

INGEGNERIA DEL BUONUMORE: COME TORNARE A ESSERE FELICI IN 3 MOSSE

Giugno 19, 2015 Scritto da Germana Carillo



Si può **"imparare" ad essere di buonumore**? Vero è, considerando che ottimismo e un pizzico di felicità sono un toccasana per la salute, *in primis* per il nostro **malandato cuoricino**, almeno uno sforzo in più per sorridere alla vita potremmo pur farlo.

Addirittura alcuni, alla soglia delle meritate vacanze estive, già si stressano al pensiero del come, del dove e del "con chi", senza valutare il fatto che una bella fetta di irritabilità ce la siamo già guadagnata nei mesi appena trascorsi e il "dove si va quest'anno" dovrebbe essere una scelta valutata con tutta serenità.

Certo, anche il contesto che ci circonda non è esattamente il fior fiore di pace e di quiete che vorremmo, a partire da una **crisi economica** che la ruota ancora ma faife. Anzi, anche le spiagge italiane saranno affollatissime come sempre e sotto il solleone dovremo pur inventarci qualcosa per scansare stress e nervosismi e cercare qualcosa che stimoli il buonumore. E se una regola esatta non c'è per **essere felici**, se non quella di metterci un bel po' di buona volontà, esiste, di contro, una vera e propria **"Ingegneria del buon umore"**, una autentica **tecnica per far nascere sorriso e risata in maniera spontanea, precisa e guidata**.

Possibile? Pare proprio di sì. E a dimostrarcelo è lo **Terenzo Traisci**, il cui metodo 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 veloce cambiamento di umore. Determinati gesti, espressioni e azioni del quotidiano suscitano la **risata** in modo automatico e naturale e, si sa e scienza conferma: ridere spesso attiva il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del nostro rilassamento, e al contempo consente di aumentare l'ossigenazione del cervello.

LEGGI anche: Sorridere: 15 benefici per la salute. Tutto il potere di un sorriso

"La finalità e l'utilità di Ingegneria del Buon Umore® è rendere le persone autonome e libere di scegliere il proprio stato emotivo positivo - 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 buonumore:

1. Assumere una postura da persona allegra

Cercate 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. Non vi prenderanno per matti, no. Ma capirete sin da subito che l'abbiamo acquisita fin dall'infanzia. E allora tornate bambini e ripetete più volte l'esercizio soprattutto quando sentite di stare acquisendo 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. Prendete poi aria dalla bocca continuando a sorridere (in questo modo si ha come l'impressione di aver reagito all'effetto di una sorpresa positiva); prendete più aria permette di scoppiare a ridere. Ripetete da 3 a 10 volte.

LEGGI anche: [Come migliorare la propria salute respirando](#)

3. Parlare da persona allegra.

Il segreto? Convertite le tipiche frasi di sfiducia e di demotivazione in frasi comiche, motivanti. Per esempio, evitate di dire "oggi ho avuto una giornata pesante", sostituendolo con "ho avuto una giornata sfidante". Cambiare il proprio **vocabolario**, infatti, aiuta molto a evitare di ritrovarsi con un umore negativo.

Yoga della Risata: ridere fa bene al corpo e alla mente

Germana Carillo