

marie claire.it

Happy-demia

Contagiosa, liberatoria, positiva, altamente terapeutica: la risata. Il 4 Maggio è la sua giornata mondiale. 10 buone idee per celebrarla 365 giorni l'anno.

benessere

Venerdì 11 Luglio 2008

- 1. SAVE THE DATE** 4 maggio 2008, 10° World Laughter Day. Obiettivo: sintonizzare il pianeta in un gesto di pacificazione globale, ovvero una risata liberatoria. L'idea è di Madan Kataria, medico indiano inventore dell'hasya yoga (il riso come esercizio respiratorio) praticato da migliaia di adepti in 5mila centri nel mondo, il mattino presto (prove generali su youtube.com/laughteryoga).
- 2. TRAINING** Per chi volesse conoscere il carismatico dottor Kataria partecipando alle sue lezioni, [l'appuntamento più vicino](#) è a Interlaken in Svizzera, dal 28 maggio al 1 giugno: un training di 5 giorni con tanto di certificato.
- 3. FILMTERAPIA** Sui benefici del riso anche la medicina occidentale concorda: uno studio dell'Università del Mariland dimostra che un film comico ha gli stessi effetti sul cuore di 2 ore di stretching (filmtherapy all'[Università di Firenze](#)).
- 4. RIRE DE RÉSISTANCE** Sono i seminari dell'Université du Rond-Point, a Parigi, tenuti da intellettuali come lo psicoanalista Boris Cyrulnik, il filosofo Pierre Cleitman, la cartounist Marjane Satrapi. [Prossime lezioni](#): dal 16 al 28/6.
- 5. LAVORO?** Che idea ridicola: lo dice Timothy Ferris nel libro Ricchi e felici lavorando 10 volte meno (Cairo, E 17, a giorni in libreria) che insegna come ottenere soldi e soddisfazioni senza mai sgobbare più di 4 ore la settimana. Difficile credergli, ma l'effetto comico è assicurato.
- 6. AUTOCURA** Far sorridere gli altri fa bene anche a se stessi: per questo l'Accademia della Risata promuove stage di comicità per animatori e terapeuti. [Prossimi corsi](#) a Urbino in giugno.

7. **SUMMIT** Una sei giorni ad alto tasso di allegria per scoprire il potere del riso ascoltando umoristi, filosofi e artisti provenienti da tutto il mondo. È il [Rassemblement International des Rieurs](#), a Frontignan (sud della Francia) dal 1° al 6 maggio.

8. **COMANDAMENTI** Secondo lo psico-filosofo Jonathan Haidt, autore di Felicità: un'ipotesi (Codice, E 14) una vita contenta ha le sue regole che la filosofia positiva può farci riscoprire. Alcune cose sono d'aiuto: per esempio la meditazione e gli [antidepressivi naturali](#) risvegliati dalla calma e dal buon umore.

9. **ALTRE NOTE** Se avete già visto il film Lezioni di felicità, ora non resta che riascoltare all'infinito la sua colonna sonora, musicoterapia allo stato puro: si intitola Odette Toulemonde (come la protagonista del film) e raccoglie sei brani di Nicola Piovani e sei pezzi vintage di Joséphine Baker (Milan Records, euro 25).

10. **SATIRA VIRTUALE** Humour irriverente e a portata di clic grazie alle matite graffianti archiviate dal museo online della satira. E un [appuntamento](#) a settembre a Forte dei Marmi col 36° Premio della Satira, vinto in passato da Antonio Ricci, Plantu (vignettista di Le Monde) e la comica Lucia Ocone.

[Micol Passariello](#)