo a riconoscere e gestire rabbia e paura, generando un atteggiamento positivo verso la vita, qualunque siano gli accadimenti presenti, passati o futuri con cui dobbiamo confrontarci.
- Attiviamo **relazioni**: un “Percorso Ridente” è una grande opportunità per illustrare gli enormi benefici dello YDR e un’occasione per renderlo conosciuto ed accessibile a tutta la popolazione. Con **investimenti estremamente contenuti** è possibile raggiungere obiettivi significativi, come la riduzione della violenza agita, della solitudine e depressione, l’aumento delle attività di movimento e dello spirito collaborativo.
- Stimolare il **senso di appartenenza**: dal gruppo di pratica, all’ambiente, all’universo di cui ognuno è una piccola ma significativa parte.

Risultati

Nel primo e nell’ultimo cartello ci sono le informazioni per poter **valutare il proprio stato di benessere prima e dopo** aver riso lungo il Percorso Ridente. Dal 17 giugno 2023 almeno 500 persone (verificate) e 1000 (stimabili) hanno camminato e riso lungo il percorso e i dati raccolti nei questionari e nei riscontri verbali sono estremamente indicativi del **maggiore benessere che viene percepito al termine dell’esperienza**. I valori di ansia, rabbia e paura si dimezzano mentre quelli dell’energia, della consapevolezza del respiro, del rilassamento e della gioia di vivere raddoppiano. Tra gli aspetti non secondari, il Percorso Ridente di Lodrino offre inoltre la possibilità di ri/scoprire un ambiente naturale meraviglioso.

Conclusioni

Quasi due anni di pratica di Yoga della Risata lungo il “Percorso Ridente” hanno registrato un **grande e costante apprezzamento**.

In considerazione della “semplicità” della proposta e di un **rapporto costi/benefici che non teme confronti**, diversi operatori del benessere e amministratori pubblici si stanno impegnando per attivare nuovi “Percorsi Ridenti” nelle loro zone di residenza.

DICHIARAZIONE : l’Autore speaker* che invia l’abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l’abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l’abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .