



## Accademia della risata: Ridere fa bene alla vita

FEBBRAIO 06, 2014 MONICA RENNA



Ridere allunga la vita. Sembra una battuta, ma ai fini scientifici questa sembra tutt'altro che una leggenda, perché esistono realtà, associazioni in grado di supportare e incentivare il benessere psico-fisico come [L'Accademia della Risata](#). [Moda e Style](#) intervista per l'occasione il [Dott. Alessandro Bedini](#), psicologo e psicoterapeuta, nonché Presidente dell'Accademia della Risata **Dott. Bedini cos'è l'Accademia della**

## Risata?



L'Accademia della Risata è un' Associazione di promozione sociale senza fine di lucro, nata nel 2006 a Urbino (PU), ideata e voluta dal sottoscritto, autore dell'articolo "*Anatomia della risata*", che tratta degli effetti benefici a livello psico-somatico della risata.

Negli anni le ricerche scientifiche hanno sempre più rimarcato e convalidato quanto ridere si possa considerare la migliore medicina. Così dopo oltre dieci anni di studi e approfondimenti sulle tematiche della risata, del benessere e buonumore, attraverso anche l'esperienza professionale, nel 2006, insieme ad altri professionisti abbiamo fondato l'Accademia della Risata.

*L'associazione promuove lo studio sistematico, la sperimentazione, la divulgazione e l'applicazione, nel territorio nazionale ed estero, delle potenzialità salutari e benefiche della risata, del buonumore e del pensiero positivo per il benessere fisico e psichico della persona, per favorire la prevenzione e la cura dei disagi psico-somatici e sociali.*

L'Accademia della Risata è convenzionata con l'**Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"** per tirocini di formazione e orientamento e con l'**ASUR Marche – Area Vasta 1** per progetti di **comicoterapia** denominati "*Un Sorriso in Corsia*" e "*Anima-Tour*" e per progetti di formazione aziendale per il benessere psico-fisico dei dipendenti denominati "Benessere dei dipendenti: stare bene le proprio luogo di lavoro" oltre ad altre iniziative.

## Di cosa si occupa nello specifico l'Associazione?



Senza dubbio promuovere la comicoterapia con animatori della risata formati e diffondere indagini scientifiche e culturali sul fenomeno della risata e sulle sue applicazioni terapeutiche.

Sviluppiamo poi collaborazioni fra associazioni con finalità analoghe e organizziamo congressi, corsi di formazione, workshop ed eventi sul tema della "gelotologia" (disciplina che studia il fenomeno del ridere, con particolare riguardo alle potenzialità terapeutiche di esso).

*Applichiamo e promuoviamo la comicoterapia presso le scuole di ogni ordine e grado per sviluppare e stimolare la creatività, prevenire il disagio giovanile, nonché come supporto per gli insegnanti.*

**Insomma cercate sempre di creare occasioni di incontro...**



*L'Accademia della Risata, è un organismo di raccordo, unione e confronto fra le Associazioni, Enti, Istituti, Scuole, Fondazioni, soggetti privati e Università al fine di gestire le attività professionali e di volontariato. Ed è anche sede della **LAUGHTER YOGA ACADEMY** e i professionisti fondatori dell'associazione, sono Leader e Teacher di **YOGA DELLA RISATA**, formati direttamente dal **Dr. Madan Kataria**, medico indiano, che ha ideato una tecnica aerobica, denominata Yoga della Risata basata sulla pratica Yoga, che*

rende possibile il ridere in gruppo senza fare ricorso a barzellette, ed ottenendo gli ottimi benefici propri del ridere.

L'Accademia collabora tra gli altri, con l'[Associazione "Clown One Italia" Onlus](#) progetto di aiuto umanitario nel mondo, affiliato al [Gesundheit Institute](#), diretto dal [Dr. Patch Adams](#), e sostiene le iniziative promosse da [Parada Italia](#): "*Un naso rosso contro l'indifferenza*" e le tournée dei "*Ragazzi di Bucarest*", i ragazzi del Clown Miloud Oukili, presidente della rumena [Fondazione Parada](#) e premio Unicef "Dalla parte dei bambini".

### **Ridere stimola il buonumore e il benessere psico-fisico**

Ridere è un'espressione innata, infatti la risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale. Ha origine da una delle regioni più antiche della corteccia cerebrale, la stessa che controlla altre emozioni ancestrali, come la gioia e la paura. Ridere infatti è un esercizio muscolare e respiratorio che permette di liberare e purificare l'organismo attraverso l'espulsione dell'anidride carbonica, ed inoltre migliora le funzioni intestinali ed epatiche; infatti, quando si ride, *tutto l'organismo è coinvolto dagli effetti positivi del buonumore: cervello, polmoni, sistema cardiovascolare e muscoli*. Ridere aumenta la produzione degli ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili. *Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità*. Le encefaline sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere le malattie.

*La comunicazione, il pensiero positivo, il valore del sorriso, l'umanizzazione, la fiducia e l'empatia, sono elementi sempre più importanti perché permettono di interagire meglio nei rapporti interpersonali*. La psico-neuro-endocrino-immunologia (branca della medicina) conferma la diretta influenza degli stati mentali, delle emozioni, sul sistema immunitario e viceversa. Le emozioni infatti, agiscono direttamente sul sistema immunitario, attraverso canali neuroendocrini, e il sistema immunitario riflette il suo stato direttamente sulle emozioni. Gli effetti psicologici e biologici del riso sono positivi. *La Terapia della risata nasce dal bisogno di valorizzare le potenzialità terapeutiche e di prevenzione della risata e delle emozioni positive come strumento in grado di accelerare e agire da supporto al processo di guarigione, rendendo più dolce e sopportabile il disagio e la sofferenza della degenza*.

### **Cibo e buon umore**

Il buon umore può essere favorito anche da una corretta alimentazione a base di cibi che per la loro composizione chimica, favoriscono la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale. *L'Accademia della Risata promuove "Cene del buonumore", in cui al piacere di ridere e stare insieme si associano gli effetti benefici di alcuni cibi che favoriscono il buonumore, serate organizzate per conoscere ed approfondire questo aspetto interessante e poco conosciuto del cibo.* Durante la cena, in un clima assolutamente rilassante e divertente, l'umore dei partecipanti viene stimolato con conversazioni, giochi e musica sull'argomento, con lo scopo di allentare le tensioni e lo stress quotidiano, nonché fornire uno strumento in più che aiuti a comprendere che il nostro benessere psicofisico dipende anche da ciò che mangiamo. *Si può scoprire con gioia che "il sorriso vien mangiando" e che, soprattutto, mangiare sano non significa privarsi del gusto e delle eccellenze della buona tavola e del buon vino.* Per questa ragione nel proporre la Cene del Buonumore l'Accademia della Risata si avvale della collaborazione di ristoranti e cuochi di qualità che condividono anch'essi questa filosofia. ***E' possibile iscriversi in qualità di socio all'Associazione Accademia della Risata, attraverso le pagine del sito, e collaborare attivamente alle iniziative dell'Accademia, previa formazione, e attraverso tirocini e stage, riconosciuti da Scuole e Università al fine di maturare crediti formativi.***

Per sostenere l'Associazione effettuando donazioni, contributi attraverso bonifico sul conto corrente intestato a: **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE ACCADEMIA DELLA RISATA – IBAN IT55Z0870068701000100180981 – Banca di Credito Cooperativo del Metauro Filiale Urbino.**

Per informazioni: [accademiadellarisata@gmail.com](mailto:accademiadellarisata@gmail.com)

Cell. 349 7660950