

Con l'ingegneria del buonumore 3 esercizi per un'estate all'insegna del sorriso



Ci siamo quasi. Ancora qualche settimana di lavoro e poi arriveranno finalmente le vacanze. **Lo stress nocivo accumulato d'inverno purtroppo spesso non va in vacanza:** il malumore e le tensioni accumulate sul posto di lavoro, unite alle crescenti preoccupazioni economiche, rischiano di accompagnarci anche sotto all'ombrellone. E se è vero che lo stress non va in vacanza è anche vero che con un po' di buona volontà si può fare in modo di ridurre al minimo l'impatto negativo che

questo avrebbe sul nostro meritato riposo. Per alcuni lo 'stress da vacanza' inizia ancor prima della partenza dal momento che spesso il «dove si va quest'anno» è già fonte di un dilemma interrogativo.

Come crearsi il buon umore se il contesto che ci circonda non ci permette di sviluppare input stimolanti e positivi? Esistono diverse tecniche di **Ingegneria del buonumore**, metodologia ideata dallo psicologo **Terenzo Traisci**. Attraverso semplici esercizi, infatti, è possibile **far nascere sorriso e risata in maniera spontanea, precisa e guidata**. L'Ingegneria del buonumore si basa sull'applicazione su se stessi di meccanismi della comicità fisica (visual comedy): esistono infatti alcune strategie che spesso vengono inconsapevolmente applicate e che comportano un cambiamento di umore repentino. Determinati gesti, espressioni e azioni del quotidiano suscitano la risata in modo automatico e naturale e la scienza testimonia che ridere spesso attiva il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del nostro rilassamento, e al contempo consente di aumentare l'ossigenazione del cervello.

“La finalità e l'utilità di Ingegneria del Buon Umore® afferma **Traisci** – Se ti muovi, respiri, parli e assumi espressioni facciali da persona allegra sarà molto più facile 'diventarlo'! Perché il nostro cervello associa quelle micro espressioni facciali a reazioni emotive già vissute, come la gioia. E già la semplice azione cognitiva di andare a cercare nella memoria parole che stimolano ilarità, poi immagini, gesti, suoni ed espressioni da persona allegra, creano un motivo forte e accettabile per cui essere di buon umore, nonostante la mancanza di input dall'esterno.”

Ecco quindi 3 semplici esercizi per imparare a creare il buon umore, grazie al rilassamento al fine di riconquistare un atteggiamento più sereno in vista delle ferie estive:

1. **Assumere una postura da persona allegra**, ossia cercare di tenere le spalle, le braccia e le gambe aperte sorridendo per qualche secondo con la bocca aperta e con lo sguardo rivolto verso l'alto. Tale postura risulterà essere familiare sin da subito, dal momento che l'abbiamo acquisita fin dall'infanzia. Ripetere più volte l'esercizio soprattutto quando, seppur inconsciamente si tende ad acquisire una postura di chiusura che non aiuta a migliorare l'umore.
2. **Respirare con diaframma e sorriso** partendo dal buttare fuori l'aria, spingendo in dentro la pancia. In questo modo si svuotano quasi completamente i polmoni; a seguire prendere aria dalla bocca continuando a sorridere (in questo modo si ha come l'impressione di aver reagito all'effetto di una sorpresa positiva); prendere più aria permette di scoppiare a ridere. Ripetere da 3 a 10 volte.
3. **Parlare da persona allegra**, impegnarsi ogni giorno a convertire le tipiche frasi di sfiducia e di demotivazione in frasi comiche, motivanti. Ad esempio evitare di dirsi 'oggi ho avuto una giornata pesante' Sostituendolo con 'ho avuto una giornata sfidante'. Cambiare il proprio vocabolario, infatti, aiuta moltissimo a evitare di ritrovarsi con un umore negativo.

I tre semplici esercizi potranno far parte di un piccolo programma da mettere in pratica sotto all'ombrellone, magari circondati da una buona compagnia.

Tags: