

euro 4,00



# ALBATROS

Mensile di attualità politica cultura arte spettacolo sport  
anno **quattordicesimo** numero **144** maggio **2014**

## JURY CHECHI

Il mio impegno, per me e per gli altri

## DIEGO OCCHIUTZZI

L'importante è dare il massimo

## FRANCESCA INAUDI

Dovremmo copiare gli americani...

## LUCA BIANCHINI

Consigli ad un  
GIOVANE SCRITTORE

## SHEL SHAPIRO

Quanto è difficile  
ESSERE CATTIVI

*"Lo sport misura il valore umano in millimetri e in centesimi di secondo"*

BERNARD ARCAND

*fiammetta*

# CICOGNA

## Non mi fermo mai

Tariffa R.O.C.: Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB (Napoli)





# Terenzio **TRAISCI**

## Lo yoga della risata

“La vita è come uno specchio: se le sorridi, ti sorriderà”: questo il mantra del FormAttore romagnolo che diffonde in tutta Italia la cultura della migliore medicina, quella del buon umore

---

**T**

erenzio Traisci, romagnolo, è FormAttore Comico e Psicologo del Lavoro oltre ad essere comico cabarettista di discreto successo. Alcuni, infatti, se lo ricorderanno quale finalista nell'edizione 2012 di Italia's Got Talent su Canale 5, con le simpatiche performance di visual comedy (mimo comico) che hanno emozionato e divertito il grande pubblico. Oggi, accanto alla carriera nello show business, ha realizzato come co-autore il libro "Felicamente Stressati" (ed. La Meridiana), è pioniere del video CV in Italia, e propone lezioni-spettacolo sullo "stress della vendita e della comunicazione", oltre ad essere teacher di "Yoga della Risata", Certificato ufficialmente da Madan Kataria. **Iniziamo da questo "Yoga della risata": che cos'è e a chi si rivolge?**

"Oggi più che mai, ci sono motivi per cui ridere? No? Ecco, lo yoga della risata è la risposta a chi vorrebbe ridere ma non sa come fare, oppure la risposta a chi sa che ridere gli fa bene, ma non si sente di farlo, perché aspetta di essere felice e che le cose cambino. Un medico indiano di nome

**"Se prendiamo postura ed espressione della persona triste, anche i nostri pensieri prenderanno quella direzione e quindi vale anche l'opposto in positivo"**

Madan Kataria ha creato il Laughter Yoga nel 1995 e in poco tempo ha diffuso in tutto il mondo il principio che puoi portare il tuo corpo e la tua mente a ridere attraverso semplici respirazioni e battiti di mano."

**Al riguardo hai scritto "Felicamente stressati": di cosa parla?**

"Il libro che abbiamo scritto io e il collega psicologo Jacopo Casadei tratta del tema dello stress affrontato in modo consapevolmente felice. Si dà il benvenuto allo stress e si spiega come affrontarlo in modo morbido, sereno ed efficace."

**Come lo definisci il tuo metodo?**

"Lo definisco innanzitutto una soluzione che si lega benissimo e prepara il terreno ad altre, come la PNL, Intelligenza Emotiva, Analisi Transazionale, Terapia

Strategica breve e tante altre. Perché se non sei a posto con il fisico, non riesci a sfruttare la tua mente in modo lucido per usare le tecniche specifiche; lo Yoga della risata permette di essere Felicamente stressati nell'affrontare le difficoltà di tutti i giorni."

Come divulghi lo Yoga della risata?

"Parto con una lezione-spettacolo che prende il titolo dal mio libro, meno impegnativa di un corso ma molto più efficace perché chi si diverte impara più facilmente e vive un'esperienza emotiva positiva che dura alcuni giorni sia con effetti fisici sia di umore."

**Una lezione-spettacolo: raccontaci come funziona.**

"Consiste in una mia presentazione comica, sfruttando il mio mestiere di cabarettista e di psicologo, per spiegare cosa ci succede quando siamo stressati e cosa quando invece sorridiamo e ridiamo. Poi si passa alla sperimentazione di alcuni divertenti esercizi di respirazione da seduti, un po' di stretching dei muscoli del viso per predisporli al sorriso; le persone iniziano spontaneamente a ridere senza più bisogno delle mie battute. Se rido di qual-



cosa, vuol dire che non la temo più ma la controllo. Infatti le persone che escono dalle due ore di lezione si sentono rafforzate nell'autostima, rilassate, spensierate. Come tutte le pratiche fisiche, però, va ripetuta ed allenata seguendo un percorso esperienziale."

**È davvero possibile cambiare l'umore? Come?**

"Sfruttando il concetto che mente e corpo sono collegate e che Motion Creates Emotion.

Se prendiamo postura ed espressione della persona triste, anche i nostri pensieri prenderanno quella direzione e quindi vale anche l'opposto in positivo. Mi comporto da persona allegra, non per diventarlo magicamente, ma per mettermi nelle condizioni per farlo e vedere le cose diversamente."

**Le tue tecniche vanno bene per tutti?**

"Sono adatte a tutti, perché sor-



ridere e ridere accomuna tutto il genere umano; alcuni esercizi sono specifici per i bambini, altri per gli anziani fino a chi ha il Parkinson o l'Alzheimer. Un filone è specifico per le aziende, per gli operatori sanitari e per gli insegnanti."

**Si parla di terapia: è un campo**

**medico, quindi?**

"Nonostante alcuni psicologi non siano d'accordo, nel momento in cui si parla di musicoterapia perché porta dei benefici alle persone nella sua ripetizione, ritengo che anche la risata rientri a pieno nella terapia, anche perché ci sono molte evidenze scientifiche e di guarigione con la terapia della risata: il primo fra tutti è Norman Cousins. In campo Socio Sanitario, lavoro con gli operatori delle case di riposo e persone con Alzheimer e Parkinson e abbiamo notato grandi progressi per quanto riguarda la relazione Paziente-Famigliare-Operatore; una maggiore serenità e le persone come risvegliate dalla risata e dalla sua energia coinvolgente. Da provare..."

