

UMORISMO E SPORT

La Terapia della Risata aumenta la stamina e la capacità respiratoria migliorando le performance sportive.

Cyrano de Bergerac era imbattibile come spadaccino, perché rideva e scherzava, liberando così tutte le sue energie e demoralizzando contemporaneamente l'avversario, che trovava la risata di Cyrano insopportabile e segno di grande sicurezza. Prima di colpire, "al fine della licenza" Cyrano si faceva una salutare risata.

Ridere è di grande aiuto, come tecnica di rilassamento, prima della prestazione sportiva e al termine della stessa per scaricare la tensione e recuperare energie.

Il noto corridore ciclista Charles Pélessier, quando vinceva, tagliando il traguardo, esplodeva in una sonante risata che, diceva, gli restituiva energia.

L'Accademia della Risata propone l'utilizzo di tecniche di comicoterapia anche in ambito sportivo.