



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 stimulate 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 .