



## **“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](mailto:fusco.dott.vittorio@gmail.com) .