

Mondaino: il gruppo Broken Heart Collector in arrivo all'Arboreto

L'Arboreto Teatro Dimora di Mondaino ospita domani, "La sottile linea rossa", una giornata evento, a partire dalle 17, all'insegna della musica. Per la prima volta in Italia, il gruppo austriaco Broken Heart Collector, sarà in concerto alle 17,45. I Broken saranno stasera, alle 20,30, al Neon Café, dove sveleranno un misterioso trailer.

Scontri: Lady Gaga non modifica il suo spettacolo per le date in Asia

Lady Gaga non modifica il suo show per i concerti in Asia. A dirlo è il suo manager. Nonostante la richiesta sollevata in alcuni paesi in cui farà tappa, la Gaga non si censurerà abbassando i toni delle performance. La polizia indonesiana aveva negato il permesso di eseguire il live a Giacarta del 3 giugno già soldout, perché troppo sexy.



Star: Justin Bieber per la prima volta in uno show tv italiano

Justin Bieber sarà protagonista per la prima volta in uno show tv italiano, sabato 2 giugno, all' 'Arena di Verona 2012', condotto da Antonella Clerici. Una serata dedicata all'opera e al canto. Bieber anticipa con la sua performance l'uscita dell'album 'Believe', 19 Giugno. La serata in onda su Rai1 il 7 giugno.

CREATIVITÀ Terenzio Traisci, psicologo e comico forlivese, è l'unico teacher in regione della tecnica Happy Fitness

Una risata per vincere lo stress

C'è una miccia che si accende - come il sorriso del gatto del Cheshire di Lewis Carroll, il papà della meravigliosa Alice - quando capita di incontrare una scintilla linguistica. Una scintilla che in questo caso trova terreno fertile nella creatività di **Terenzio Traisci**, 33 anni, maestro di yoga della risata, impegnato da ieri negli incontri del Festival dei Sensi, uno zoom sulle imprese, che si chiuderà oggi a Russi. Traisci, psicologo del lavoro iscritto all'albo, FormAttore esperto in *edutainment* (formazione che passa attraverso l'intrattenimento), è l'unico teacher in Emilia Romagna a insegnare lo yoga della risata, una disciplina nota come Happy Fitness, diffusa in 65 Paesi. Il volto di questo professionista e comico romagnolo è noto a molti anche per essere entrato in finale all'ultima edizione di *Italia's Got Talent*, programma in onda su Canale 5, oltre ad aver vinto l'edizione 2011 del concorso sammarinese *Locomix*.

Il comico Terenzio Traisci ha vinto l'edizione 2011 del concorso *Locomix*, oltre ad aver vinto i premi del pubblico al Premio Troisi e al Premio Alberto Sordi. Quest'anno si è classificato in finale nel programma televisivo *Italia's Got Talent*. Traisci insegna lo Yoga della risata, tecnica adottata in molte aziende per vincere lo stress

«E' scientificamente provato che ridere fa bene - spiega Traisci - in quanto ridere rilascia le endorfine, "gli ormoni del benessere", che sono antidolorifici naturali del nostro corpo: grazie ad una respirazione molto ampia, che porta più ossigeno al cervello e muove il diaframma attraverso la risata ci rilassiamo. Di conseguenza il nostro cervello interpreta i segnali del corpo legati alla risata migliorando l'umore; è interessante capire come poter vivere meglio. Non solo a teatro, ma anche negli ambienti di lavoro e nella vita».

Cos'è esattamente lo yoga della risata? Il nome fa pensare a Patch Adams, il dottore interpretato da Robin Williams...

«Il medico indiano che l'ha inventata, Madan Kataria, è come Patch Adams: ha puntato sui benefici della risata. Poi però ha capito che la risata e l'umorismo hanno dei limiti, nel senso che l'umorismo non è generale e non fa ridere tutti. Così ha deciso di unire il riso alle tecniche yoga. Dopo una risata ci si sente meglio. E oggi i motivi per ridere sono davvero pochi... si tratta quindi di un esercizio fisico E' stata sviluppata una metodologia e si insegnano tecniche innovative, sotto forma di show, per vincere lo stress».

Come si declina questa disciplina negli ambienti aziendali?

«E' quello che chiamo 'team wellness': il benessere del team. All'interno di un'impresa agiscono diversi fattori, come ad esempio i rapporti interpersonali o quelli



con i clienti. La risata rappresenta un momento di contatto e aiuta a entrare meglio nelle relazioni. Quando finisco una sessione in un'azienda, sono tutti amici. La risata avvicina e può fungere da rompigghiaccio». **Lei ha vinto Locomix. Prima di lei, anche Baz. La kermesse sammarinese è stata un trampolino di lancio?**

«Il trampolino di lancio è stato il villaggio turistico Valtur, che è stato la palestra anche per Fiorello, Teo Mammuccari, il mago Forrest e tanti altri. Lì ho capito che il pubblico rideva quando mi esibivo. *Locomix* ha portato bene, anche perché dal concorso sono usciti molti comici di successo».

Italia's Got Talent: che impressioni ha avuto? Ci tornerebbe?

«Ci tornerei, ma non so se mi prenderanno ancora... la mia partecipazione è stata abbastanza casuale. Hanno visto il mio sito ed è stato stabilito un contatto. L'ambiente è tranquillo, mi sono trovato molto bene con gli autori, che mi hanno anche dato alcuni suggerimenti preziosi».

Come ha iniziato? Quali sono le difficoltà di questo lavoro?

«Da un certo punto di vista le persone hanno bisogno di ridere, dall'altro, spesso, l'approccio è un po' difensivo. Poi però faccio vedere com'erano prima della sessione e come sono dopo la sessione».

La risata è anche improvvisazione, come mostra la gara riccionese Imprò Cup, lei usa queste tecniche?

«L'imprò dà libero sfogo alla creatività. Durante le sessioni, c'è sempre una fase dedicata all'improvvisazione, e accade dopo gli esercizi di respirazione, quando le persone sono nelle condizioni ottimali. L'imprò è nel linguaggio: faccio pronunciare alcune parole con toni gutturali».

Le piacerebbe calcare i palchi di Zelig o Colorado Café

«Il laboratorio di Zelig è tipo il vivaio nel calcio. Dal 2008 sono nell'orbita Zelig Off, e da qualche tempo anche in quella di Colorado Café. Ero sul punto di andare in onda... ma poi non se n'è fatto nulla. Speriamo. Chissà che la partecipazione a 'Italia's Got Talent' possa dare una spinta».

Alessandro Carli

DALL'8 GIUGNO AL 15 LUGLIO A PALAZZO ISOLANI

Percorsi Vasco Rossi in 3D. Bologna dedica alla rockstar una mostra multimediale

Una mostra multimediale per il Vasco nazionale. "Vasco Kom. La mostra in 3D" sarà inaugurata l'8 giugno a Bologna, nell'antico Palazzo Isolani, dove rimarrà in allestimento fino al 15 luglio. Un'esperienza sensoriale per vivere i live, le atmosfere e la vita dietro le quinte, attraverso immagini, video e materiali inediti. Nel week end spazio a "Notti Rossi": ogni sabato sera appuntamento nel cortile per sei serate

speciali, con incontri e anteprime video, fra cui il doc del tour europeo. Il nome Vasco smuove folle di persone, così per garantire la visita in condizioni ottimali, l'organizzazione consentirà l'ingresso a 200 persone contemporaneamente. Sarà inoltre possibile acquistare differenti tipologie di biglietti: 8 euro (intero), 4 euro per gli iscritti a Il Basco fan club e, ancora, biglietti Gold (info: www.vascomostra3d.it)



L'AVOCE da Vermeer
Capolavori dai musei del mondo a Rimini
a Kandinsky
Rimini, Castel Sismondo
21 gennaio - 3 giugno 2012

In occasione della mostra Linea d'ombra offre una
VISITA GUIDATA GRATUITA*

La visita va prenotata telefonando al numero 0541 635931.
* L'ingresso resta a pagamento. Non sono ammesse fotocopie.