



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

## Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Psicologia di Comunità, della Promozione del  
Benessere e del Cambiamento Sociale

### Tesi di Laurea Magistrale

#### LO YOGA DELLA RISATA NELLA PROMOZIONE DEL BENESSERE

*Laughter yoga in the promotion of well-being*

***Relatrice:***

Prof.ssa Michela Lenzi

***Laureanda:*** Federica Durighetto

***Matricola:*** 2052378

Anno Accademico 2022/2023



*Quando tu ridi, tu cambi,  
quando tu cambi, cambia il mondo intorno a te  
Kataria, Yoga della risata.*



## ABSTRACT

Partendo da una descrizione generale dello yoga, di alcuni dei suoi stili e dei benefici derivanti dalla pratica, il presente lavoro nasce con l'intento di approfondire, attraverso l'analisi della letteratura, un suo stile derivato: quello della risata.

Lo yoga è una disciplina millenaria nata in India che negli ultimi decenni si è diffusa in misura sempre maggiore anche in Occidente. Il significato del termine rimanda alla parola unione, poiché il suo intento è proprio quello di coniugare corpo, mente e spirito nell'equilibrio e nell'armonia. Si raggruppano, all'interno della disciplina, esercizi, pratiche e tecniche volte a favorire lo sviluppo della ricerca interiore nell'individuo. L'interesse dei ricercatori rispetto allo yoga sembra essere aumentato negli ultimi anni, e ciò ha permesso di ottenere maggiori informazioni circa i benefici che si possono ricavare praticandolo.

Più nello specifico, lo yoga della risata è una tecnica di medicina complementare che integra respirazioni yogiche con la risata simulata, la quale è autoindotta, incondizionata e non derivante da stimoli esterni. Essa solitamente viene eseguita in gruppo, in uno spazio senza giudizio in cui poter ridere allo scopo di portare cambiamento all'interno della propria vita.

Nell'elaborato, oltre ad indagare le varie componenti dello yoga della risata e dei suoi benefici, verranno esplorati gli effetti della disciplina nei vari contesti di vita dell'individuo, tra cui i principali sono le scuole, i luoghi di lavoro e le case di cura.

In conclusione, lo yoga della risata, in base alle ricerche presenti in letteratura, sembra essere efficace nel promuovere il benessere in coloro che lo praticano, anche se sono necessari degli studi più approfonditi.



# INDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>INTRODUZIONE</b>  | 1  |
| <b>LO YOGA</b>   | 3  |
| <b>1.1 Incontro tra Oriente ed Occidente</b>                 | 3  |
| <i>1.1.2 Lo yoga</i>   | 5  |
| <b>1.2 Principali stili di yoga</b>                          | 7  |
| <b>1.3 Perché le persone si avvicinano allo yoga</b>         | 9  |
| <b>1.4 Benefici dello yoga</b>                               | 10 |
| <i>1.4.1 Benefici di respirazione e meditazione</i>          | 13 |
| <b>LO YOGA DELLA RISATA</b>                                  | 19 |
| <b>2.1 Nascita dello yoga della risata</b>                   | 19 |
| <i>2.1.1 Le tipologie di risata</i>                          | 21 |
| <i>2.1.2 La relazione con lo yoga</i>                        | 24 |
| <i>2.1.3 Esempio di pratica di gruppo e individuale</i>      | 25 |
| <i>2.1.4 Tra yoga della risata e psicologia</i>              | 27 |
| <i>2.1.5 Potenzialità e limiti della pratica</i>             | 29 |
| <b>2.2 Benefici dello yoga della risata</b>                  | 30 |
| <i>2.2.1 Gli effetti sul sistema endocrino: Joy cocktail</i> | 31 |
| <i>2.2.2 Benefici fisici</i>                                 | 32 |
| <i>2.2.3 Benefici psicologici</i>                            | 33 |
| <b>2.3 Controindicazioni per la pratica</b>                  | 39 |
| <b>LO YOGA DELLA RISATA LUNGO IL CICLO DI VITA</b>           | 41 |
| <b>3.1 Lo yoga della risata nei contesti educativi</b>       | 41 |
| <b>3.2 Lo yoga della risata nei contesti lavorativi</b>      | 47 |
| <b>3.3 Lo yoga della risata nelle case di cura</b>           | 56 |
| <b>CONCLUSIONE</b>   | 65 |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>  | 67 |
| <b>SITOGRAFIA</b>  | 75 |



## INTRODUZIONE

Nel periodo storico attuale, così carico di complessità, ridere è diventato molto difficile. Si può, invece, trasformare il riso in un gesto catartico che permette di lasciarsi andare ad una condizione diversa rispetto alla routine quotidiana, fatta di pienezza oltre che di gioia. La risata diventa, in questo modo, un canto, un inno alla vita.

Nello yoga della risata, disciplina su cui si è concentrato il presente lavoro, il riso è essenziale. In questo contesto non si dà importanza alle preoccupazioni, si resta semplicemente in una posizione di osservazione. Durante la pratica si è consapevoli di quello che succede nel momento presente, in una condizione di dinamismo e al contempo di fermezza. Inoltre, si riesce ad entrare in quello che alcuni descrivono come uno stato di beatitudine, in cui niente sembra impossibile o irrealizzabile. Nello yoga della risata oltre che ridere si respira e, quindi, se «sto respirando vuol dire che sono vivo» (Harris, 2010, p. 169). Se sono vivo vuol dire che posso cambiare. Posso cambiare tutto quello che non è benefico per me e per la mia evoluzione, per muovere un primo passo verso l'incontro interiore.

Questo intento di cambiamento vede la potenzialità di realizzarsi nello yoga della risata, dove l'aspetto caratterizzante è proprio il riso, quello che scaturisce senza motivo, non volto a prendere in giro qualcuno o qualcosa ma quello volto a portare guarigione. La risata, in questo modo, è uno dei mezzi più potenti in quanto disarmante: perché da una parte fa cadere le inibizioni e dall'altra il giudizio, permettendo di scoprire il tesoro nascosto dentro ciascuno.

Scopo della presente rassegna è quello di presentare i principali risultati degli studi che hanno indagato i potenziali effetti benefici che si possono ottenere praticando lo yoga della risata, disciplina che sta ottenendo sempre più attenzione nel panorama scientifico.

Viene posta particolare attenzione al costrutto del benessere e come questo possa essere influenzato attraverso la pratica dello yoga della risata. Per dimostrare questa ipotesi, sono fornite delle spiegazioni in chiave psicologica, avvalendosi di costrutti e modelli, dei meccanismi che avvengono durante la pratica. Tra questi vi è la teoria dell'ampliamento e ricostruzione identificata da Fredrickson (2001) e del modello del *Character Strengths and Virtues* di Peterson e Seligman (2004). Inoltre, viene presentato il costrutto del

perdono, molto importante nella psicologia positiva e che, attraverso l'attenzione posta durante la pratica, può essere promosso dallo yoga della risata.

Viene quindi presentata una panoramica delle varie ricerche presenti in letteratura, attraverso tre capitoli.

Nel primo capitolo viene presentato brevemente lo yoga in generale, in cui vengono descritti gli aspetti principali, essendo il tema molto ampio. Si parte dal collegamento tra Occidente e Oriente, tra psicologia e yoga. Viene successivamente indagata la sua origine, passando alla descrizione delle otto braccia della pratica, descritte da Patanjali allo scopo di fornire allo yogi una guida completa per esercitarla. Sono descritti in seguito, attraverso una breve spiegazione, gli stili più diffusi. Infine, vengono elencati i vari benefici fisici e psicologici riscoperti attraverso la ricerca scientifica, con una particolare attenzione a due aspetti della disciplina: la respirazione e la meditazione.

Nel secondo capitolo viene fornita una breve descrizione dello yoga della risata, seguita dalla presentazione delle varie tipologie di riso, con attenzione maggiore a quello simulato, elemento fondante della disciplina. In seguito, viene posta l'attenzione al punto di contatto tra la psicologia e lo yoga della risata, entrambe focalizzate sul portare l'individuo ad una sensazione di benessere. Vengono descritti i vari benefici derivanti dalla pratica in relazione ai numerosi contesti di applicazione avvalendosi di quanto presente in letteratura. Infine, sono elencate le condizioni mediche per cui è altamente sconsigliabile eseguirla.

Nell'ultimo capitolo, sono descritti i risultati che hanno valutato l'efficacia della pratica in diversi contesti di applicazione, attraversando le varie fasi di vita degli individui, ovvero il contesto scolastico, il mondo lavorativo e le strutture di accoglienza per gli anziani.

# CAPITOLO 1

## LO YOGA

*«Lo yoga guida il praticante dall'ignoranza alla conoscenza,  
dalla tenebra alla luce e dalla morte all'immortalità.*

*Lo yoga ci insegna a modificare ciò che non può essere accettato  
e ad accettare ciò che non può essere modificato».*

Iyengar, B. K. S. *Il Piccolo Tempio del Benessere.*

### 1.1 Incontro tra Oriente ed Occidente

Lo yoga e la psicologia, in particolare la psicologia positiva, hanno in comune l'attenzione alla promozione del benessere e alla prevenzione del disagio.

In particolare, lo yoga ha come obiettivo quello di portare ad un miglioramento psicologico nel praticante nella sfera individuale e sociale. L'attenzione nei confronti del benessere è, quindi, essenziale nella pratica (Ivtzan & Papantoniou, 2014).

Nello yoga e nella psicologia positiva, infatti, l'intento è quello di «aumentare la presenza mentre si migliora il benessere e la consapevolezza di se stessi e dell'ambiente, oltre a disciplinare mente ed emozioni» (Ivtzan & Papantoniou, 2014, p. 184). Inoltre, entrambe le discipline aspirano al raggiungimento del benessere negli individui, ad un loro aumento della consapevolezza riguardo il significato della vita e, infine, alla crescita personale (Hendriks, de Jong & Cramer, 2017).

La psicologia positiva è un movimento che pone la sua attenzione nello studio scientifico delle condizioni e dei processi che contribuiscono al funzionamento ottimale o fiorente, di persone, gruppi e istituzioni (Hendriks et al., 2017). Il *focus* non è posto più solo sugli indicatori negativi, ma è posto sul concetto di salute mentale positiva, la quale si compone di benessere psicologico, emotivo e sociale (Hendriks et al., 2017). Gli interventi e gli esercizi mirano a sviluppare punti di forza personali, a migliorare le emozioni positive, la soddisfazione nella vita, il suo significato e, infine, la crescita personale (Hendriks et al., 2017).

Più nello specifico, ciò che accomuna la psicologia positiva e lo yoga, secondo Ivtzan e Papantoniou (2014) sono i principi *yama* e *nyama*, cioè le astinenze e le osservanze, concetti che verranno in seguito ripresi e spiegati. Questi, caratterizzati da autocontrollo, autodisciplina e autoconsapevolezza, vengono ricondotti al concetto di flusso della psicologia positiva (Ivtzan & Papantoniou, 2014). Il flusso, infatti, viene definito come uno stato gratificante di profondo coinvolgimento e assorbimento che gli individui sperimentano quando affrontano un'attività impegnativa e sentono di avere le capacità per affrontarla (Peifer et al., 2022). Ciò che li unisce, quindi, sembra essere proprio l'impegno e il coinvolgimento che si applica nel momento presente. Nel flusso l'individuo perde il senso di sé, pur rimanendo pienamente consapevole del qui ed ora e mantenendo alti livelli di controllo per portare a termine il compito (Ivtzan & Papantoniou, 2014).

Un ulteriore punto di contatto tra psicologia positiva e yoga è costituito dall'obiettivo di promuovere la gratitudine. La gratitudine è un'emozione positiva estremamente importante in quanto consente una riscrittura in chiave positiva del proprio passato. È estremamente interessante che degli studiosi ne abbiano indagato la relazione con lo yoga. Secondo Ivtzan & Papantoniou (2014) essa ha forti associazioni con credenze spirituali intrinseche e consapevolezza.

Tale emozione viene definita come la «sensazione gradevole dell'essere riconoscenti per le cose buone, che crea il desiderio di ricompensare le persone che ci aiutano. Significa voler ricambiare, restituire del bene in cambio di quello ricevuto [...]» (Smith, 2015, p. 147) e ancora «aiuta a trarre piacere da qualsiasi situazione, impedendoci di dare qualcosa per scontato e contrastando gli effetti dell'adattamento edonistico», cioè la tendenza a ritornare ai livelli di base di felicità in seguito ad uno stimolo positivo (Smith, 2015, p. 149). La gratitudine è quindi un'emozione positiva e, in quanto tale, è in grado di costruire risorse individuali, in accordo con la teoria dell'ampliamento e costruzione di Fredrickson (2001).

Secondo tale teoria, infatti, le emozioni positive ampliano i repertori di pensiero ed azione e costruiscono delle risorse personali durature (Fredrickson, 2001). Le emozioni positive, inoltre, attenuano le influenze delle emozioni negative persistenti, aumentano la resilienza psicologica e infine promuovono maggior benessere emotivo (Fredrickson, 2001).

Poiché lo yoga non è semplicemente un insieme di pratiche fisiche ma è incorporato ad un approccio filosofico e spirituale, sembra che ci sia una profonda connessione con la gratitudine (Ivtazan & Papantoniou, 2014).

Lo yoga, infatti, «si basa su una filosofia che comprende la gratitudine, come si può evincere dal linguaggio utilizzato, che riflette un apprezzamento di beatitudine nei confronti della nascita e della vita» (Ivtazan & Papantoniou, 2014, p. 184).

Inoltre, la preghiera eseguita dagli yogi include gratitudine, oltre a solidarietà, apertura di cuore e compassione (Ivtazan & Papantoniou, 2014).

Infine, si può riscontrare una connessione anche tra gratitudine e meditazione, in quanto quest'ultima consente di portare i praticanti ad uno stato di consapevolezza in cui l'accettazione di sé e degli altri aumenta. Di conseguenza sembra che, attraverso tale coscienza, si sperimenti una maggiore riconoscenza di quello che si ha rispetto a ciò che non si ha (Ivtazan & Papantoniou, 2014).

### *1.1.2 Lo yoga*

La pratica yoga è sempre più diffusa nel mondo occidentale, tanto che nel 2014 l'ONU ha proclamato il 21 giugno la “giornata mondiale dello yoga” (Hendriks et al., 2017). Ciò evidenzia la presa di consapevolezza di quanto lo yoga possa essere uno strumento utile nel promuovere il benessere di coloro che lo praticano. Si cercherà in questo paragrafo di fornire delle informazioni allo scopo di comprendere al meglio il mondo dello yoga ed il suo ruolo nella promozione del benessere.

Lo yoga è una disciplina nata in India, che secondo gli indiani è nata “con la stessa civiltà” (Martinelli, 2021); sono stati trovati infatti molti manufatti in cui le persone venivano raffigurate mentre assumevano delle posizioni yogiche. Più in particolare, i primi ritrovamenti risalgono al 3500 a.C.

Il significato del termine si rifà alla radice sanscrita «*yuj-*», la quale ha un doppio significato: da una parte indica l'unione di corpo, mente e spirito, dall'altra fa riferimento al soggiogamento dei sensi, delle emozioni e dei pensieri. L'obiettivo dello yoga, secondo Patanjali, filosofo a cui si attribuisce la codificazione in forma scritta degli insegnamenti yogici che prima di lui venivano tramandati oralmente, è quello di calmare le fluttuazioni della mente e, si potrebbe aggiungere, quello di prendere consapevolezza del fatto che

tutto è uno (Taimni, 1978). Con l'acquietarsi della mente si ha la possibilità di provare uno stato di presenza e chiarezza fino a giungere alla liberazione. Una definizione analoga a quella di Patanjali è quella che considera lo yoga come uno strumento volto a portare armonia nella salute fisica, mentale, emotiva e spirituale di un individuo (Jayawardena, Ranasinghe, Ranawaka, Gamage, Dissanayake e Misra, 2020). La disciplina racchiude inoltre una prospettiva filosofica, una teoria di conoscenza e un sistema di pratiche preciso (Sovik, 1999).

Praticare yoga consente di beneficiare del miglioramento e del mantenimento della salute (Sovick, 1999), processo possibile attraverso l'osservazione e la pratica del sistema yoga classico, denominato *ashtanga yoga*, lo yoga dalle otto membra, identificate da Patanjali (Sovick, 1999). Questi otto principi sono le qualità necessarie allo yogi per chiarire la mente, sviluppare la percezione e raggiungere l'autorealizzazione (Le vie del Dharma, 2014). Nello specifico, vi sono *yamas* e *nyamas*, e cioè le astinenze e le osservanze: la base etica della disciplina. Queste indicano come sia possibile vivere in armonia, allo scopo di condurre il praticante ad uno stato di pace e felicità autentica.

Ancora, *asana* fa riferimento alle posizioni eseguite durante la pratica. Il prendersi cura del proprio corpo è un aspetto molto importante nella filosofia yogica in quanto questo viene venerato come il tempio in cui risiede il Divino, l'*atma* (Cassinelli, 2018). L'esercizio costante degli *asana* consente di sviluppare concentrazione e disciplina, aspetti fondamentali per preparare corpo e mente alla meditazione (Cassinelli, 2018).

Vi è poi *pranayama*, cioè gli esercizi di respirazione; questi consentono di controllare il flusso energetico vitale e di indirizzarlo in determinate aree del corpo (Cassinelli, 2018).

*Pratyahara* fa riferimento al ritiro dai sensi (Cassinelli, 2018) in cui il *focus* si sposta dal mondo esteriore a quello interiore, consentendo di andare oltre i desideri prodotti dalla mente.

*Dharana* è la concentrazione, la sua pratica consente di focalizzare l'attenzione solo su un singolo oggetto; periodi estesi di *dharana* conducono alla pratica meditativa (Cassinelli, 2018).

*Dhyana* è la meditazione; essa include tecniche come l'ascolto del respiro, la recitazione di un *mantra* e il distacco dai pensieri. Pone, inoltre, il sé in uno stato di consapevolezza e calma interiore (Canter, 2003).

L'ultimo stadio è *samadhi*, descritto da Patanjali come uno stato di estasi (Cassinelli, 2018). In questo livello si perde la concezione del proprio corpo e si entra in contatto con la vera essenza: si diventa uno con l'universo, cioè quell'energia che è in ciascun essere vivente. È lo stadio a cui i praticanti yoga aspirano.

## 1.2 Principali stili di yoga

Vi sono molteplici tipologie di yoga. La selezione di alcune tipologie rispetto ad altre, nel presente scritto, è determinata da quanto la pratica aderisce ai principi teorici e filosofici con cui la disciplina è nata. Essa è inoltre determinata da quanto questi sistemi sono conosciuti e praticati anche in Occidente.

Lo *hatha* yoga è una delle tipologie più antiche ed è anche quella più praticata in Occidente (Di Loreto, n.d.). Dal sanscrito, *-ha* si riferisce all'energia del sole, maschile, mentre *-tha* fa riferimento a quella della luna, femminile (Di Loreto, n.d.). Rappresenta quindi l'unione degli opposti che operano in armonia. Si basa sul controllo del *prana* nel corpo; è un sistema di realizzazione che, partendo dalla fisicità, arriva alla coscienza mentale e spirituale. Lo *hatha* yoga può essere praticato da tutti: non ci sono limiti di età o di stile di vita; lo possono praticare quindi sia persone che hanno uno stile sedentario ma anche coloro che sono più attivi (Iniziato, 2021).

*Raja* yoga, che dal sanscrito viene tradotto come «yoga reale», è quello che si avvicina maggiormente agli insegnamenti di Patanjali (Pascale, 2016). Nel *raja* yoga viene praticata soprattutto la meditazione, lasciando poco spazio all'attività fisica (Pascale, 2016) a differenza dello *hatha* yoga in cui, come evidenziato in precedenza, viene data molta importanza al movimento corporeo. L'attenzione all'aspetto meditativo consente di calmare la mente, padroneggiare i pensieri e le impressioni che vi scaturiscono.

*Ananda* yoga, il cui termine indica «beatitudine interiore», deriva dall'*hatha* yoga. Questo stile utilizza posizioni e respiro con l'intento di riscoprire le potenzialità che sono dentro ciascuno, allo scopo di arrivare a livelli più alti di consapevolezza (Ananda Europa, n.d.). Nella pratica sono fondamentali affermazioni mentali come “sono forte e coraggioso”, “sono calmo, sono sereno” (Jaerschky, n.d.). Queste dichiarazioni sono combinate con ogni *asana* e vengono ripetute durante il mantenimento della posizione (Ananda Europa,

n.d.). In questo modo mente e corpo lavorano all'unisono (Jaerschky, n.d.), portando ad un cambiamento dell'atteggiamento mentale del praticante (Ananda Europa, n.d.).

*Ashtagna vinyasa* yoga è un sistema basato su insegnamenti antichi e fa riferimento agli otto rami dello yoga descritti da Patanjali (Yoga Academy, 2022) di cui si è già parlato nel primo paragrafo. È uno stile dinamico e impegnativo (Pascale, 2016), in cui vengono eseguite sequenze di *asana* associate al principio del *vinyasa*, secondo il quale ad ogni movimento si accompagna un respiro (Pascale, 2016). La sincronizzazione di *asana* e *vinyasa* genera un aumento della temperatura nel praticante che si traduce in sudore; tutto questo processo permette al corpo di rigenerarsi (Yoga Academi, 2022).

*Mantra* yoga, dal sanscrito *-man*, «mente» e *-tra* «strumento», significa «giungere alla mente» allo scopo di rallentarla, permettendo alla coscienza di espandersi, riequilibrando le risorse del corpo (Bellomo, n.d., Cappelli, n. d.). Il *mantra* può essere una parola, o una sequenza di parole, ripetute a cadenza ritmica che, secondo la cultura yogica, creano delle vibrazioni, le quali portano in sé la capacità di proteggere e di sanare (Bellomo, n. d.). Il mantra più conosciuto è quello *dell'om*, l'inizio e la fine di ogni cosa, ciò che sostiene le leggi dell'universo. La recitazione di questo mantra consente di ridurre ansia e stress, favorendo creatività, chiarezza mentale e un intuito più sviluppato (Bellomo, n. d.). Questo stile è il più adatto per coloro che soffrono di disturbi comportamentali, in quanto possono beneficiare di una notevole serenità.

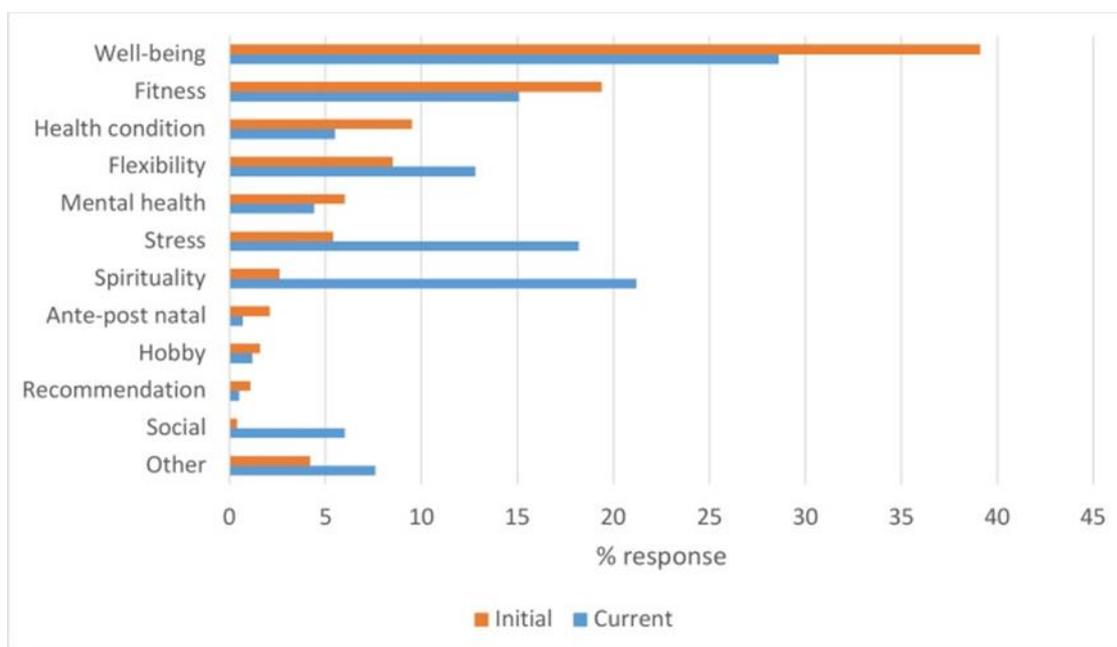
L'ultimo sistema considerato è il *kundalini* yoga, dal sanscrito *-kundal*, «anello», che ha come rappresentazione un serpente avvolto su sé stesso. Fa riferimento ad una pratica energica, creativa, con posizioni dinamiche che conferiscono vitalità (Botte, 2023). Riguarda, secondo i praticanti, la dimensione umana nella sua natura originaria, in cui il microcosmo si riscopre nel macrocosmo. Essendo molto forte l'energia creativa che ne scaturisce, è necessaria una disciplina forte e soprattutto un profondo radicamento nel rispetto di *yama* e *niyama*. Un'interessante particolarità del *kundalini* yoga è quella che vede i suoi praticanti vestiti di bianco. L'abbigliamento bianco sembra essere in grado di allenare attenzione e cura oltre ad espandere la coscienza (Botte, 2023).

Gli stili sopra presentati, come già accennato, rappresentano solo una piccola parte di quelli esistenti ed è possibile trovare quello più adatto a ciascuno. Sembra che la pratica dello yoga, qualsiasi sistema si decida di praticare, anche se fatta per brevi sessioni ma ogni giorno, consente di ottenere numerosi benefici. Questi saranno descritti nell'ultimo

paragrafo, dopo aver brevemente esaminato le motivazioni che spingono alcuni individui ad avvicinarsi allo yoga.

### 1.3 Perché le persone si avvicinano allo yoga

Le persone si avvicinano alla pratica yoga spinti da una grande varietà di motivazioni. In una ricerca di Cartwright, Mason, Porter e Pilkington (2020) ha indagato, attraverso un questionario, alcuni individui del Regno Unito che praticano yoga. (Cartwright, Mason, Porter & Pilkington, 2020).



**Figura 1:** Motivazioni principali per iniziare e continuare la pratica dello yoga (Cartwright et al., 2020).

Come si può notare nella figura presentata, i fattori principali che spingono gli individui ad iniziare a praticare riguardano il benessere generale, la forma fisica e la flessibilità. Altre motivazioni possono riguardare la volontà di migliorare la propria condizione di salute fisica, in cui gli aspetti maggiormente citati sono le condizioni muscoloscheletriche.

A livello psicologico, gli individui sono stimolati a iniziare a praticare la disciplina allo scopo di migliorare la salute mentale, in particolare nel ridurre sintomatologia di ansia e depressione (Cartwright et al., 2020).

Nel tempo, secondo le affermazioni dei partecipanti, ciò che li spinge a continuare a praticare è l'attenzione alla spiritualità, alla gestione dello stress e all'interazione sociale (Cartwright et al., 2020).

Questo spostamento può essere attribuibile ad una crescita dell'impegno nei partecipanti verso lo yoga, oltre alla ricerca di uno stile di vita più sano.

#### **1.4 Benefici dello yoga**

I benefici dello yoga stanno ricevendo un supporto crescente dalla letteratura scientifica.

Vi è un interesse sempre maggiore nei confronti dello yoga tanto che, come emerso nella ricerca di Ramirez-Duran, Stokes e Kern (2022), si evince che dal 2000 al 2018, ci sono state oltre 4000 pubblicazioni sulla disciplina. Molte di queste ricerche, tuttavia, si focalizzano sui benefici che si sono ottenuti solo per brevi periodi allo scopo di migliorare la malattia, mentre più raramente lo yoga viene presentato come strumento per accrescere il benessere (Ramirez-Duran et al., 2022).

A livello fisico si beneficia di una diminuzione della stanchezza (Park, Finkelstein-Fox, Groessl, Elwy & Lee, 2020) e ad una maggior cognizione del proprio corpo (Cartwright et al., 2020). È stata poi trovata un'associazione tra la pratica e comportamenti salutari positivi come, ad esempio, livelli di attività fisica più elevati, tassi più bassi di fumo e maggiore probabilità di osservare una dieta vegetariana (Cartwright et al., 2020).

A livello psicologico risulta utile, in particolare nelle persone con sintomi di depressione o ansia, nella diminuzione della depressione e del disagio psicologico, della frequenza di esperienze negative e dei livelli di stress.

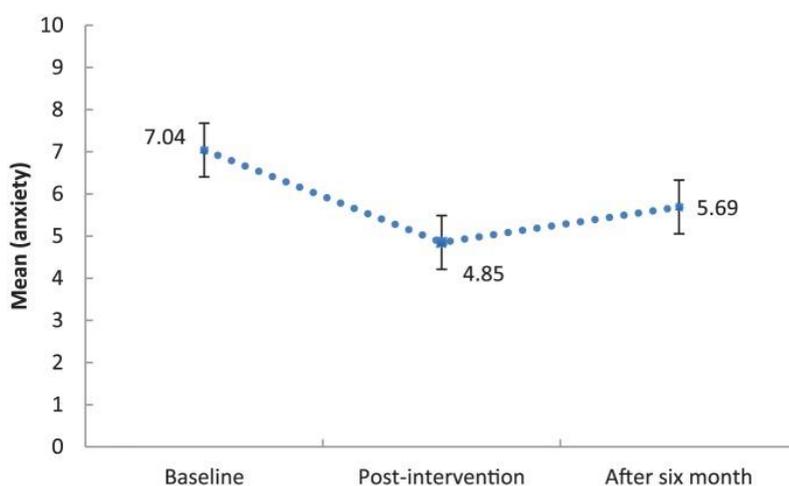
Ancora, si sperimenta una maggiore salute mentale, aspetto che include affettività positiva, soddisfazione per la vita più alta, oltre che un miglioramento delle funzioni cognitive come concentrazione, attenzione e apprendimento (Telles, Sharma, Chetry & Balkrishna, 2021). Porta ad una maggiore consapevolezza di sé e ad auto-compassione (Cartwright et al., 2020).

Infine, per quanto riguarda la dimensione sociale, consente una maggior connessione e vicinanza con l'altro (Cartwright et al., 2020).

L'ipotesi che lo yoga sia una risorsa estremamente utile nell'aumentare non solo il benessere fisico, ma anche mentale, è anche avvalorata da una ricerca su individui affetti da cancro.

Infatti, come si può evincere dalla ricerca di Lundt e Jentscheke (2019) lo yoga sembra aver portato ad una diminuzione dei sintomi di ansia, depressione e affaticamento. La ricerca ha visto coinvolti i partecipanti nella pratica per sessanta minuti a settimana, per un totale di otto settimane (Lundt & Jentschke, 2019). Alla fine del trattamento delle otto settimane si sono evidenziate delle riduzioni significative nei costrutti indagati rispetto alla condizione iniziale (Lundt & Jentschke, 2019). Ansia e affaticamento sono leggermente aumentati durante il periodo di *follow-up* anche se questo aumento, a livello statistico, non risulta significativo (Lundt & Jentschke, 2019). Ciò significa, quindi, che la pratica sembra essersi dimostrata efficace nel diminuire i sintomi dei disturbi sopra citati.

Nella figura sottostante sono rappresentati i punteggi relativi al gruppo sperimentale circa i livelli di ansia misurati al *pre-test*, al *post-test* e infine sei mesi dopo la conclusione dell'intervento.



**Figura 2.** Sintomi di ansia prima e dopo l'intervento (Lundt & Jentschke, 2019).

L'aspetto interessante emerso dallo studio riguarda il fatto che il 69% dei partecipanti ha continuato a praticare yoga anche dopo la fine dell'intervento, dichiarando di beneficiare

di un aumento della forma fisica e di provare minore stanchezza (Lundt & Jentschke, 2019). Più della metà, inoltre, afferma di aver continuato la pratica in quanto è stata utile nell'affrontare ansia e preoccupazioni sul futuro (Lundt & Jentschke, 2019).

Nella revisione sistematica e metanalisi di Hendriks e colleghi (2017) sono stati considerati diciassette studi eseguiti su una popolazione di adulti non clinici.

In questa ricerca vengono confrontati coloro che hanno partecipato ad un *training* di yoga e il gruppo di controllo, in cui non viene praticato nessun intervento oppure vengono proposti degli esercizi fisici o di rilassamento muscolare. Negli studi sono stati misurati quattro indicatori di salute mentale positiva: il benessere psicologico, la soddisfazione per la vita, le relazioni sociali e la consapevolezza (Hendriks et al., 2017).

Dai risultati è emerso che coloro che hanno praticato yoga hanno beneficiato di un aumento del benessere psicologico e della qualità della vita, rispetto al gruppo di controllo in cui non veniva praticato nulla. Al contrario, non si sono riscontrati benefici circa consapevolezza e relazioni sociali. Per quanto riguarda, invece, la condizione di praticanti di yoga rispetto ai praticanti di altra attività fisica, non sono emerse differenze in tutti gli indicatori.

In un altro studio è stato valutato l'impatto percepito della disciplina rispetto alle condizioni di salute, i suoi esiti e gli infortuni oltre alla relazione tra la pratica e misure di salute, stile di vita e benessere nei praticanti di yoga del Regno Unito (Cartwright et al., 2020).

Le variabili relative allo stile di vita includevano l'abitudine al fumo, scelte dietetiche, assunzione media di alcol e di frutta e verdura. Le dimensioni del benessere includevano la soddisfazione per la vita, le cose che contano, la felicità e l'ansia. È stato, inoltre, indagato il livello dello stress percepito.

I risultati sembrano evidenziare che i praticanti inclusi nello studio abbiano giovato di una diminuzione dell'indice di massa corporea e di obesità (Cartwright et al., 2020).

Inoltre, hanno provato una sensazione maggiore di benessere, nelle dimensioni presentate precedentemente, e di comportamenti positivi per la salute rispetto ai connazionali. Si sono ottenuti anche livelli più bassi di stress (Cartwright et al., 2020).

Rispetto ai punteggi normativi nazionali, nei praticanti, il benessere, come affermato poco sopra, risulta essere più alto; l'ansia, tuttavia, risulta superiore alla media della

popolazione. Delle possibili interpretazioni rispetto all'aumento dell'ansia fanno riferimento al fatto che, attraverso la pratica, si acquisisce una maggiore consapevolezza del disagio emotivo associato ad una migliore interocezione derivante dalla pratica e una maggiore disponibilità nel segnalare il disagio mentale (Cartwright et al., 2020).

Dei risultati contrastanti sono stati osservati nei due studi presentati in questo scritto relativamente agli effetti dello yoga sull'ansia. Infatti, nella ricerca di Lundt e Jentschke (2019) l'ansia, negli individui malati di cancro, era notevolmente diminuita, anche a distanza di sei mesi dal termine dell'intervento. Nell'altra, invece, gli individui erano sani e questa è aumentata (Cartwright et al., 2020).

Tra gli studi che non rilevano effetti della pratica yoga sulla diminuzione dell'ansia troviamo lo studio di De Manicor e colleghi (2016). La ricerca ha coinvolto individui che presentavano una sintomatologia ansiosa. I risultati, al termine del trattamento, non hanno evidenziato differenze significative tra coloro che hanno partecipato al gruppo di intervento e coloro che facevano parte del gruppo di controllo (De Manicor et al., 2016)

Una possibile spiegazione dei risultati può essere identificata nel campione: in quello composto da individui malati di cancro, una pratica come quella dello yoga, può essere uno strumento utile per affrontare la propria condizione. Nel caso di individui sani, può evidenziare una maggior consapevolezza circa il disagio emotivo che sperimentano.

In generale, sono necessari maggiori approfondimenti per valutare l'effetto dello yoga rispetto la sintomatologia dell'ansia.

#### *1.4.1 Benefici di respirazione e meditazione*

Alcuni studi si sono concentrati sulla valutazione di componenti specifiche della pratica yoga.

In particolare, verranno considerate *pranayama* e *dhyana*: entrambi rivestono un ruolo molto importante in quanto inducono nel praticante uno stato di consapevolezza maggiore e promuovono una maggior sincronizzazione con il sistema nervoso parasimpatico, aspetto essenziale della pratica (Brown & Gerbarg, 2009).

Il *pranayama*, che dal sanscrito si può tradurre come «controllo di energia», ma anche «espansione di energia» (Sovik, 1999), può essere una pratica eseguita indipendentemente dalle altre e consente alla mente di ritornare al momento presente.

Attraverso la respirazione, inoltre, è possibile ottenere una riduzione dello stress (Brown & Gerbarg, 2009). La pratica viene quindi consigliata per portare rilassamento, gestire lo stress, controllare gli stati psicofisiologici e per migliorare la funzione degli organi (Zope S. A. & Zope R., S., 2013).

Viene ora presentata una particolare tipologia di respirazione, la *Sudarshan Kriya Yoga* (SKY). La scelta di approfondire tale tecnica rispetto ad altre esistenti è determinata dal fatto che vi sono molti studi presenti in letteratura che ne hanno indagato i benefici, fornendo una certa solidità ai risultati che verranno in seguito presentati.

Questa tecnica consiste in una respirazione ciclica controllata che consente di ottenere sollievo da problemi legati al corpo, alla mente e alle emozioni (Zope S. A., Zope R. A., Biri & Zope C. S., 2021).

La tecnica può essere eseguita a terra, in posizione seduta con le gambe incrociate o su una sedia, gli occhi rimangono chiusi durante tutta la pratica (Brown & Gerbarg, 2005). È caratterizzata da quattro fasi: *ujjayi*, *bhastrika*, recitazione dell'*om* e *sudarshan kriya* (Brown & Gerbarg, 2005).

La prima componente, *ujjayi*, viene definita come «respiro del vittorioso», e consiste in una respirazione lenta a tre stadi mantenendo la gola leggermente chiusa; la resistenza che si crea viene mantenuta sia durante l'inspirazione che durante l'espirazione (Brown & Gerbarg, 2005). Ogni ciclo respiratorio presenta quattro fasi: inspirazione, respiro trattenuto, espirazione e infine apnea (Brown & Gerbarg, 2005).

La seconda componente, *bhastrika*, definita come «respiro a mantice», consiste nell'inalare con forza per poi espirare con forti contrazioni dei muscoli addominali (Brown & Gerbarg, 2005).

La terza componente consiste nel recitare il mantra *om*, il suono primordiale, per tre volte attraverso una cadenza prolungata e un riposo di quindici secondi tra una ripetizione e l'altra (Brown & Gerbarg, 2005).

Infine, l'ultima componente, quella del *sudarshan kriya*, consiste in una respirazione ciclica senza pausa tra l'inspirazione e l'espirazione (Brown & Gerbarg, 2005). In questa fase vi sono tre velocità di respirazione e cioè lenta, media e veloce.

Diversi studi hanno dimostrato l'efficacia di tale tecnica di respirazione nel migliorare la salute mentale degli individui che la praticano. Ad esempio, è utile nell'alleviare ansia,

depressione, stress e disturbo da stress post traumatico (Zope et al., 2021). Promuove inoltre il benessere psicologico, aumentando la soddisfazione per la vita, l'ottimismo e l'autostima, oltre a migliorare le strategie di *coping* (Zope et al., 2021; Pandya, 2014). Inoltre, come già affermato in precedenza, questo tipo di respirazione consente l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, conferendo ai praticanti una sensazione di calma, vigilanza, pace, lucidità, felicità e connessione con gli altri (Brown & Gerbarg, 2005). Nello specifico, è possibile aumentare tali benefici quando viene eseguita l'auto pratica e la partecipazione a sessioni di *follow-up* (Zope et al., 2021). Inoltre, se la pratica viene eseguita almeno quattro volte a settimana promuove uno stile di vita più sano nei lavoratori (Sloan & Kanchibhotla, 2021).

Un interessante studio di Sureka, Govil, Dash, Kumar e Singhal (2014) ha valutato giornalmente per sei settimane la pratica SKY eseguita da 230 detenuti maschi con disturbi psichiatrici. I risultati hanno evidenziato un miglioramento del benessere, della salute, una maggior vitalità e benessere generale, oltre ad una diminuzione dei livelli di ansia e depressione (Sureka et al., 2014).

Passando ora a considerare la pratica della meditazione, vi sono sempre più studi che confermano la sua efficacia nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione del disagio. Nella revisione di Sampaio, Lima e Ladeia (2017), la meditazione viene definita come un allenamento mentale capace di creare connessione tra mente, corpo e spirito in cui si porta la propria attenzione al momento presente (Fredrickson, Chon, Coffey, Pek & Finkel, 2008). Aiuta le persone che la praticano a raggiungere equilibrio, uno stato di rilassamento, favorendo inoltre lo sviluppo della coscienza (Sampaio et al., 2017). Perdi più, è una risorsa estremamente importante in quanto consente di «praticare uno stile di vita sano basato sul calmare la mente, riducendo lo stress e portando armonia interiore, promuovendo un miglior rapporto dell'individuo con il mondo» (Sampaio et al., 2017, p. 412) oltre che con se stesso.

La parola meditazione si riferisce, secondo Lutz, Slagter, Dunne e Davidson (2008), ad un'ampia varietà di pratiche in cui vengono proposti degli esercizi che usano tecniche per promuovere il rilassamento, innalzando così la sensazione di benessere (Sampaio et al., 2017). Inoltre, come specificato in precedenza, essa costituisce l'aspetto centrale nello *raja yoga*.

Il punto che accomuna le pratiche riguarda il ritirare l'attenzione dal mondo esterno e dai pensieri per focalizzarsi maggiormente sul tema prescelto, che può essere il respiro, la percezione del proprio corpo, o la concentrazione sulla fiamma di una candela. È centrale quindi l'aspetto del controllo dell'attenzione (Sampaio et al., 2017). Si osservano i pensieri che arrivano, e, anche se all'inizio sarà difficile non assecondarli, li si lascia andare, non cacciandoli, ma accogliendoli.

Cardoso, de Souza, Camano e Leite (2004) hanno delineato una definizione operativa della meditazione, formulando una serie di criteri in modo che possa essere definita a livello scientifico.

Tali parametri sono: una tecnica chiaramente delineata e specifica, che coinvolge il rilassamento muscolare durante il processo, il rilassamento logico, uno stato autoindotto e, infine, l'abilità di auto concentrazione (Cardoso et al., 2004).

Più nello specifico, una tecnica definita chiaramente e praticata regolarmente è necessaria. L'istruttore deve, quindi, spiegare i passaggi all'allievo e invitarlo a seguirli accuratamente.

Inoltre, durante il processo della meditazione, deve essere indotto uno stato di rilassamento muscolare (Cardoso et al., 2004).

Segue il rilassamento logico che comprende il portare la mente ad uno stato di calma. Esso consiste nel lasciare libera la mente, non tentando di analizzare o spiegare i possibili effetti psicofisici, non giudicando e non creando alcuna aspettativa nei confronti dell'intero processo (Cardoso et al., 2004).

Lo stato autoindotto si riferisce ad un metodo terapeutico che viene insegnato dall'istruttore ma che deve essere applicato dall'individuo stesso (Cardoso et al., 2004).

Infine, vi è l'abilità di auto concentrazione. Essa viene utilizzata allo scopo di evitare pensieri indesiderabili, torpore, sonno o uno stato di *trance* (Cardoso et al., 2004).

La meditazione, quindi, secondo Cardoso e colleghi (2004), è un duetto, che coinvolge l'abilità di auto concentrarsi e il rilassamento logico.

È possibile identificare, come si evince dallo studio di Sampaio e colleghi (2017), due tipi di meditazione. La prima tecnica viene definita come «meditazione di concentrazione» e consiste nel prestare attenzione ad un oggetto fino a quando la mente

non si calma; in questo modo i benefici che si possono trarre sono uno stato di profondo rilassamento e chiarezza (Sampaio et al., 2017).

La seconda è la «meditazione consapevole», meglio conosciuta come *mindfulness*; essa consiste nel restare aperti ai pensieri, alle immagini o ai ricordi che emergono dalla mente senza giudicarli o reagire (Sampaio et al., 2017). In questo modo è possibile beneficiare dell'eliminazione dei modelli comportamentali condizionati e disfunzionali, consentendo di creare delle nuove strategie maggiormente benefiche per l'individuo, in modo da far fronte più efficacemente agli eventi della vita (Sampaio et al., 2017).

In uno studio randomizzato controllato si sono andati a valutare gli effetti della meditazione consapevole attraverso l'utilizzo di un'applicazione, avendo come campione studenti universitari (Huberty, Green, Glissman, Larkey, Puzia & Lee, 2019). Il gruppo sperimentale ha utilizzato l'applicazione in media trentotto minuti a settimana durante l'esperimento, durato otto settimane, e venti minuti dopo il *follow-up* eseguito a dodici settimane dalla fine dello studio (Huberty et al., 2019).

I risultati hanno mostrato una differenza significativa nei costrutti indagati tra il gruppo sperimentale e il gruppo di controllo. Quello sperimentale ha beneficiato di una diminuzione dello stress percepito e di una migliore consapevolezza e autocompassione rispetto al gruppo di controllo (Huberty et al., 2019).

Inoltre, è emerso un dato molto importante e cioè che l'utilizzo di un'applicazione di *mindfulness*, rispetto a interventi di persona, sembra essere efficace in modo paragonabile, con il vantaggio che la pratica può essere eseguita in qualsiasi luogo, con notevole flessibilità e rispondendo alle esigenze di ciascuno (Huberty et al., 2019).

Gli studi presentati in questo scritto sono solo una piccola parte dell'enorme *corpus* di ricerca che si trova in letteratura in riferimento allo yoga e alle sue componenti. Quello che è evidente è l'esistenza di molti studi che mostrano l'efficacia dello yoga nel promuovere benessere fisico e psicologico.

Inoltre, la disciplina può essere praticata anche da bambini, donne in gravidanza e anziani. Ne possono inoltre beneficiare sia individui sani, ma anche coloro che presentano deficit fisici e/o psicologici. Le ricerche presenti in letteratura, quindi, stanno evidenziando le potenzialità della disciplina applicata ai vari contesti di cura.

I risultati degli studi presentati evidenziano come lo yoga possa essere utilizzato come trattamento complementare per aumentare il livello del benessere e della salute.

## CAPITOLO II

### LO YOGA DELLA RISATA

*La risata non è solo svago e divertimento, [...] noi privilegiamo  
la risata che viene direttamente dall'anima.*

*Si può sperimentare la risata che viene direttamente dall'anima  
quando siamo semplici e abbiamo l'intenzione di  
rendere felici gli altri oltre che noi stessi.*

*Kataria, Yoga della risata.*

#### **2.1 Nascita dello yoga della risata**

La nascita dello yoga della risata, conosciuto anche come terapia della risata (Yim, 2016), dal sanscrito «*hasya yoga*» (Kataria, 2002), risale al 13 marzo 1995, grazie agli studi e all'intuizione di Madan Kataria, medico allopatico indiano. La disciplina ebbe origine in un parco di Bombay, in India, con un gruppo di sole cinque persone; oggi è praticato da migliaia in tutto il mondo.

La pratica dello yoga della risata consiste nell'applicazione di una serie di tecniche yogiche di respirazione, in particolare quella diaframmatica, associate alla risata. Gli esercizi proposti sono alla portata di tutti, e consentono di innescare la risata come atto corporeo, allo scopo di sostenerla nel tempo attraverso l'uso della respirazione (Lucaccioni, 2020).

Kataria, nel fondare questa disciplina, riprese gli studi di Norman Cousins, il primo che portò l'attenzione agli effetti curativi del ridere. Cousins, giornalista americano, soffriva di un disturbo apparentemente incurabile alla spina dorsale. I medici con cui era entrato in contatto affermavano che non vi erano cure per trattare la malattia. Il giornalista, a seguito della diagnosi, passò, sconsolato, due ore a guardare film comici in televisione e notò come non aveva percepito il dolore durante quel tempo. Cominciò, da allora, a ricercare gli effetti curativi della risata, e con lui si aggiunsero notevoli studiosi, tra cui Kataria, i quali avevano come intento quello di dimostrare i benefici derivanti dal riso (Kataria, 2002).

L'aspetto essenziale di questa disciplina yogica è che non servono dei motivi specifici per iniziare a ridere: la dimensione del gruppo, in questo caso, è fondamentale. Non servono quindi barzellette o, in generale, degli stimoli umoristici.

Infatti, il primo Club della risata era sorto con cinque persone che si raccontavano delle battute divertenti allo scopo di suscitare il riso. Dopo qualche settimana, tuttavia, le barzellette e gli stimoli umoristici si rivelarono superflui e non necessari. Questo evento sottolinea, appunto, come l'umorismo in questa disciplina non serva (Miles, Tait, Schure & Hollis, 2016).

Kataria suggerisce di praticare lo yoga della risata alla mattina, in modo da poterne protrarre i benefici fino a sera; in India la maggior parte dei *clubs* della risata si basano sulla pratica quotidiana (Kataria, 2002).

Sono da preferire inoltre gli spazi all'aperto come grandi parchi ma, come si vedrà nell'ultimo capitolo, può essere praticato in diversi ambiti, come, ad esempio, nei contesti educativi, nei luoghi di lavoro e nelle case di cura per anziani.

In questi gruppi della risata conduce la pratica il *leader*, che viene adeguatamente formato attraverso dei corsi di formazione e che presenta determinate caratteristiche come altruismo ed entusiasmo. Soprattutto, deve condividere la capacità di ridere e di far ridere (Yoga della risata, n.d.). Ha il compito di avviare le rappresentazioni della risata con esercizi di respirazione e di *stretching*. Inoltre, deve fornire ai membri gli stimoli giusti per aiutarli a diventare più giocosi e per far cadere le inibizioni che inevitabilmente emergono (Kataria, 2002).

Per volontà di Kataria, lo yoga della risata è uno spazio che il *leader* deve mantenere gratuito, a meno che non ci siano spese di affitto o riscaldamento, in qual caso si può chiedere un piccolo contributo, e quindi è accessibile a tutti, senza alcune distinzioni (Lucaccioni, n.d.).

Scrivendo Kataria: «la mia esperienza con le migliaia di persone incontrate in tutti questi anni, mi ha fatto capire che la risata può giungere facilmente e abbondantemente se si ricorda che abbiamo un bambino nel cuore, pieno d'amore e innocenza» (2002, p. 8).

Il gruppo, come accennato poco sopra, riveste un ruolo determinante nella disciplina; esso prende il nome di «*laughter club*» ed è la «cellula del cambiamento della risata» (Lucaccioni, 2020, p. 165).

Coloro che praticano yoga della risata si incontrano allo scopo di ridere, e il gruppo consente di creare uno spazio dove «incontrarsi liberamente per scegliere di condividere la gioia e di conoscere persone che stanno cercando benessere e bellezza» (Lucaccioni, 2020, p. 165). E ancora, è uno spazio senza giudizio, dove si ride con l'altro e non dell'altro (Lucaccioni, 2020): il riso che ne scaturisce non è diretto a prendere in giro altri, ma è rivolto piuttosto a se stessi. L'autoironia aiuta a prendere le varie situazioni che la vita presenta con più leggerezza e consapevolezza, dove è possibile riscoprire il proprio bambino interiore, consentendosi di «celebrare l'errore» (Lucaccioni, 2020, p. 90).

La pratica in gruppo, soprattutto quando questo è numeroso, consente di rimuovere le inibizioni; inoltre, la risata è contagiosa, e quindi è sufficiente una sola persona che si mette a ridere e tutto il resto viene da sé. Infatti, il guardarsi negli occhi porta all'attivazione dei neuroni specchio, i quali innescano nel cervello di chi guarda le stesse aree motorie responsabili dell'azione a cui assiste (Lucaccioni, 2020).

Stare con altre persone, infine, consente di creare socialità e relazioni di qualità, oltre che di connessione con gli altri; tutti questi sono elementi fondamentali, in quanto il capitale sociale è uno dei fattori predittivi del benessere e della longevità delle persone (Lucaccioni, 2020).

### 2.1.1 Le tipologie di risata

La disciplina ruota attorno ai benefici associati a varie tipologie di risata.

Il riso è una «reazione fisica ritrovata negli esseri umani e in alcune specie di primati, costituita tipicamente da contrazioni ritmiche del diaframma e da altre parti dell'apparato respiratorio. È una risposta a determinati stimoli esterni o interni» (Yim, 2016, p. 244). Ha la funzione di segnalare al ricevente della comunicazione lo stato del mittente. Fa sentire gli altri a proprio agio, promuovendo la sincronia di emozioni e di comportamenti degli individui all'interno del gruppo, aumentando coesione e cooperazione.

È possibile identificare cinque tipologie di risata.

La prima riguarda quella definita “spontanea” o sorriso *Duchenne* ed è caratterizzata da guance sollevate, rughe attorno agli angoli degli occhi e da una bocca sorridente. Questo tipo di risata viene evocata dagli stimoli umoristici ed è accompagnata da affetto positivo (Ripoll, 2011).

Il secondo tipo indica quella “simulata”, essa viene autoindotta, senza un motivo specifico (Ripoll, 2011). Inoltre, non è causata da umorismo o da altri stimoli esterni (van der Wal & Kok, 2019) ed ha una durata maggiore rispetto a quella spontanea (Lucaccioni, 2020).

La risata “stimolata” rappresenta la terza tipologia ed è determinata dal contatto fisico o dall’azione (riflesso) di alcuni fattori esterni, come ad esempio il solletico, specifici movimenti facciali o corporei (Ripoll, 2011).

Il quarto tipo riguarda quella “indotta”, determinata dagli effetti di droghe o di altre sostanze specifiche come caffeina, cannabis, anfetamine, gas esilarante o altro (Ripoll, 2011).

Infine, vi è la risata “patologica”, tipica di individui con danni temporanei o permanenti del sistema nervoso centrale. Questa tipologia non è provocata da uno stimolo preciso e non è connessa a dei cambiamenti emotivi. Inoltre, è determinata da scarso controllo volontario circa la sua durata, la sua intensità e la sua espressione facciale (Ripoll, 2011).

Dagli studi è risultato evidente che i primi due tipi di risata hanno un valore terapeutico e preventivo (Ripoll, 2011). In particolare, in questo scritto si considererà quella simulata, che costituisce la tipologia utilizzata all’interno dello yoga della risata.

Inoltre, un altro aspetto importante che emerge dalla letteratura, è che, mentre la mente riesce a distinguere le due tipologie di risate (spontanea e simulata), il corpo non può farlo (Ripoll, 2011).

Infatti, queste hanno origine in zone cerebrali differenti: quella spontanea sorge nelle aree sottocorticali e in quelle limbiche, regioni associate all’esperienza emozionale dell’affetto positivo e dei circuiti di ricompensa dopaminergici. La risata simulata, invece, nasce nelle aree frontali premotorie, le quali influenzano la corteccia motoria.

Si può, quindi, affermare che la risata simulata apporti numerosi vantaggi, che verranno in seguito spiegati.

Essa può portare ad una maggior «esposizione di risate» (Ripoll, 2011, p. 171) in termini di intensità e durata, oppure, può innescare il contagio, aspetto che consente la trasformazione del riso simulato in quello spontaneo, permettendo numerosi benefici (Ripoll, 2011).

Il riso simulato, oltre ai benefici fisiologici, come ad esempio l'esercizio, il rilassamento dei muscoli e una migliore respirazione, consente di ottenere notevoli benefici psicologici (Ripoll, 2011).

Tali benefici riguardano principalmente il meccanismo di *coping* e, anche se in misura minore, il miglioramento nelle interazioni interpersonali.

Più in particolare, si assiste ad una riduzione di stress, ansia e tensione, e ad una riduzione dei sintomi della depressione.

Inoltre, la risata simulata eleva l'umore, l'autostima, la speranza, l'energia e il vigore, migliora la memoria, il pensiero creativo e incrementa la capacità di risoluzione dei problemi.

Aumenta la cordialità, la disponibilità, costituisce l'identità di gruppo, la solidarietà e la creatività, promuove il benessere psicologico e migliora la qualità della vita. Infine, intensifica la sensazione di allegria ed è contagiosa (Ripoll, 2010).

I benefici fisici e psicologici sono rappresentati, più nello specifico, nella tabella sottostante, ripresa dallo studio di Yim (2016).

| Esiti fisiologici   | Esiti psicologici  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercita e rilassa i muscoli</li> <li>• Migliora la respirazione</li> <li>• Stimola la circolazione</li> <li>• Diminuisce gli ormoni dello stress</li> <li>• Aumenta le difese del sistema immunitario</li> <li>• Eleva la soglia del dolore e la tolleranza</li> <li>• Migliora il funzionamento mentale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riduce lo stress, l'ansia e la tensione, contrasta i sintomi della depressione</li> <li>• Migliora l'umore, l'autostima, la speranza, l'energia e il vigore</li> <li>• Migliora la memoria e il pensiero creativo</li> <li>• Migliora l'interazione interpersonale</li> <li>• Aumenta la cordialità e la disponibilità</li> <li>• Promuove il benessere psicologico</li> <li>• Migliora la qualità della vita e la cura del paziente</li> <li>• Intensifica l'allegria ed è contagioso</li> </ul> |

**Figura 3.** Effetti fisiologici e psicologici della risata (adattata da Yim, 2016).

### 2.1.2 La relazione con lo yoga

Arrivati a questo punto della lettura, può venire spontaneo chiedersi “perché questa disciplina si chiama yoga della risata?” e ancora: “cosa accomuna il ridere con lo yoga?”

Secondo Kataria (2002), ciò che unisce i due elementi è la respirazione.

Come si è visto nel primo capitolo del presente scritto, nello yoga l’aspetto del *pranayama* rappresenta una delle otto braccia del sistema proposto da Patanjali. La sua pratica riveste un ruolo estremamente importante nell’innalzare la sensazione di benessere negli individui. Anche la risata coinvolge ed influenza l’apparato respiratorio. Da qui, Kataria (2002), ha deciso di unire le due componenti: tra un paio di esercizi di risate ce n’è uno di respirazione profonda.

Più nello specifico, sono in seguito riportati gli elementi che Kataria riprese dallo yoga.

Gli esercizi iniziali usati per distendere spalle e collo richiamano le varie posizioni yogiche.

L’esercizio dell’«ho-ho...ha-ha-ha», ha come obiettivo quello di riscaldare alla risata e viene utilizzato molto spesso durante la pratica. Esso imita la tecnica di *kapalabhati*, tradotta come «respiro del fuoco». Questo esercizio inizia con una forte inspirazione seguita da una successiva contrazione dei muscoli addominali derivante dal vocalizzo “ho-ho...ha-ha-ha”. Questo movimento comporta l’espiazione e permette una profonda pulizia dell’aria nei polmoni oltre a stimolare la respirazione diaframmatica (Kataria, 2002; Shahidi et al., 2011); consente, inoltre, di rimuovere le inibizioni presenti, creando un senso di partecipazione tra i vari membri del gruppo.

Un altro esercizio è quello che consiste nell’«alzare le braccia al cielo»; esso richiama la respirazione profonda tipicamente praticata nello yoga. Viene chiesto, appunto, di alzare le braccia durante l’inspirazione e, successivamente, di trattenere il respiro per qualche secondo. Durante l’espiazione le braccia si abbassano e, attraverso la bocca, si produce un fischio silenzioso. Questo processo consente di prolungare il tempo dell’espiazione e di ripulire l’aria residua, incrementando l’ossigeno nel corpo e permettendone un miglior funzionamento (Kataria, 2002). La maggior ossigenazione porta a maggior vitalità, presenza, energia e lucidità (Lucaccioni, 2020).

La pratica della «risata del leone» richiama il *simhamudra*, la «*mudra* del leone». In questa risata il praticante ride mettendo fuori la lingua, tenendo gli occhi ben aperti e

convergenti verso il centro della fronte, posizionando le mani all'altezza del volto (Kataria, 2002). Eseguendo quest'esercizio, è possibile allenare i muscoli facciali e prevenire le malattie della gola (Kataria, 2002).

Infine, un altro aspetto estremamente importante nella disciplina messa a punto da Kataria, è la «meditazione della risata». Si tratta di un'esperienza di risata incondizionata, spesso catartica, che permette di vivere appieno il senso di liberazione che deriva dall'atto del ridere (Lucaccioni, 2020). È un elemento potente, in quanto si diventa la risata, che scaturisce senza alcuno stimolo esterno, consentendo di sciogliere i blocchi della persona (Lucaccioni, 2020). Si entra in uno stato mentale in cui non è necessario sforzarsi per ridere: il riso sgorga senza nessuna ragione (Kataria, 2002). Inoltre, quello che emerge è un riso spontaneo e non simulato. Durante questo esercizio è necessario sedersi e concentrarsi sulla respirazione dinamica. Dopodiché, si mantiene il contatto visivo con gli altri membri ed è in questo modo che emerge una risata spontanea (Kataria, 2002).

### *2.1.3 Esempio di pratica di gruppo e individuale*

Durante la pratica, le istruzioni fondamentali fornite dall'ideatore riguardano il fatto che tutti i partecipanti sono invitati a ridere allo stesso tempo, quando l'istruttore fornisce il comando. Inoltre, non ci deve essere molta distanza fisica tra i vari partecipanti, in modo da poter mantenere un contatto oculare con ciascuno (Kataria, 2002). Questo contatto è fondamentale nella disciplina, in quanto «ci ammorbidisce, ci mette in relazione, crea complicità, crea vicinanza, crea connessione, crea la magia dell'incontro puro tra due anime, tra due cuori» (Lucaccioni, 2020, p. 56). Lo scopo è quello di provare gioia e divertimento, è necessario quindi poter ridere senza sforzo.

Una sessione di yoga della risata, come suggerito da Kataria, ha una durata che varia tra i venti e sessanta minuti, a seconda del tempo che viene dedicato al rilassamento.

Ogni esercizio non dura più di quaranta secondi ed è seguito dal battito delle mani e dall'esercizio visto precedentemente, l'«ho-ho...ha-ha-ha».

Di seguito sono descritte le varie fasi della pratica:

1. Battere le mani ritmicamente e cantilenare «ho-ho...ha-ha-ha».
2. Inspirare profondamente inalando dal naso, espirare utilizzando la bocca.
3. Esercizi di allungamento per spalle e collo.

4. «Risata calorosa»: si ride alzando le braccia al cielo; successivamente ci si guarda negli occhi. Questo esercizio viene ripetuto voltandosi di volta in volta verso un'altra persona del gruppo.
5. «Risata *namasté*»: si congiungono le mani e si salutano almeno quattro o cinque persone.
6. «Risata silenziosa»: eseguita senza fare rumore, mantenendo la bocca aperta.
7. «Risata muta»: con la bocca chiusa, si fanno dei gesti divertenti con le mani agli altri partecipanti e si produce un suono simile ad un mugolio, il quale risuona nella testa.
8. «Risata decente»: si battono le proprie mani contro quelle di almeno altri quattro o cinque partecipanti, sopra la testa e sotto il torace.
9. «Risata oscillante»: si comincia a gridare. Il partecipante si piega per raccogliere la risata e, alzandosi, la lancia verso il cielo, facendo gesti come per salutare.
10. «Risata un metro»: si misura un metro con le braccia, le quali successivamente si allargano verso l'esterno in tre movimenti.
11. «Risata danzante»: si ride e si danza, facendo dei gesti comici.
12. «Risata del leone»: si tiene la lingua fuori, gli occhi spalancati e le mani aperte come gli artigli di un leone e si fanno risate che partono dalla pancia.
13. «Risata con inclinazione»: parte col viso sorridente, lentamente si aggiungono delle risate con intensità sempre maggiore, infine, i partecipanti scoppiano in una risata di cuore.
14. L'ultimo passo consiste nell'urlare i tre slogan della disciplina: «io sono la persona più felice di questo mondo», «io sono la persona più sana di questo mondo» e infine «io sono la persona più amata di questo mondo».

Di questi passi, solo i primi tre e l'ultimo sono costanti in ogni sessione di yoga della risata, tutti gli altri sono esercizi che possono variare.

Si è visto come la disciplina ideata da Kataria sia un'attività eseguita in gruppo, tuttavia, è possibile praticarla anche da soli. Per iniziare, può essere utile scegliere un luogo dove ci si senta al sicuro e a proprio agio, in modo da ottenere un beneficio maggiore dalla pratica.

Un esempio di esercizio individuale può essere quello della «risata con le vocali», che consiste nell'inspirare molta aria gonfiando la pancia, e, quindi, il diaframma.

Successivamente si trattiene l'aria nei polmoni il più possibile e durante l'espiazione, si sceglie una vocale, e si ride con quella (Lucaccioni, 2020).

#### 2.1.4 Tra yoga della risata e psicologia

Lo yoga della risata, essendo uno stile derivato dallo yoga, mantiene intatto l'intento di portare l'individuo ad una condizione migliore, ed è ciò che determina il punto di contatto tra questa disciplina e la psicologia, come evidenziato nel primo capitolo.

La risata, secondo Morell (1986) può essere un percorso verso la salute mentale, fornendo sollievo dalle crisi che colpiscono l'essere umano. Inoltre, essa fa parte, assieme all'umorismo, di uno dei punti di forza del modello del *Character Strengths and Virtues* identificati da Peterson e Seligman (2004).

Secondo tale modello, i punti di forza rappresentano l'insieme delle disposizioni motivazionali, cognitive e affettive che consentono all'individuo di perseguire valori riconosciuti e condivisi a livello sociale (Peterson & Seligman, 2004). Affinare tali punti di forza nei vari ambiti della vita permette di affrontare le situazioni in modo diverso, più leggero e consapevole; inoltre, secondo Seligman (2002) è l'intervento terapeutico più efficace e potente.

Ancora, il riso, nella visione di Ripoll e Casado (2010), è una delle emozioni positive più frequenti e riconosciute, e consente di annullare le emozioni negative, in linea con la teoria dell'ampliamento e ricostruzione di Fredrickson, considerata nel primo capitolo. Quindi, la risata, e di conseguenza lo yoga della risata, consentono di innalzare la sensazione di benessere nell'individuo e di promuovere in esso uno stato di *flow*, la condizione cioè di completo assorbimento verso ciò che si sta facendo, unito alla perdita di consapevolezza verso di sé, della fatica e del tempo (Ripoll & Casado, 2010).

Un altro aspetto molto importante è che lo yoga della risata non è un'attività eseguita solo durante i venti minuti di pratica. Il suo intento, infatti, è quello di portare l'individuo ad una profonda modificazione interna (Kataria, 2002). Non è possibile alleggerirsi durante gli incontri e mantenere intatto lo stesso atteggiamento disfunzionale nella quotidianità. Anche attraverso questo intento si può riscontrare un punto di contatto con la psicologia positiva.

Kataria (2002) propone degli esercizi da svolgersi nella quotidianità allo scopo di favorire tale trasformazione. Ad esempio, il venerdì è la giornata dedicata al perdono: ogni venerdì il conduttore invita i partecipanti a fare questo dono altruistico nei confronti di qualcuno. In questo modo essi possono beneficiare di un'intensificazione della risata interiore (Kataria, 2002). Possono inoltre sciogliere delle tensioni legate al proprio passato e, in alcuni casi, è possibile recuperare e trasformare il rapporto con l'altro.

In questo scritto, si è deciso di approfondire il tema del perdono in quanto si tratta di un'emozione positiva molto importante in cui vengono riconosciute e viste entrambe le parti coinvolte. Inoltre, è un punto di contatto stimolante che unisce lo yoga della risata e la psicologia.

Più nello specifico, il perdono, nella psicologia positiva, viene definito come un «fenomeno affettivo, cognitivo e comportamentale, in cui i sentimenti e i giudizi negativi verso l'artefice di un'offesa sono ridotti, non negando il proprio diritto a provare tali stati affettivi ma guardando all'offensore con compassione, benevolenza e amore» (Laudadio & Mancuso, 2016, p. 134).

Si tratta di una sostituzione emozionale in cui emozioni come rabbia e paura vengono sostituite da affetti positivi orientati all'altro, come empatia e compassione (Laudadio & Mancuso, 2016).

Perdonare non significa necessariamente riconciliarsi con l'offensore, tollerare o giustificare le sue azioni. Non implica tantomeno negare il proprio vissuto di sofferenza (Laudadio & Mancuso, 2016). Perdonare significa: «fare all'altro un dono» (Laudadio & Mancuso, 2016); è un dono anche nei confronti di se stessi, in quanto, come visto dalla precedente definizione, dal provare emozioni negative si passa a sperimentare quelle positive. Inoltre, ci si assume la responsabilità delle proprie azioni.

Worthington elabora un modello di intervento, il modello REACH, relativo al perdono. Tale modello si basa sulla sostituzione emozionale e consiste in cinque tappe che guidano e sostengono l'individuo nello sviluppare la capacità di perdonare (Laudadio & Mancuso, 2016).

Per iniziare, come suggerisce l'autore, è bene cominciare con offese di lieve entità e lontane nel tempo, in modo da comprendere come funziona il modello (Laudadio & Mancuso, 2016).

Brevemente, la prima fase consiste nel rievocare l'offesa subita, la seconda riguarda l'identificazione empatica, in cui si prova compassione. Successivamente, si passa alla fase in cui si offre all'altro il dono del perdono, in modo altruistico, dove poter riconoscere l'altro come non diverso da sé. La quarta tappa è quella dell'impegno pubblico a perdonare, fondamentale per rendere permanente il perdono concesso. Infine, nell'ultima fase, viene richiesto di tenere saldo il proprio proposito, anche di fronte al ripresentarsi di dubbi e ricordi circa il dolore provato (Laudadio & Mancuso, 2016).

In base a quanto visto finora è possibile affermare che lo yoga della risata può essere uno strumento molto utile, coerente con gli assunti della psicologia positiva, che rientra negli interventi corpo-mente. L'attenzione, con questa modalità, non sarà solo centrata sul problema, ma l'intento sarà quello di costruire le potenzialità degli individui (Ripoll & Casado, 2010). Infatti, lo psicologo può accompagnare l'individuo a funzionare in modo ottimale, avvalendosi dei vari esercizi di yoga della risata, concetto che in psicologia positiva viene definito come «*flourishing*» (Laudadio & Mancuso, 2016, p. 122), nonostante la presenza di situazioni di disagio. Tale termine, che può essere tradotto in italiano come «fiorente» o «rigoglioso» (Laudadio & Mancuso, 2016, p. 122), richiama l'atto di «fiorire, dello svilupparsi appieno in tutto lo splendore, al meglio delle proprie possibilità, come massima espressione del sé» (Laudadio & Mancuso, 2016, p. 122).

Inoltre, come visto precedentemente, è possibile inserire nello spazio dedicato allo yoga della risata anche esercizi di psicologia positiva volti ad incrementare il benessere del singolo, come quello precedentemente esposto dedicato al perdono.

Tale possibile integrazione tra yoga della risata e psicologia accompagna l'individuo nella presa di consapevolezza di sé, dei propri pensieri e dei propri comportamenti, ed è il primo passo verso la trasformazione.

### *2.1.5 Potenzialità e limiti della pratica*

Ripoll e Casado (2010) identificano dei fattori che contribuiscono ad un esito efficace della pratica sia individuale che di gruppo dello yoga della risata.

Il primo fattore riguarda la creazione di un contesto emotivo che genera piacere, in cui ci si sente liberi di potersi esprimere e la percezione di essere immersi nella condizione di *flow*.

Il secondo è lo stimolo al cambiamento, attraverso la creazione condivisa di nuovi punti di vista rispetto al modo in cui vengono giudicate le varie esperienze di vita e attraverso la modificazione del linguaggio, in cui viene sottolineato, ad esempio, un maggior apprezzamento nei confronti della vita.

Ancora, vi è la presenza simultanea di diversi canali comunicativi e formati di relazione come le risate, il linguaggio verbale e non verbale, l'arte, la musica e la danza.

Infine, vi è una postura che richiama un atteggiamento di apertura e speranza nei confronti del futuro e che fornisce energia per agire, relazionarsi e comunicare in modo differente (Ripoll & Casado, 2010).

I limiti che si possono riscontrare praticando yoga della risata, invece, riguardano soprattutto dei blocchi mentali: ad esempio, si può provare una certa difficoltà nel rilassarsi, nel disinibirsi allo scopo di far fuoriuscire la risata senza censurarsi e nel condividere la propria esperienza agli altri membri (Ripoll & Casado, 2010).

Numerosi studi si sono focalizzati sulla valutazione dei benefici rispetto alla pratica, e il loro numero è in costante aumento.

## **2.2 Benefici dello yoga della risata**

Lo yoga della risata ha punti di contatto con le terapie cognitivo-comportamentali; inoltre, aiuta a migliorare il benessere fisico, psicologico e sociale, consentendo, anche, una migliore qualità della vita (Yim, 2016).

La disciplina sta trovando sempre più applicazione in svariati campi. In particolare, vi è un'attenzione sempre crescente nei benefici che si sono ottenuti dalla pratica nei vari reparti medici. Ad esempio, lo yoga della risata può essere applicato in oncologia, immunologia, pneumologia, psichiatria e psicologia medica, geriatria, pediatria, chirurgia, cure palliative e assistenza ai malati terminali (Ripoll & Casado, 2010).

Scrivono Kataria (2002): «basandoci su interviste fatte a centinaia di persone in India e in tutto il mondo, abbiamo scoperto che abbiamo aiutato molte persone e creato benessere» (p. 28). Dalle interviste eseguite sui praticanti, è emerso l'innalzamento del senso di benessere, in cui le persone utilizzano in misura maggiore un approccio alla vita positivo e vivono con maggior distacco, oltre ad una diminuzione di insonnia negli individui con sintomi depressivi. Per quanto riguarda le persone con tendenze suicide, queste

sembra che abbiano iniziato a vivere con maggior ottimismo (Kataria, 2002). Ridere, inoltre, sembra avere effetti sulla pressione alta, portando ad un suo abbassamento, e sul rafforzamento del sistema immunitario grazie all'innalzamento del numero dei linfociti naturali e degli anticorpi (Kataria, 2002).

La terapia della risata, come affermato poco sopra, è sempre più comune e trova applicazione nei trattamenti per le persone come medicina complementare o principale (Van Der Wal & Kok, 2019). Ancora, la disciplina si concentra sul concetto che corpo e mente possono essere sani solo quando gli aspetti psicologici sono cambiati, al di là del solo trattamento fisico (Yim, 2016). Aspetto estremamente interessante in quanto consente di andare alla base dei problemi.

Sono in aumento gli studi sui benefici scientifici derivanti dalla pratica. Verranno, quindi, elencati i principali effetti riscontrati in letteratura.

### *2.2.1 Gli effetti sul sistema endocrino: Joy cocktail*

La terapia della risata sembra essere efficace nell'influenzare la produzione degli ormoni.

Più nello specifico, sembra essere utile nella riduzione degli ormoni legati allo stress, in particolare del cortisolo (Bennett & Lengacher, 2008; van der Wal & Kok, 2019; Fujisawa et al., 2018; Maier, Wirz, Dickinson & Pruessner, 2021); questa riduzione, nello studio di Tanaka, Tokuda e Ichihara (2018) era maggiore dopo quattro incontri di terapia.

Aumentano, inoltre, i livelli di endorfine, responsabili di una migliore salute; infatti, queste aiutano a calmare il dolore e diminuire lo stress (Yim, 2016; Kataria, 2002; Namazinia, Mazlum, Mohajer & Lopez, 2023).

La pratica consente, in aggiunta, un innalzamento dei livelli di serotonina, ormone che è in grado di controllare l'impulsività e la tensione in modo da attivare il sistema limbico, è inoltre l'ormone della felicità (Yim, 2016).

Aumentano anche i livelli della dopamina, la quale rafforza il sistema immunitario e media il circuito di ricompensa. Infine, attraverso la pratica, aumentano anche i livelli della noradrenalina, ormone deputato all'attivazione fisiologica (Yim, 2016).

Questi ormoni, che aumentano attraverso lo yoga della risata, formano il cosiddetto «*joy cocktail*» (Lucaccioni, 2014).

Lucaccioni (2014) afferma che, per beneficiare al massimo di questo «*cocktail* di gioia», è necessario ridere in modo continuativo per dieci o quindici minuti al giorno. Il tipo di risata deve essere forte, rumorosa e di pancia, in modo che il diaframma sia coinvolto e sollecitato allo scopo di inviare un messaggio di rilassamento al sistema nervoso parasimpatico (Lucaccioni, 2014).

### 2.2.2 Benefici fisici

A livello fisico lo yoga della risata sembra essere efficace, secondo Van Der Wal e Kok (2019), nella diminuzione del dolore fisico e nel rafforzamento del sistema immunitario. Infatti, il sistema immunitario è sollecitato dal riso, il quale consente un aumento del numero di linfociti naturali e dell'innalzamento del livello degli anticorpi (Kataria, 2002).

Lo yoga della risata permette di ottenere un'ossigenazione maggiore nel corpo e nel cervello, determinando un aumento della vitalità, della lucidità e della presenza mentale (Lucaccioni, 2020).

Sembra portare anche ad un miglioramento della circolazione, della tolleranza al dolore e porta ad una riduzione dell'insonnia (Akimbekov & Razzaque, 2021).

Si attiva, inoltre, il sistema nervoso parasimpatico attraverso la respirazione diaframmatica, determinando un abbassamento della pressione sanguigna oltre ad una diminuzione della frequenza cardiaca (Lucaccioni, 2020). La pratica migliora inoltre la circolazione sanguigna, permettendo una maggiore ossigenazione dei tessuti del corpo, velocizzandone la rigenerazione. Attraverso tale miglioramento, fegato e intestino vengono depurati e riparati, così le funzioni epatiche e quella intestinali si potenziano (Lucaccioni, 2020). La risata di pancia, inoltre, consente di stimolare gli organi dell'area intra-addominale, che vengono sollecitati a funzionare meglio, favorendo la digestione e il lavoro di fegato e milza (Lucaccioni, 2020).

Ancora, nei pazienti *post-ictus* si è verificato un abbassamento della pressione arteriosa e dei livelli di glicemia in seguito all'esecuzione degli esercizi di yoga della risata (Tremayne & Sharma, 2019).

Nei pazienti sottoposti a dialisi, gli esercizi dello yoga della risata sembrano essere utili nel provocare effetti positivi sull'immunità, sul dolore, sulla qualità del sonno e sulla

funzione respiratoria. Tuttavia, non è chiaro se tali benefici si protraggano a lungo termine (Van Der Wal & Kok, 2019).

Nello studio di Hirosaki e colleghi (2023) sono stati analizzati individui con diabete di tipo 2, i quali hanno partecipato ad un intervento di yoga della risata, durato dodici settimane. Questi hanno beneficiato di un miglioramento del controllo glicemico grazie al dispendio energetico ottenuto durante le risate. È migliorata, anche in questo caso, la durata e la qualità del sonno (Hirosaki et al., 2023).

### *2.2.3 Benefici psicologici*

Sul piano psicologico, lo yoga della risata sembra essere efficace nel mitigamento dello stress (Tremayne & Sharma, 2019) e nella diminuzione dei sintomi d'ansia (Demir Doğan, 2020). Migliora lo stato d'animo in relazione a tensione, depressione e rabbia (Tremayne & Sharma, 2019). In aggiunta, persone con tendenze suicide hanno iniziato a vivere con maggior ottimismo (Kataria, 2002). Migliora la comprensione della propria salute e del proprio benessere e aumenta le emozioni positive (Tremayne & Sharma, 2019).

Facilita il miglioramento del supporto sociale (Van Der Wal & Kok, 2019), migliora l'interazione sociale e aumenta la cordialità e la vicinanza (Tremayne & Sharma, 2019).

I benefici dello yoga della risata sono stati rilevati in una grande varietà di ambiti, mostrando la grande flessibilità della pratica. Tuttavia, l'attenzione dei ricercatori si è concentrata principalmente sull'individuazione degli effetti dello yoga della risata su popolazioni con bisogni clinici specifici. Più in particolare, diversi studi si sono concentrati su donne anziane depresse, oltre che nei malati di cancro allo stadio terminale con i rispettivi *caregivers*. Infine, sono stati indagati individui con un disturbo da dipendenza da sostanze.

Le ricerche scelte spaziano volutamente in vari ambiti allo scopo di evidenziare la possibilità di applicare lo yoga della risata in svariati contesti.

Uno studio è andato ad indagare gli effetti dello yoga della risata nelle donne anziane affette da depressione. Tale ricerca è estremamente utile e interessante in quanto, a differenza di altre presenti in letteratura, ha confrontato il gruppo di yoga della risata non

solo con quello di controllo, ma ha inserito anche un altro gruppo di intervento in cui il campione praticava degli esercizi fisici aerobici come *jogging* e *stretching*.

Si tratta di uno studio controllato randomizzato, che ha avuto come obiettivo quello di confrontare l'efficacia dello yoga della risata e dell'esercizio fisico nel ridurre la depressione e aumentare la soddisfazione per la vita nelle donne anziane di una comunità di Teheran (Shahidi et al., 2011).

La depressione in tarda età sembra essere in aumento, e, sebbene il trattamento farmacologico abbia un ruolo importante nel trattamento della malattia, interventi complementari o alternativi sono molto importanti (Shahidi et al., 2011).

Il campione era composto da sessanta donne anziane depresse con un'età compresa tra i sessanta e gli ottant'anni.

Queste donne sono state divise in tre gruppi, composti ciascuno da venti partecipanti. Un gruppo partecipava alla terapia della risata, un altro alla terapia fisica e, infine, l'ultimo gruppo era quello di controllo in cui non è stato praticato nulla.

Ogni sessione di yoga della risata era composta da un breve discorso su qualcosa di significativo per le partecipanti come, ad esempio, la spiegazione delle cerimonie nazionali e quelle religiose. Le donne sono successivamente state guidate nel comprendere come mantenere atteggiamenti positivi nei confronti della vita quotidiana e come vivere nel presente. In questo modo si è andata a favorire la preparazione mentale per gli esercizi di risate che sono seguiti (Shahidi et al., 2011).

Nello studio sono state proposte dieci sessioni di yoga della risata nel gruppo di intervento.

La terapia fisica, invece, prevedeva dieci sessioni di gruppo aerobico con esercizi come *jogging* e *stretching*. Ciascuna lezione aveva una durata di circa trenta minuti e l'incontro terminava con cinque minuti di rilassamento (Shahidi et al., 2011).

I risultati hanno evidenziato una differenza nella diminuzione dei punteggi per i sintomi depressivi sia nel gruppo che svolgeva attività fisica sia in quello che praticava yoga della risata, con una similitudine tra i due punteggi. Nel gruppo di controllo non ci sono state differenze significative rispetto alla condizione iniziale (Shahidi et al., 2011).

Inoltre, per quanto riguarda l'aspetto della soddisfazione per la vita, c'è stato un aumento in entrambi i gruppi sperimentali, in misura più marcata in quello che praticava yoga della risata. Non sono state evidenziate, invece, variazioni nel gruppo di controllo (Shahidi et al., 2011).

L'aumento della soddisfazione per la vita nel gruppo che praticava la terapia della risata, viene interpretato dagli autori come dovuto alle attività iniziali che venivano eseguite, oltre al resto della pratica, le quali hanno permesso, ad esempio, di concentrarsi sul momento presente, portando ad un miglior apprezzamento per la propria esistenza, e, di conseguenza, ad una soddisfazione per la vita maggiore.

In base ai risultati riscontrati dal presente studio si può notare che le differenze tra i punteggi ottenuti dal gruppo di yoga della risata e da quello dell'attività fisica sono minime (Shahidi et al., 2011).

I dati presentati possono trovare spiegazione dal fatto che, attraverso il movimento, vengono prodotti ormoni come la serotonina, i quali portano alla diminuzione dei sintomi depressivi.

In conclusione, questo studio ha mostrato risultati promettenti sull'effetto dello yoga della risata circa il miglioramento dell'umore depresso e della soddisfazione per la vita nelle donne anziane depresse (Shahidi et al., 2011).

Verrà ora presentata la ricerca quasi sperimentale di Moon, Journ e Lee (2022), in cui si sono andati ad indagare gli effetti dello yoga della risata sui disturbi dell'umore e del dolore nei malati terminali oltre ai disturbi dell'umore e i livelli di *burnout* nei *caregiver* familiari.

Si tratta di una ricerca estremamente utile in quanto consente di valutare l'effetto dello yoga della risata negli individui malati terminali e in coloro che se ne prendono cura, entrambi protagonisti di una situazione dolorosa e difficile da affrontare, oltre che da accettare (Moon et al., 2022).

La terapia della risata, nei pazienti con cancro terminale, sembra rappresentare una valida strategia di *coping* allo scopo di affrontare il deterioramento delle funzioni corporee e delle sofferenze fisiche ed emotive (Moon et al., 2022). Inoltre, la risata aiuta a «prendere le distanze dalla propria morte» (Moon et al., 2022, p. 2). E ancora, «tentativi di risata e

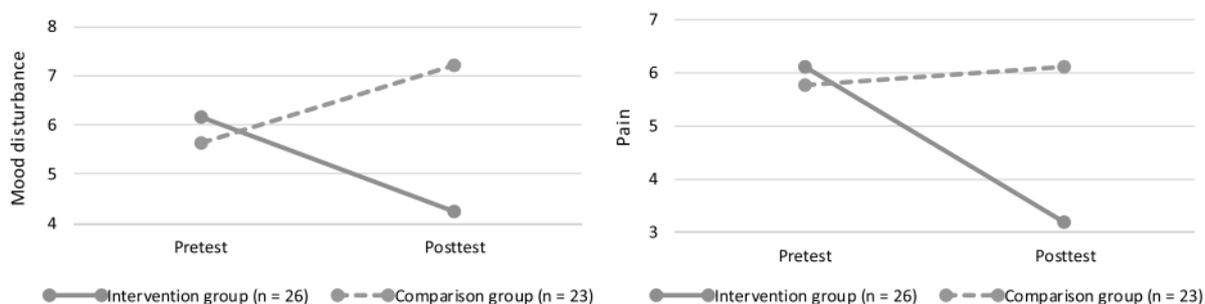
la loro condivisione possono aiutare a creare una migliore qualità della vita per i pazienti e per le loro famiglie» (Moon et al., 2022, p. 2).

La terapia è una pratica utile anche nei familiari, in quanto promuove strategie di *coping* e di sollievo emotivo, facilita la ristrutturazione positiva degli eventi, contrasta i sentimenti di frustrazione, paura e incertezza. Mitiga, da ultimo, il disagio e l'imbarazzo (Moon et al., 2022).

Inoltre, i familiari che stanno vicini al malato, devono accettare la situazione che sta vivendo un loro caro e, in aggiunta, si prendono completamente cura di lui. Si tratta di un momento molto delicato in cui questi hanno a carico il malato e devono far fronte a molti compiti complessi. A causa di ciò, sono a rischio di uno stress molto forte, esaurimento, tristezza, ansia e sintomi depressivi, e quindi necessitano di supporto (Moon et al., 2022). Di conseguenza, si spera che, con l'aiuto di una cura palliativa come quella dello yoga della risata, si riesca ad accettare maggiormente la situazione e il decorso della malattia.

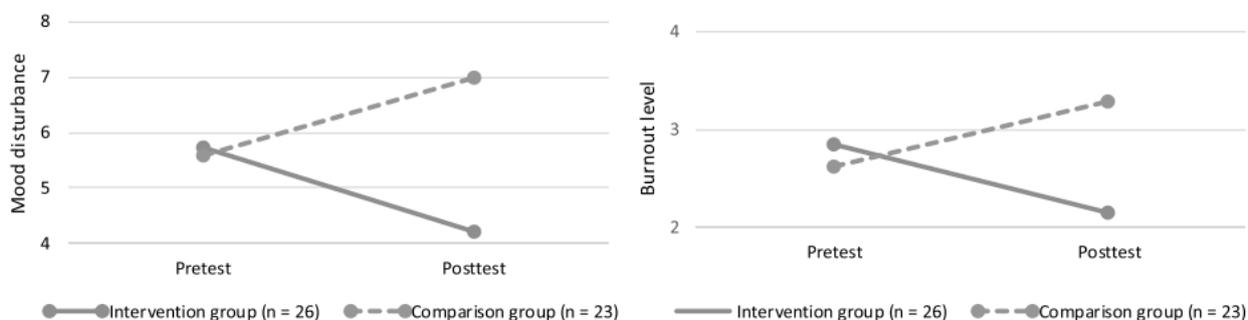
I partecipanti del gruppo sperimentale hanno partecipato a venti o trenta minuti di terapia della risata al giorno per cinque giorni (Moon et al., 2022). Mentre il gruppo di controllo ha ricevuto le solite cure fornite dal reparto (Moon et al., 2022).

I risultati al *post-test* mostrano, nel gruppo sperimentale dei malati di cancro, una diminuzione del disturbo dell'umore e del dolore. I risultati nel gruppo di controllo, invece, hanno sottolineato un aumento in entrambi i costrutti come si può notare nella figura sottostante.



**Figura 4.** Risultati al *pre-test* e *post-test* dei pazienti malati di cancro nel gruppo sperimentale (linea continua) e in quello di controllo (linea tratteggiata) per quanto riguarda la misurazione del disturbo dell'umore e dolore (Moon et al., 2022).

Per quanto riguarda gli esiti dei *caregivers*, il disturbo dell'umore e il *burnout* sembrano essere diminuiti nel gruppo sperimentale. Questi due costrutti sono invece aumentati nel *post-test* del gruppo di controllo come si può notare nella figura sottostante.



**Figura 5.** Risultati al *pre-test* e *post-test* nei familiari *caregivers* del gruppo sperimentale (linea continua) e del gruppo di controllo (linea tratteggiata) per quanto riguarda il disturbo dell'umore e i livelli di *burnout* (Moon et al., 2022).

L'intervento di yoga della risata sembra essere utile nel migliorare le condizioni sovrappresentate sia nei malati che nei loro *caregiver*, con delle differenze significative tra il gruppo di controllo e quello di intervento, dimostrandosi efficace come forma di cura palliativa (Moon et al., 2022).

Lo studio di De Francisco ha indagato gli effetti dello yoga della risata in un *day hospital* per individui con disturbo da dipendenza da sostanze (De Francisco et al., 2019), interessante evidenza a sostegno dell'applicabilità della disciplina anche nel contesto delle dipendenze.

In particolare, i costrutti indagati dalla ricerca riguardano la diminuzione dell'ansia, l'aumento dell'autostima e della felicità. In quest'ultima si sono considerate le dimensioni della soddisfazione per la vita e, più in generale, del benessere (De Francisco et al., 2019).

La ricerca ha visto coinvolti centodiciassette individui. Questi hanno ricevuto il trattamento tradizionale contro la dipendenza dalle sostanze presso il *day hospital* e, in aggiunta, hanno partecipato a nove sessioni di yoga della risata. Il programma è durato un totale di due mesi (De Francisco et al., 2019).

Ciascuna di queste sessioni si componeva di quattro fasi: si iniziava con il trattare un tema specifico come, ad esempio, la fiducia, l'autostima e la creatività, argomenti molto importanti nell'ambito della riabilitazione in quanto consentono alla persona di riacquisire il proprio potere personale. Seguivano delle attività dinamiche di gruppo che avevano come intento quello di portare nel piano pratico ciò che veniva trattato teoricamente nella fase precedente, in particolare, per il tema della creatività veniva dato un oggetto chiedendo di trovarne un uso insolito. La terza fase consisteva nella pratica degli esercizi di yoga della risata e, infine, ogni incontro terminava con il rilassamento (De Francisco et al., 2019).

Al termine dei due mesi di trattamento, si sono andati a creare i due gruppi: il primo, composto dagli individui che avevano partecipato all'ottanta per cento degli incontri di yoga della risata e quello composto da coloro che avevano avuto una frequenza di partecipazione al di sotto dell'ottanta per cento. In seguito, si sono notati dei cambiamenti dovuti all'intervento di yoga della risata da parte dei partecipanti che hanno seguito tutte le nove lezioni rispetto a coloro che ne hanno frequentate di meno.

Dai risultati emerge l'autostima nel gruppo ad alto dosaggio è aumentata in seguito alla pratica, mentre questo non è avvenuto nel secondo gruppo.

|                    | TAU Group<br>(n = 18) |              | TAU + ILT Group<br>(n = 99) |              | Time<br>Effect | Group-by-Time<br>Effect | Group<br>Effect |
|--------------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-----------------|
|                    | Start                 | End          | Start                       | End          |                |                         |                 |
| <i>Self-esteem</i> |                       |              |                             |              |                |                         |                 |
| RSES               | 28.61 ± 6.42          | 28.83 ± 4.77 | 27.67 ± 5.69                | 31.23 ± 5.13 | p = 0.004      | p = 0.011               | p = 0.559       |

Data expressed as means ± SD. TAU: treatment as usual; ILT: integrative laughter therapy.

**Figura 6.** Punteggi relativi all'autostima al *pre-test* e al *post-test* del gruppo di controllo e quello sperimentale (de Francisco et al., 2019).

Per quanto concerne i punteggi ottenuti dalla scala che valuta i livelli di ansia, questi sono diminuiti in maniera più marcata nel primo gruppo.

Infine, per quanto riguarda la felicità (felicità, soddisfazione per la vita e benessere), anche in questo caso c'è stato un aumento maggiore nel gruppo sperimentale piuttosto che in quello di controllo.

Tra i limiti di questo studio ve n'è uno di evidente: la discrepanza del numero dei partecipanti tra i due gruppi (nel secondo erano infatti inclusi solo una minoranza di partecipanti).

Si può quindi concludere ipotizzando che la partecipazione costante e frequente della terapia della risata, in aggiunta al trattamento standard per i disturbi della dipendenza, possa portare ad un aumento del benessere (diminuzione di ansia, aumento di felicità e autostima) rispetto al normale trattamento proposto dalla struttura.

Gli studi presentati in questo scritto, come evidenziato in precedenza, spaziano volutamente in vari ambiti. Questa scelta è determinata dal tentativo di avere una visione più ampia dello yoga della risata e dei benefici ad esso legati, sottolineando la sua adattabilità alle varie condizioni di vita di ciascuno.

La disciplina dello yoga della risata può quindi essere applicata in modo universale, o quasi, come si vedrà nel prossimo paragrafo. È possibile praticarla sia in contesti di cura a scopo terapeutico, ma può essere anche praticata da coloro che sono sani e che vogliono semplicemente innalzare il loro livello di benessere.

### **2.3 Controindicazioni per la pratica**

Nonostante i numerosi benefici, ampiamente dimostrati nel paragrafo precedente, Kataria identifica delle categorie di persone che, a causa delle loro patologie mediche, non possono praticare lo yoga della risata. Il motivo è determinato dal fatto che viene chiesto di ridere con energia, in modo da eliminare l'aria dai polmoni allo scopo di farne entrare di nuova, ricca di ossigeno (Kataria, 2002). Questa risata comporta quindi un notevole sforzo fisico, con un aumento della pressione addominale.

Le patologie in questione sono:

- Ernia.
- Emorroidi esterne: praticando yoga della risata, infatti, potrebbe peggiorare il disturbo. È necessario quindi farsi curare prima di iniziare.
- Malattie cardiache con dolore toracico: i pazienti con tale dolore possono iniziare a praticare quando si sono stabilizzate le condizioni e riescono a camminare per trenta o quarantacinque minuti senza provare dolore. È necessario comunque

evitare la pratica per i tre mesi successivi un attacco di cuore e per i due mesi successivi ad un intervento chirurgico all'addome.

- Prolasso dell'utero: i legamenti che sostengono l'utero dopo i quarant'anni diventano più deboli e potrebbero cedere provocandone il prolasso. Quindi, le donne con questo problema e che provano fastidio nella parte bassa dell'addome possono perdere il controllo delle urine. È necessario quindi, prima di poter intraprendere la pratica, risolvere chirurgicamente il disturbo.
- Gravidanza: se si presenta un aumento della pressione addominale c'è il rischio che si verifichi un aborto.
- Forte raffreddore o influenza.
- Complicazioni agli occhi: come glaucoma, problemi di retina o emorragie al cristallino, le persone affette da tale condizione devono sentire il parere del medico prima di iniziare la pratica.

In generale, anche le persone che, terminata la pratica, non si sentono bene, devono interrompere le sessioni e consultare il medico.

Il conduttore del gruppo ad ogni incontro deve informarsi sullo stato di salute dei membri e ogni quindici giorni deve ricordare le controindicazioni sopra citate che impediscono la partecipazione agli incontri (Kataria, 2002).

Le evidenze presentate sostengono le potenzialità dello yoga della risata nel migliorare il benessere degli individui.

Inoltre, rendono evidenti altri punti di forza della pratica: è facile perché può essere eseguito da chiunque, perché ridere è un aspetto universale, che accomuna tutti gli esseri umani. La bellezza è conseguente alla semplicità, perché degli esercizi così apparentemente banali possono portare a dei benefici così forti che consentono, a chi li pratica, di guardare il mondo con occhi diversi, grazie al cambiamento interno verificatosi.

## CAPITOLO III

### LO YOGA DELLA RISATA LUNGO IL CICLO DI VITA

*«Io sono la persona più felice di questo mondo,  
io sono la persona più sana di questo mondo,  
io sono la persona più amata di questo mondo».*

*Kataria, Yoga della risata.*

#### 3.1 Lo yoga della risata nei contesti educativi

Lo yoga della risata, se praticato all'interno del contesto scolastico, sembra contribuire a creare un clima sereno, caratterizzato da gioia e atmosfera allegra, in cui potersi sentire accettati e accolti (Lucaccioni, 2020, Eraydin & Alpar, 2022).

I possibili benefici della pratica per bambini e ragazzi, riscontrati da Kataria (2002) e da alcuni ricercatori, comprendono:

- Aumento del livello di rilassamento e riduzione di nervosismo e timidezza
- Aumento di concentrazione, memoria, e attenzione, diminuzione dello stress da esami (Savage, Lujan, Thipparthi & Di Carlo, 2017; Ozturk & Tezel, 2021)
- Aumento dell'autostima, dell'estroversione, della fiducia in se stessi (Ozturk & Tezel, 2021; Yazdani, Esmailzadeh, Pahlavanzadeh & Khaledi, 2014)
- Aumento della resistenza e della capacità respiratoria (Eraydin & Alpar, 2022)
- Aumento della disponibilità di ossigeno e delle funzioni mentali, oltre che della prestazione scolastica (Ozturk & Tezel, 2021)

Lo yoga della risata può essere un importante catalizzatore allo scopo di promuovere un ambiente scolastico più positivo, produttivo e rilassato, stimolando gli studenti all'apprendimento (Ozturk & Acikgoz, 2022). Infine, sembra essere efficace nel migliorare il loro rendimento, riducendo stress e ansia e aumentandone la motivazione (Savage et al., 2017; Eraydin & Alpar, 2022).

Allo scopo di ricercare i benefici dello yoga della risata verranno presentati diversi studi che indagano la pratica nel contesto scolastico.

In particolare, sono state considerate delle ricerche cercando di comprendere diverse popolazioni di alunni, nonostante le limitazioni presenti. Infatti, c'è ancora una forte mancanza di indagini rispetto all'effetto dello yoga della risata nei bambini. C'è stato pertanto un unico studio che si è concentrato su di essi (Ozturk e Acikgoz (2022)). Gli altri hanno avuto come *focus* gli studenti universitari di infermieristica, è probabile che la valutazione dell'efficacia abbia tenuto conto solo di questo particolare campione a causa delle difficoltà cui la professione è sottoposta, come ad esempio l'alto rischio di *burnout*. Più in particolare, il secondo studio, condotto da Yazdani e colleghi (2014) ha indagato l'effetto dello yoga della risata negli studenti in relazione alla loro salute mentale. Il terzo, eseguito da Ozturk e Tezel (2021), ha avuto come campione gli alunni iscritti al primo anno di università e, infine, l'ultima ricerca ha valutato i ragazzi universitari durante la pandemia da COVID-19 (Eraydin & Alpar, 2022).

La prima ricerca, condotta da Ozturk e Acikgoz (2022), ha indagato gli effetti dello yoga della risata sui livelli di felicità e di autostima dei bambini turchi di quinta elementare.

Come menzionato poco sopra, è l'unico studio presente in letteratura che ha indagato i bambini; i risultati, pertanto, non possono essere generalizzabili ma rappresentano uno spunto stimolante per le ricerche future.

Il passaggio dalle scuole elementari a quelle medie, dall'infanzia all'adolescenza, è un momento estremamente delicato perché mette i giovani di fronte a numerose sfide e può rendere più complesso il loro rapporto con i coetanei e gli adulti. In questo modo, quindi, la felicità e l'autostima dei ragazzi sono a rischio e dunque si rende necessaria la presenza di attività che possono sostenerli nel processo di cambiamento (Ozturk & Acikgoz, 2022).

Il campione dello studio era composto da sessantuno individui, divisi nel gruppo di intervento e in quello di controllo. Coloro che facevano parte del primo gruppo hanno partecipato a otto sessioni di yoga della risata mentre nel secondo non è stata proposta alcuna attività (Ozturk & Acikgoz, 2022).

Ogni sessione aveva una durata di circa quarantacinque minuti ed era composta dalle pratiche tipicamente proposte durante gli incontri di yoga della risata e cioè esercizi di respirazione profonda e di riscaldamento oltre a quelli di giocosità infantile, usati per sostenere il riso senza motivo. Sono stati eseguiti, infine, gli esercizi veri e propri di yoga della risata (Ozturk & Acikgoz, 2022).

I risultati hanno evidenziato un aumento dei punteggi relativi alla felicità in entrambi i gruppi, più marcati in quello sperimentale rispetto al gruppo di controllo (Ozturk & Acikgoz, 2022).

Invece, per quanto riguarda l'autostima, i risultati del *pre-test* rispetto al *post-test* sono simili tra i due gruppi, non evidenziando delle differenze rilevanti.

La spiegazione, secondo gli autori, rispetto ai dati ottenuti in riferimento all'autostima riguarda il fatto che il numero degli interventi non è stato sufficiente per determinarne un aumento (Ozturk & Acikgoz, 2022). Risulta, quindi, necessario eseguire ulteriori studi per valutare l'effetto dello yoga della risata nell'incrementare il livello di considerazione di sé nei bambini (Ozturk & Acikgoz, 2022).

L'aumento della felicità, invece, può essere determinato dallo stare in gruppo in un clima sereno e di accettazione, in cui potersi sentire liberi di esprimersi e di mostrare le proprie capacità ma anche scoprire le proprie potenzialità. Un altro aspetto importante è legato al fatto che la risata stimolata dagli esercizi consente di accrescere nei bambini le emozioni positive provate e di conseguenza produrre in loro un miglioramento del tono dell'umore.

Alla conclusione di questo studio si può ipotizzare che le sessioni di riso hanno portato ad un aumento dei punteggi relativi ai livelli di felicità nei bambini indagati, mentre non sono emerse differenze per quanto riguarda quelli dell'autostima (Ozturk & Acikgoz, 2022).

Nella seconda ricerca presa in considerazione, lo studio quasi sperimentale di Yazdani, e colleghi (2014), è stato coinvolto un campione di studenti della facoltà di infermieristica. Lo scopo del progetto è stato quello di indagare gli effetti dello yoga della risata sulla loro salute fisica e mentale. In particolare, l'attenzione dei ricercatori era posta nelle dimensioni riferite al disagio fisico e ai disordini del sonno, oltre a quelle di ansia, depressione e delle funzioni sociali.

Studiare infermieristica porta gli studenti a sperimentare forte stress, il quale è determinato dall'istruzione teorica e dall'ambiente ospedaliero che può compromettere i loro livelli di salute mentale (Yazdani et al., 2014).

Come riportato dalla *National Mental Health Association*, il 46% degli studenti maschi e il 64% delle studentesse soffrono d'ansia, mentre il 12% degli studenti maschi e il 15% delle studentesse soffrono di depressione (Yazdani et al., 2014). Questi dati riferiscono si

agli studenti in generale ed evidenziano la necessità di promuovere degli interventi allo scopo di migliorare le condizioni degli allievi.

Il campione dello studio è stato testato prima dell'intervento, al suo termine e un mese dopo la sua conclusione. Tale ricerca è di notevole importanza in quanto è una delle poche in cui viene eseguito un *follow-up*, permettendo di valutare se gli effetti derivanti dalla pratica si mantengono anche a distanza di tempo.

I partecipanti del gruppo di controllo non hanno eseguito nessuna attività, mentre, coloro che facevano parte del gruppo di intervento, hanno seguito un totale di otto lezioni di yoga della risata della durata di un'ora ciascuna.

Al termine delle sessioni, i punteggi medi dei costrutti indagati circa la salute generale, hanno colto delle differenze nei due gruppi: in quello sperimentale i punteggi sono migliorati, supportando l'efficacia dell'intervento nelle varie dimensioni indagate, mentre non ci sono state differenze rispetto alla condizione iniziale in quello di controllo.

In riferimento ai punteggi medi un mese dopo l'intervento, le differenze tra i due gruppi si sono mantenute nonostante i lievi aumenti nei livelli di ansia che si sono riscontrati nel gruppo sperimentale. Tali dati sembrano evidenziare che i benefici ottenuti durante le sessioni di yoga della risata permangono anche a distanza di tempo.

Nello studio, tuttavia, non viene evidenziato se durante il mese di *follow-up* i partecipanti abbiano continuato o meno a praticare gli esercizi appresi durante l'intervento (Yazdani et al., 2014).

L'efficacia dell'intervento nelle dimensioni psicologiche indagate può essere determinata da numerosi fattori. Tra questi vi è la dimensione del gruppo, cioè dello stare insieme in una condizione di serenità e al contempo di non giudizio, in cui è possibile, come evidenziato nel precedente capitolo, costruire relazioni di qualità, portando anche ad un rafforzamento del capitale sociale. Inoltre, la diminuzione dell'ansia osservata, potrebbe essere dovuta al fatto che, gli esercizi di risata, combinati a quelli di respirazione e alla meditazione, consentono all'individuo di concentrarsi maggiormente nel momento presente senza proiettarsi eccessivamente sul futuro, senza lasciare spazio a dubbi, turbamenti o preoccupazioni.

In conclusione, secondo quanto emerso dalla ricerca, sembra che lo yoga della risata abbia influito positivamente sul piano fisico, sui disordini del sonno, sull'ansia, la depressione

e sulle funzioni sociali degli studenti che hanno partecipato agli incontri (Yazdani et al., 2014).

Sembra quindi che lo yoga della risata possa essere utilizzato per aumentare la salute generale degli studenti, anche se è consigliabile eseguire ulteriori indagini per confermare tali esiti.

Il terzo studio, condotto da Ozturk e Tezel (2021), aveva un disegno randomizzato e controllato ed è stato eseguito su studenti di infermieristica del primo anno. Questo è andato a valutare l'effetto dello yoga della risata sui sintomi psicologici nei costrutti di ansia, depressione, bassa autostima, somatizzazione (l'espressione di problemi mentali e stress psicosociali attraverso sintomi fisici) e ostilità (Ozturk & Tezel, 2021). È una ricerca interessante in quanto va ad indagare gli effetti della disciplina yogica su sintomatologie molto spesso sperimentate dagli studenti, permettendo, in questo modo, di poter trovare una possibile modalità di cura.

Sono state eseguite, nel gruppo sperimentale, otto sessioni della durata di circa quarantacinque minuti ciascuna. Al gruppo di controllo, invece, non è stato somministrato alcun tipo di intervento.

I risultati al *post-test* hanno evidenziato delle differenze di punteggio rispetto ai costrutti indagati tra i due gruppi. Questi, infatti, sono diminuiti in quello sperimentale rispetto a quello di controllo (Ozturk & Tezel, 2021).

La pratica dello yoga della risata, in linea con i risultati ottenuti, si è dimostrata utile nel diminuire i livelli di ansia e dei sintomi depressivi negli studenti. Inoltre, ha avuto un effetto impattante anche nella bassa autostima caratterizzata da pensieri e considerazioni negativi circa la propria persona, i quali sono diminuiti attraverso la pratica (Ozturk & Tezel, 2021). Ancora, la disciplina si è dimostrata efficace nella riduzione dei livelli di somatizzazione. Infine, l'intervento è stato efficace anche nel diminuire i livelli di ostilità, cioè l'insieme di atteggiamenti, pensieri o sentimenti caratterizzato dalla rabbia (Ozturk & Tezel, 2021). Una possibile interpretazione dei risultati ottenuti in questo studio può essere ricondotta al potere della risata nelle condizioni negative sperimentate dagli studenti: questa permette di attenuare le emozioni negative e rafforzare quelle positive, lasciando spazio ad una sensazione di maggior benessere e ad un umore più positivo. Inoltre, l'attenzione posta alla respirazione e il tempo dedicato alla meditazione, hanno

consentito ai praticanti di prestare più attenzione alle sensazioni provate ad eventuali difficoltà o fastidi da dover attenuare.

In conclusione, lo yoga della risata sembra poter essere utilizzato come meccanismo di *coping* volto a fronteggiare lo stress.

Nell'ultima ricerca presa in considerazione, quella di Eraydin e Alpar (2022), si è andato a valutare l'effetto della terapia della risata sull'ansia, sulla soddisfazione per la vita e il benessere psicologico (Diener et al., 2009), degli studenti infermieri dell'ultimo anno di università durante la pandemia da COVID-19. Il benessere psicologico comprendeva concetti come ottimismo, ricerca di significato e di scopo.

Tale studio è interessante in quanto le sessioni di terapia della risata venivano eseguite *on-line*; i dati ottenuti, quindi, possono aiutare nel comprendere se la disciplina apporti a dei benefici anche se questa viene praticata a distanza.

La pandemia ha portato ad un periodo di chiusura fisica, scatenando numerose problematiche. In particolare, ha aumentato l'ansia negli studenti infermieri circa l'apprendimento clinico. Sono, inoltre, incrementati sentimenti di insicurezza e infelicità, i quali hanno avuto un'influenza negativa sulla soddisfazione per la vita (Eraydin & Alpar, 2022).

Nei risultati ottenuti a seguito delle sessioni, la variazione nel gruppo di intervento in termini di punteggi è risultata maggiore rispetto al gruppo di controllo circa benessere e soddisfazione per la vita. Allo stesso modo, c'è stata una diminuzione negli esiti riguardanti l'ansia per i partecipanti del primo gruppo, mentre, nel secondo, non vi sono stati cambiamenti (Eraydin & Alpar, 2022). Secondo quanto riportato dagli autori, considerando che durante il periodo pandemico gli studenti hanno seguito la didattica a distanza, può essersi creato in loro un senso di inadeguatezza rispetto alle possibilità di inserimento nel mondo lavorativo. La terapia della risata potrebbe aver stimolato gli studenti a socializzare dopo il periodo di isolamento e distanza sociale, contribuendo a migliorare le loro capacità di interazione e la loro consapevolezza (Eraydin & Alpar, 2022).

Lo studio di Eraydin e Alpar (2022) si è rivelato utile nel cercare di comprendere se lo yoga della risata potesse essere uno strumento per promuovere il benessere degli studenti dell'ultimo anno, i quali stavano affrontando numerose preoccupazioni, come, ad

esempio, l'incertezza per il futuro e l'insicurezza circa le proprie capacità di svolgere la propria professione.

Inoltre, come precedentemente anticipato, da questo studio è emerso che i benefici della disciplina possono essere ottenuti anche attraverso interventi a distanza, consentendo una maggiore flessibilità oltre che comodità nella sua pratica (Eraydin & Alpar, 2022).

Al termine della presentazione di questi studi eseguiti nell'ambito dell'educazione, è interessante notare come lo yoga della risata possa presentarsi come disciplina volta a sostenere il benessere e a ridurre il disagio psicologico in relazione a diverse dimensioni, tra cui l'ansia, sentimento che si ritrova molto spesso negli studenti, i quali devono affrontare insicurezze e scadenze accademiche, oltre al senso di inadeguatezza e di incapacità (Eraydin & Alpar, 2022).

Purtroppo, nella letteratura scientifica vi sono ancora troppi pochi studi circa il potenziale di questa disciplina nei contesti scolastici, in particolare durante gli anni dell'educazione primaria. Inoltre, le ricerche sugli studenti universitari hanno coinvolto popolazioni molto specifiche. Sarebbe interessante valutare se gli stessi effetti evidenziati nelle varie ricerche presentate in questo testo possono essere generalizzabili anche a facoltà diverse e ad età diverse. Si auspica, quindi, che ci possa essere un'attenzione sempre maggiore nel tema allo scopo di evidenziare e riscoprire i numerosi effetti che la pratica offre in ambito educativo.

Si potrebbero dedicare degli spazi e dei tempi all'interno dei contesti scolastici volti alla creazione di gruppi di risata, presentando a tutti coloro che si dedicano allo studio, la disciplina nei suoi numerosi benefici (Eraydin & Alpar, 2022). Infine, è possibile pensare di integrare la disciplina dello yoga della risata all'interno del *curriculum* di formazione allo scopo di promuovere il benessere psicologico degli alunni.

### **3.2 Lo yoga della risata nei contesti lavorativi**

Praticare lo yoga della risata nei luoghi di lavoro, secondo Kataria (2002), porterebbe ad un miglioramento dei rapporti interpersonali all'interno dell'organizzazione, rimpiazzando la mancanza di fiducia e di confidenza con una visione più positiva e un atteggiamento cooperativo nei confronti dei colleghi. Inoltre, consentirebbe di migliorare l'ambiente lavorativo e la prestazione in generale (Kataria, 2002).

Scrive Kataria: «collettivamente, tutti i partecipanti cercano di identificare e rimuovere i fattori negativi come il senso di colpa, la rabbia, la paura e la gelosia, che ci trattengono dal ridere [...]. Tenendo seminari periodici, noi offriamo insegnamenti pratici che aiutano i partecipanti a scoprire il loro senso dell'umorismo e a celebrare la vita» (Kataria, 2002, p. 59).

Tra i vantaggi che si possono riscontrare, secondo Kataria e altri studiosi, è possibile identificare:

- Aumento dei livelli di ossigeno nel corpo e di endorfine (Çeli & Kılınç, 2022)
- Aumento della sensazione di benessere fisico
- Diminuzione delle inibizioni
- Diminuzione di rigidità fisiche, mentali e di dolore che derivano dallo stress e da uno stile di vita sedentario (Çeli & Kılınç, 2022)
- Aumento della resistenza fisica attraverso la stimolazione del sistema immunitario; si assiste, infatti, ad una minor frequenza di tosse, raffreddore, mal di gola e infezioni dei bronchi
- Tiene controllate malattie come ipertensioni, cardiopatie, irritabilità, insonnia, ansia e depressione
- Aumento dell'autostima e sviluppo delle qualità di leadership
- Miglioramento delle relazioni interpersonali e, di conseguenza, della performance, portando ad una migliore disposizione mentale (Çeli & Kılınç, 2022)
- Riduzione dei livelli di *bornout* (Çeli & Kılınç, 2022), aiutando ad affrontare il sovraccarico lavorativo (Shattla, Mabrouk & Abed, 2019)

La pratica, inoltre, consente di poter beneficiare di una migliore produttività oltre che di una migliore qualità della vita.

Secondo l'esperienza di Lucaccioni (2020), praticare yoga della risata nei contesti lavorativi, consente di beneficiare dell'attività di *team building* riguardante affiatamento, comunicazione e dinamiche di gruppo. Ridere assieme consente di mettere in sintonia le persone, migliorando la comunicazione e le relazioni oltre che facilitandone la collaborazione (Lucaccioni, 2020).

Le risate nell'ambiente lavorativo, infatti, alleviano la tensione e rafforzano le interazioni tra i colleghi (Hatzipapas, Visser & Van Rensburg, 2017). Inoltre, ne favoriscono il sostegno come meccanismo di *coping* in ambienti lavorativi stressanti (Hatzipapas et al, 2017).

Ancora, i gruppi di risate sul posto di lavoro, possono essere un meccanismo per creare un ambiente che promuove sensazioni di padronanza attraverso la realizzazione di compiti con difficoltà crescente che possono essere portati a termine con successo oltre ad una riduzione degli stati fisiologici e affettivi negativi (Beckman, Regier e Young, 2007).

Verranno presentati, allo scopo di approfondire tali possibili benefici dello yoga della risata nell'ambito lavorativo, quattro studi. Il primo, eseguito da Çeli e Kılınc (2022) ha valutato l'effetto dello yoga della risata negli infermieri durante il periodo pandemico di COVID-19. Il secondo, indagato da Hatzipapas e colleghi (2017), ha considerato gli operatori di assistenza alla comunità che avevano a che fare con individui affetti da HIV. Ancora, il terzo studio ha indagato l'efficacia personale nelle diverse figure professionali di una struttura di salute mentale (Beckman et al., 2007). Infine, l'ultima ricerca, condotta da Nagendra e colleghi (2007) ha analizzato i professionisti informatici di Bangalore.

Il primo studio, eseguito da Çeli e Kılınc (2022), ha valutato l'intervento dello yoga della risata sugli infermieri della Turchia durante la pandemia da COVID-19, nelle dimensioni di stress, *burnout* e soddisfazione per la vita.

Anche questo studio, come quello di Eraydin e Alpar (2022) presentato nel precedente paragrafo, utilizzava la modalità telematica per eseguire le attività, dando la possibilità di ottenere dati rispetto la validità dell'intervento anche a distanza.

Nel periodo storico molto delicato determinato dalla pandemia, gli infermieri si sono trovati in prima linea nella lotta al virus. Infatti, questi, si sono visti implicati nella cura dei pazienti affetti da COVID-19, ad un orario lavorativo eccessivo, ad un alto rischio di infezione, oltre che di stigma ed incertezza. Ancora, si sono dovuti adattare all'uso di dispositivi di protezione individuale, all'aver un alto numero di pazienti a carico e alla costante ansia di poter essere infettato dal virus o di infettare i propri cari. Tutti questi fattori hanno determinato delle notevoli pressioni psicologiche sugli infermieri, rendendo necessario un intervento per sostenerli (Çeli & Kılınc, 2022).

Coloro che erano parte del gruppo sperimentale, hanno partecipato ad otto sessioni di yoga della risata per quattro settimane, con una cadenza di due incontri settimanali (Çeli & Kılınc, 2022). Al contrario, coloro che facevano parte del gruppo di controllo non hanno partecipato ad alcun tipo di attività.

I risultati al *post-test* hanno evidenziato delle differenze in termini di punteggi nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo in tutte le dimensioni indagate (Çeli & Kılınc, 2022).

In particolare, i dati in riferimento allo stress nel primo gruppo erano diminuiti al *post-test* rispetto al gruppo di controllo. Per quanto riguarda i livelli di *burnout*, anche in questo caso, risultavano diminuiti al termine dell'intervento nel primo gruppo. Infine, i punteggi circa la soddisfazione per la vita sono aumentati nel primo gruppo mentre sono rimasti costanti nel secondo (Çeli & Kılınc, 2022).

I risultati emersi da questo studio hanno evidenziato che lo yoga della risata è stato uno strumento semplice e al contempo sicuro per gli infermieri esaminati. In particolare, l'intervento è stato utile allo scopo di controllare le emozioni negative che emergono durante i periodi intensi e stressanti, come in questo caso, quello della pandemia e tutto ciò che ad essa legato. Inoltre, si è riscontrato che maggiori benefici derivano da una pratica costante e frequente della disciplina (Çeli & Kılınc, 2022).

La seconda ricerca considerata, condotta da Hatzipapas, Visser e Van Rensburg (2017), ha indagato gli effetti dello yoga della risata negli operatori di assistenza alla comunità in Sud Africa, che lavorano con gli individui affetti da HIV e con le loro famiglie.

Lo scopo di questa ricerca è stato quello di indagare l'effetto dello yoga della risata nell'influenzare le esperienze emotive di sette operatori che sono a contatto con orfani e bambini vulnerabili affetti da HIV. Inoltre, si è cercato di stabilire l'impatto della terapia della risata nel diminuire lo stress, l'ansia e la depressione che lavorare in quell'ambiente comporta (Hatzipapas et al., 2017).

Si tratta di uno studio che può dare un contributo importante alla letteratura in quanto ha utilizzato un metodo misto, unendo la ricerca qualitativa con quella quantitativa (Hatzipapas et al., 2017). Infatti, è la prima ricerca sul tema dello yoga della risata che utilizza dei dati qualitativi, consentendo l'esplorazione delle esperienze e il valore della risata negli operatori sanitari, dando così molta importanza al vissuto dell'individuo e al

contempo fornendo un'interpretazione più completa dei risultati derivanti dalla somministrazione dei questionari (Hatzipapas et al., 2017).

Lavorare come operatore, se da una parte consente di provare gratificazione per l'aiuto donato all'altro, dall'altra espone al rischio di provare affaticamento e depressione. Gli operatori possono soffrire di fatica da compassione, la condizione cioè caratterizzata da una graduale diminuzione nel tempo del desiderio di prendersi cura degli altri (Napolitano, 2018), oltre che di alti livelli di esaurimento emotivo e di trauma secondario, la situazione di carico emotivo percepito nella cura derivante da un trauma subito da un altro individuo, in seguito al tentativo di supportarlo (Hatzipapas et al., 2017; Napolitano, 2018). È stato necessario, quindi, fornire loro degli strumenti allo scopo poter operare in modo distaccato.

Questi operatori hanno partecipato alla terapia della risata quotidianamente per un mese e si sono indagati gli effetti dell'intervento.

Le sessioni di yoga della risata hanno avuto una durata di dieci o quindici minuti e, in questo tempo, venivano eseguiti degli esercizi di attività fisica, di respirazione e attività volte a combattere le inibizioni, seguivano poi gli esercizi di risate (Hatzipapas et al., 2017).

I temi emersi dall'analisi qualitativa al *pre-test* si dividono in due grandi categorie: l'impatto emotivo del lavorare come operatore di cura e i meccanismi di *coping* utilizzati, i quali possono essere positivi o negativi. Tra queste tematiche, per quanto riguarda la prima categoria, si è trovata un'identificazione e un coinvolgimento eccessivo rispetto al disagio dei bambini, oltre alla sofferenza emotiva, la quale si andava anche a manifestare nell'esaurimento. Nei temi compresi nella seconda categoria, invece, rientravano il supporto sociale come forma di *coping* positivo, in quanto i lavoratori hanno ricevuto forme di sostegno dalle persone a loro vicine. Tra le forme di *coping* negativo, è emersa la soppressione delle emozioni allo scopo di poter lavorare efficacemente, anche se ciò ha determinato una sensazione di malessere (Hatzipapas et al., 2017).

Al *post-test* le interviste hanno messo in luce come la terapia della risata abbia svolto un ruolo importante nelle vite degli operatori facendoli sentire bene e aiutandoli a superare situazioni difficili sul posto di lavoro. Le risate, inoltre, hanno alleviato la tensione e rafforzato le interazioni con i colleghi. Più nello specifico, sono emerse quattro tematiche significative in seguito all'intervento. La prima riguardava l'esperienza di emozioni

positive, tra cui gioia, felicità, sollievo e speranza. La seconda comprendeva le strategie di *coping* positivo, soprattutto nel modo in cui venivano interpretate le situazioni. La terza aveva a che fare con un miglioramento delle relazioni interpersonali, facendo sentire gli operatori più socievoli e interattivi con gli altri. Infine, l'ultima tematica riguardava il miglioramento del lavoro di cura, in cui emergevano dei sentimenti più positivi e fiduciosi, che li hanno portati a stabilire un contatto più profondo con i bambini (Hatzipapas et al., 2017).

Per quanto riguarda i dati quantitativi, invece, sono stati somministrati due questionari al *pre-test* e al *post-test* per valutare i livelli di ansia, stress e depressione degli operatori (Hatzipapas et al., 2017).

I risultati hanno evidenziato dei riscontri differenti per ogni partecipante, sebbene la maggior parte di loro abbia ottenuto punteggi migliori rispetto all'inizio del trattamento nelle condizioni sopracitate (Hatzipapas et al., 2017).

Le sessioni di terapia della risata si sono dimostrate utili per gli operatori nell'esprimere e rilasciare le emozioni che avevano precedentemente ignorato e represso. Tale rilascio ha permesso l'emergere di quelle positive come speranza, gioia e felicità (Hatzipapas et al., 2017). Inoltre, i benefici descritti precedentemente hanno consentito uno sviluppo favorevole delle relazioni non solo con i colleghi, ma anche con familiari e amici. Queste interazioni hanno portato a loro volta a rafforzare le emozioni positive, contribuendo così al loro benessere (Hatzipapas et al., 2017)

Le sessioni hanno portato gli operatori ad avere una mentalità più positiva, consentendo di aumentare la capacità di relazionarsi e di fornire supporto alle famiglie a loro affidate (Hatzipapas et al., 2017).

In conclusione, l'intervento eseguito sugli operatori ha consentito di indagare la terapia della risata come risorsa a basso costo per ridurre lo stress e a contrastare le emozioni negative, favorendo quelle positive (Hatzipapas et al., 2017).

Il terzo studio, eseguito da Beckman e colleghi (2007) ha indagato l'effetto della risata su un campione di individui di diverse professioni per determinare l'impatto dei gruppi di risata sul senso di autoefficacia nei dipendenti di una struttura di salute mentale. Sono stati indagati gli individui al *pre-test*, al *post-test* e al *follow-up* eseguito dopo novanta giorni.

I partecipanti rappresentavano varie professioni, tra cui psicologo, medico, segretario, infermiere, assistente sociale, consulente finanziario e centralinista. Questa eterogeneità del campione rappresenta un fattore rilevante dello studio in quanto consente di avere dei dati che non comprendono solamente una fascia specifica di lavoratori.

Nello specifico, l'autoefficacia fa riferimento alla convinzione della propria capacità circa l'organizzazione e lo svolgimento delle azioni necessarie per raggiungere degli obiettivi o per affrontare le situazioni. Questa credenza personale influenza le scelte che le persone fanno, gli sforzi che mettono in atto per raggiungere un obiettivo, quanto tempo persistono di fronte agli ostacoli e come si sentono durante tutto questo processo (Beckman et al., 2007).

Lo studio è stato progettato in modo che gli individui partecipassero a quindici sessioni di yoga della risata distribuite in altrettanti giorni. Inoltre, le sessioni sono state strutturate cosicché i partecipanti completassero degli esercizi di difficoltà graduale allo scopo di far loro sperimentare un grado crescente di padronanza (Beckman et al., 2007).

Si supponeva che l'autoefficacia sarebbe aumentata nelle seguenti dimensioni: nel senso di autoregolamentazione, cioè la competenza percepita nel gestire e controllare pensieri e sentimenti di fronte a situazioni pressanti. Ancora, nella dimensione riferita all'ottimismo o la capacità di rimanere positivi riguardante il futuro anche di fronte a stress o ad altri ostacoli. Si ipotizzava anche un aumento delle emozioni positive o della capacità di provarle e sostenerle, e, infine, si sosteneva un incremento dell'identificazione sociale o della capacità di sentirsi connessi con gli altri (Beckman et al., 2007).

I risultati hanno evidenziato un aumento in positivo nei costrutti di autoregolazione, ottimismo, emozioni positive e identificazione sociale nei partecipanti. Inoltre, anche dopo i novanta giorni tale cambiamento si è mantenuto (Beckman et al., 2007).

Le quattro dimensioni nelle quali si ipotizzavano dei miglioramenti, quindi, sono effettivamente incrementate al termine dell'intervento e si sono mantenute anche a novanta giorni dal suo termine (Beckman et al., 2007).

Quindi, la capacità di ridere è stata in grado di far sperimentare ai partecipanti un senso di autoefficacia, cioè di controllo sulle varie situazioni, rendendoli maggiormente soddisfatti (Beckman et al., 2007). Inoltre, il fatto che durante le sessioni di yoga della risata venissero proposti degli esercizi con difficoltà crescente ha consentito di accrescere

nei partecipanti l'autostima e la capacità di risoluzione dei problemi, elementi centrali nella costruzione del senso di autoefficacia negli individui.

Tali dati sono incoraggianti in quanto mettono in luce la potenzialità dello yoga della risata nella sua applicazione per il benessere organizzativo. In particolare, il fatto che un intervento quotidiano di quindici minuti produca dei cambiamenti positivi senza modificare altri fattori ambientali è estremamente importante (Beckman et al., 2007).

La mancanza del gruppo di controllo, tuttavia, rende difficile determinare se sono state effettivamente le sessioni di yoga di risata a portare i cambiamenti positivi descritti precedentemente nell'autoefficacia o se ci sono stati altri aspetti ad aver influito, come ad esempio la vicinanza con i colleghi e l'attenzione al respiro (Beckman et al., 2007).

In conclusione, i risultati positivi osservati dallo studio presentato, mostrano che un gruppo di risata sul luogo lavorativo può portare a numerosi benefici con uno sforzo minimo.

Verrà, infine, presentato lo studio di Nagendra e colleghi condotto su centodiciassette professionisti informatici di Bangalore (2007). Lo scopo di questa ricerca è stato quello di valutare gli effetti dello yoga della risata sulle dimensioni fisiche, immunologiche e psicologiche dei partecipanti. In particolare, sul piano fisiologico si è valutata la frequenza respiratoria e quella cardiaca oltre alla pressione sanguigna. In quello immunologico si è indagato il livello del cortisolo (Nagendra et al., 2007). Infine, sul piano psicologico si è valutato il livello delle emozioni positive e negative, lo stress e l'alessitimia, la condizione cioè in cui vi è difficoltà nel comprendere, elaborare o descrivere le proprie emozioni (Nagendra et al. 2007)

Sono state, quindi, eseguite sette sessioni distribuite in tre settimane, della durata di venti minuti ciascuna (Nagendra et al., 2007).

I risultati al *post-test* ottenuti dalle misurazioni immunologiche e fisiologiche hanno sottolineato, nel gruppo sperimentale, a differenza di quello di controllo, una diminuzione della pressione arteriosa e del cortisolo. Per quanto riguarda la frequenza cardiaca, non ci sono state delle differenze importanti rispetto alla condizione iniziale.

I risultati a livello psicologico, invece, hanno evidenziato, nel gruppo praticante yoga della risata, un aumento delle emozioni positive e una riduzione di quelle negative (Nagendra et al., 2007).

Infatti, le emozioni positive, nel gruppo sperimentale, sono aumentate del 17%, mentre quelle negative sono diminuite del 27%, portando ad un effetto benefico non solo sul piano psicologico, ma anche negli altri due indagati (Nagendra et al., 2007).

Per quanto riguarda i punteggi dei livelli di stress percepiti nel gruppo sperimentale, questi sono diminuiti; inoltre, i partecipanti hanno riportato di riuscire a percepire tale cambiamento. Nel gruppo di controllo non c'è stata alcuna riduzione (Nagendra et al., 2007).

I punteggi riguardanti l'alessitimia, nel gruppo di intervento sono diminuiti, in particolare nell'area riguardante l'identificazione delle emozioni. Nel gruppo di controllo, invece, non c'era una differenza rispetto alla condizione iniziale (Nagendra et al., 2007).

In conclusione, i dati sopra riportati hanno evidenziato la possibile efficacia dello yoga della risata nella diminuzione del cortisolo, della pressione arteriosa, delle emozioni negative e dello stress. Si evidenzia, ancora, un aumento delle emozioni positive (Nagendra et al., 2007). La frequenza cardiaca, nonostante sia diminuita nel gruppo sperimentale, non ha subito particolari variazioni. Questo potrebbe dipendere dalla durata limitata dell'intervento. Inoltre, attraverso la focalizzazione dell'attenzione sul respiro, sulla meditazione, sugli esercizi di risate e sulla dimensione di gruppo, ha inciso sulle emozioni e sullo stress. La risata, infatti, porta a sperimentare maggior affettività positiva (Nagendra et al., 2007).

Alla luce di quanto presentato in questo paragrafo è possibile ipotizzare che lo yoga della risata possa essere applicato con successo nei contesti lavorativi allo scopo di migliorare il benessere all'interno delle aziende.

Infatti, la disciplina sembra uno strumento utile nella riduzione dello stress, il quale è molto comune negli ambienti lavorativi. Inoltre, coloro che partecipano quotidianamente alla pratica hanno una capacità mentale migliore e un senso maggiore di gioia e di benessere.

### **3.3 Lo yoga della risata nelle case di cura**

La pratica dello yoga della risata da parte degli anziani è l'ambito di applicazione della disciplina al momento più diffuso, in quanto Kataria, nell'idearla, pensava al benessere dei suoi pazienti, tutti con un'età superiore ai sessantacinque anni (Lucaccioni, 2020).

Con la crescita della popolazione degli anziani, è aumentata la prevalenza delle disabilità mentali che rende necessaria la presenza di istituti in cui inserirli. La vita, in questo contesto, però, può risultare faticosa e compromettere la salute fisica e psicologica degli individui (Kuru Alici, Zorba Bahceli & Emiroğlu, 2018).

Inoltre, difficoltà e problematiche come la solitudine e l'isolamento, la mancanza di sostegno sociale, la perdita del lavoro e i rapidi cambiamenti economici, sociali e culturali, hanno portato all'isolamento sociale dell'anziano (Heidari et al., 2020; Bekhet & Zauszniewski, 2012). Si verificano anche cambiamenti in termini di debolezza fisica e funzionalità cerebrali ridotte (Heidari et al., 2020). Anche l'umore è influenzato, infatti, i tassi di depressione negli anziani vanno dal 12 al 16%, e ciò determina un abbassamento della qualità della vita (Heidari et al., 2020).

Gli anziani che vivono nelle case di cura, in particolare, si sentono soli a causa dell'opportunità ridotta delle interazioni sociali e a causa dei profondi cambiamenti che si trovano ad affrontare, come ad esempio la perdita della libertà e del proprio ambiente familiare. Questa sensazione si traduce in una insoddisfazione nei confronti della propria vita e incrementa la possibilità di soffrire di problemi di salute come ipertensione, ansia e, come affermato precedentemente, depressione (Öztürk et al., 2023).

Tutti questi mutamenti rendono auspicabili degli interventi per sostenere gli individui in questa fase a recuperare la sensazione di benessere. Lo yoga della risata può essere utile per assolvere tale funzione in quanto migliora la loro salute fisica, mentale ed emotiva e limita lo stress (Hirosaki et al., 2013; Heidari et al., 2020). Inoltre, la disciplina aiuta a rafforzare la loro socievolezza, a creare legami affettivi oltre ad aumentarne l'autostima (Heidari et al., 2020; Lucaccioni, 2020).

Attraverso gli esercizi proposti dallo yoga della risata si possono allenare i muscoli del viso e del petto, quelli degli addominali e quelli scheletrici. In particolare, è utile per coloro che sono costretti a letto o in sedia a rotelle, i quali hanno una mobilità ridotta (Lucaccioni, 2020).

A testimonianza dei numerosi benefici che la disciplina può portare a coloro che la praticano, vi è un'operatrice sociosanitaria che la propone all'interno della casa di riposo in cui lavora (Lucaccioni, 2020).

L'operatrice, nel condividere la sua esperienza, scrive:

*«Applicare la disciplina nelle case di riposo significa unirsi in un unico canto, amplificare il senso di uguaglianza. Tutti riconoscono il sorriso e rispondono con il sorriso, il contatto visivo non spaventa, ma, al contrario, calma. Il suono delle risa viene accolto, risvegliando la voglia di ridere anche in chi in apparenza sembra assente. Un esempio è una signora che sta tutto il giorno a occhi chiusi e accovacciata su se stessa: durante la sessione assume una postura più eretta e, nonostante rimanga a occhi chiusi, ride, risponde allo stimolo. Un altro è una signora affetta da Alzheimer, la quale è a un punto della malattia in cui non è più in grado di compiere gesti abitudinari come mangiare, bere, vestirsi e sedersi; è difficile aiutarla perché non collabora. Ma in sessione tutto cambia: partecipa al battito delle mani, segue la sequenza del “ho-ho...ha-ha-ha” e si unisce alle risate: sembra aver riacquisito una parte di sé, ed è fantastico! Lo yoga della risata è terapeutico [...]»* (Lucaccioni, 2020, pp. 178-179).

Molte delle ricerche presenti in letteratura riguardanti gli anziani, hanno avuto l'obiettivo di indagare l'effetto dello yoga della risata su solitudine, soddisfazione per la vita e umore.

In particolare, gli studi riportati in questo scritto hanno come campione anziani che vivono nelle case di cura. La differenza tra questa struttura di accoglienza e la casa di riposo riguarda principalmente la presenza o meno di patologie. Infatti, nella casa di riposo vivono coloro che sono autosufficienti e che non vogliono più stare da soli. La casa di cura, invece, è un luogo in cui vengono accolti individui parzialmente autosufficienti ma che sono affetti da patologie acute, le quali richiedono l'assistenza del personale specializzato (Bollini RosaArgento, n.d.).

Verranno considerati quattro studi allo scopo di indagare l'effetto dello yoga della risata nei contesti di cura per anziani. Il primo, condotto da Heidari e colleghi (2020) ha avuto come intento quello di valutare gli effetti dello yoga della risata circa la qualità della vita

e la depressione. Il secondo che verrà presentato, eseguito da Kuru Alici, Zorba Bahceli e Emiroğlu (2018) ha indagato gli effetti dello yoga della risata nel ridurre la sensazione di solitudine e l'ansia per la morte. Il terzo studio, condotto da Öztürk, Bayraktar e Tezel (2023) ha valutato i costrutti della resilienza, della qualità della vita e della sensazione di solitudine. Infine, l'ultimo studio consiste in una revisione sistematica, la quale ha indagato i risultati su dimensioni psicosociali e fisiche della terapia della risata (Kuru Alici & Dönmez, 2020).

Il primo studio, condotto da Heidari e colleghi (2020) si è occupato di analizzare gli effetti della terapia della risata sulla depressione e sulla qualità della vita degli anziani che vivono nelle case di cura in Iran.

Si tratta di una ricerca semi-sperimentale controllata che ha visto coinvolti sessanta anziani residenti, divisi nel gruppo di controllo e in quello di intervento (Heidari et al., 2020).

Gli individui che facevano parte del gruppo di intervento hanno partecipato a dieci sessioni di yoga della risata per tre volte a settimana. Ogni lezione aveva una durata di circa un'ora e, durante questo tempo, venivano proiettate, attraverso delle diapositive, musiche e videoclip umoristici, seguiti da giochi allegri e gioiosi, tipici dello yoga della risata. Infine, hanno partecipato alla narrazione di barzellette umoristiche (Heidari et al., 2020).

I risultati hanno evidenziato che la maggior parte degli anziani facenti parte del gruppo di intervento aveva una lieve depressione prima di praticare lo yoga della risata. Dopo l'intervento, tuttavia, è stata evidenziata una loro diminuzione rispetto all'inizio della pratica e rispetto al gruppo di controllo (Heidari et al., 2020).

Per quanto riguarda i punteggi ottenuti indagando la soddisfazione per la vita, anche in questo caso si è notato un cambiamento, con punteggi più alti per i partecipanti di yoga della risata sia rispetto all'inizio del trattamento sia rispetto al gruppo di controllo (Heidari et al., 2020). Inoltre, gli studiosi hanno riscontrato una relazione inversa tra qualità della vita e depressione: all'aumentare di quest'ultima, la qualità della vita peggiora (Heidari et al., 2020).

In conclusione, in linea con i risultati ottenuti dal presente studio, si può ipotizzare che la terapia della risata abbia avuto un ruolo nel ridurre i punteggi riferiti alla depressione e in

quelli che concernevano la qualità della vita negli anziani che hanno partecipato agli incontri (Heidari et al., 2020). Affinché l'invecchiamento sia un evento positivo, dovrebbe essere accompagnato da costanti opportunità di promuovere la salute, partecipazione e sicurezza (Heidari et al., 2020). L'intervento di yoga della risata può essere usato efficacemente con questo intento: l'aumento delle dimensioni indagate dallo studio può riguardare, ad esempio, l'aspetto dello stare assieme, oltre che praticare attività fisica e stimolare la mente, attività a cui si dedica poco tempo nelle strutture per gli anziani.

La seconda ricerca, eseguita da Kuru Alici e collaboratori (2018), è andata a valutare gli effetti della terapia della risata sulla solitudine emotiva e sociale oltre all'ansia per la morte tra gli anziani che vivono nelle case di cura in Turchia. Si tratta di uno studio pilota quasi sperimentale con gruppo di controllo non equivalente (Kuru Alici et al., 2018). Tale ricerca fornisce un contributo interessante alla letteratura in quanto è l'unica che va ad indagare l'efficacia della terapia della risata nell'influenzare la paura per la morte.

Nello specifico, il senso di solitudine è un sentimento che si può riscontrare molto spesso all'interno delle strutture di cura ed ha effetti negativi sulla soddisfazione per la vita degli anziani. Un altro elemento caratterizzante che delimita la loro qualità della vita è la paura per la morte, la quale sembra aumentare al crescere dell'età (Kuru Alici et al., 2018).

Sono stati selezionati degli anziani in due case di cura differenti che avevano caratteristiche organizzative identiche (Kuru Alici et al., 2018).

Gli anziani del gruppo di intervento hanno partecipato ad un totale di dieci sessioni di yoga della risata, per cinque settimane, mentre coloro che facevano parte del gruppo di controllo non hanno partecipato ad alcun intervento. Ogni sessione ha avuto una durata di quaranta minuti e comprendeva esercizi fisici, di respirazione e di risata; si concludeva l'incontro con cinque minuti di meditazione (Kuru Alici et al., 2018).

I dati riportati al termine dell'intervento, in riferimento alla sensazione di solitudine, hanno evidenziato una sua diminuzione nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo. Ciò sottolinea che coloro che hanno praticato lo yoga della risata hanno ottenuto punteggi minori rispetto alla sensazione di solitudine emotiva e sociale rispetto al gruppo di controllo (Kuru Alici et al., 2018).

In riferimento all'ansia per la morte, al termine dell'intervento, si è riscontrata una differenza nei due gruppi. Tuttavia, questa differenza non risultava significativa al punto da affermare che la pratica si sia dimostrata utile nella riduzione dell'ansia per la morte nelle sue componenti (Kuru Alici et al., 2018).

La terapia della risata, in base ai risultati che si sono ottenuti, si è dimostrata utile nella riduzione della solitudine nella sua dimensione emotiva e sociale. Ciò può essere dovuto, secondo gli autori, dal fatto che lo yoga della risata sia stato un intervento che abbia richiesto partecipazione sociale, consentendo in questo modo di aumentare il benessere, le emozioni positive e le interazioni tra gli anziani, determinando così una riduzione del senso di solitudine (Kuru Alici et al., 2018). Per quanto riguarda l'ansia per la morte, nonostante i punteggi più bassi nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo, i dati non sembrano risultare impattanti. Sono quindi necessari più studi per indagare l'effetto dello yoga della risata sull'argomento, anche se le premesse sembrano essere promettenti (Kuru Alici et al., 2018).

Il terzo studio presentato è quello condotto da Öztürk, Bayraktar e Tezel (2023), il quale è andato a valutare gli effetti dello yoga della risata sulla resilienza, la qualità della vita e la solitudine negli anziani che vivono nelle case di cura in Turchia. Anche in questo caso, come la ricerca di Kuru Alici e colleghi (2018) si tratta di uno studio pilota.

In questo studio sono stati analizzati due dimensioni indagate anche nelle precedenti ricerche (Heidari et al., 2020; Kuru Alici et al., 2018), e cioè solitudine e qualità della vita.

Gli anziani che vivono nelle case di cura, come descritto in precedenza, provano un forte sentimento di solitudine determinato dal poco contatto sociale. (Öztürk et al., 2023).

Tende a diminuire anche la resilienza, un processo dinamico che comprende la capacità con cui gli individui si adattano positivamente alle avversità (VanMeter & Cicchetti, 2020). Essa, infatti, viene influenzata da alcuni fattori, come, ad esempio, la perdita o la lontananza di un parente e quella del proprio ruolo e *status* (Öztürk et al., 2023).

Tutte queste problematiche si sono enfatizzate durante l'avvento della pandemia, periodo in cui è stato eseguito lo studio. Infatti, gli anziani si sono trovati ad affrontare situazioni di isolamento sociale, solitudine e scarsa qualità della vita a causa delle restrizioni

imposte, le quali non permettevano l'accesso da parte degli esterni alla struttura (Öztürk et al., 2023).

Il presente studio ha, quindi, utilizzato lo yoga della risata per cercare di aumentare la salute negli anziani e la loro socialità durante il periodo pandemico.

Il campione era composto da un totale di sessantacinque anziani con un'età superiore agli ottant'anni. Coloro che facevano parte del gruppo di controllo non hanno partecipato ad alcuna attività, mentre coloro che facevano parte del gruppo di intervento hanno partecipato ad otto lezioni di yoga della risata, della durata di circa quaranta minuti ciascuna (Öztürk et al., 2023).

I punteggi ottenuti al *post-test* per quanto riguarda la sensazione di solitudine nel gruppo di intervento sono diminuiti, a differenza di quelli ottenuti nel gruppo di controllo, i quali sono rimasti invariati rispetto alla condizione iniziale (Öztürk et al., 2023). Questi dati sono coerenti con quelli ottenuti da Kuru Alici e colleghi (2018), e forniscono maggior solidità all'ipotesi secondo cui lo yoga della risata sia stato utile nel diminuire il senso di solitudine negli anziani. Anche in questo caso, infatti, praticare yoga della risata in gruppo, oltre al divertimento che ha consentito di sperimentare, ha permesso agli anziani di incontrarsi regolarmente, rendendo più facile la comunicazione e diminuendo la sensazione di solitudine (Öztürk et al., 2023).

Inoltre, per quanto riguarda la resilienza, si sono ottenuti dei punteggi positivi al *post-test* nel gruppo di intervento. Una possibile spiegazione relativa ai dati ottenuti è che lo yoga della risata abbia aiutato le persone ad affrontare lo stress e, di conseguenza potrebbe aver aumentato la resilienza negli anziani, essendo questa una capacità fondamentale per affrontare gli eventi avversi della vita (Öztürk et al., 2023). Anche in questo caso, tuttavia, sono necessari ulteriori approfondimenti per verificare tale ipotesi (Öztürk et al., 2023).

Infine, anche per la qualità della vita, si è verificato un aumento nei punteggi al *post-test* nel gruppo di intervento (Öztürk et al., 2023). Tali dati sono in linea con quelli ottenuti da Heidari e colleghi (2020), fornendo maggior solidità all'ipotesi secondo cui lo yoga della risata sia efficace nell'aumentare la qualità della vita negli anziani.

In conclusione, le dimensioni indagate durante le sessioni di yoga della risata hanno evidenziato degli esiti positivi circa l'intervento (Öztürk et al., 2023).

Si parlerà, infine, della revisione sistematica che è andata a valutare l'effetto dello yoga della risata sul benessere psicosociale negli anziani (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

La revisione ha analizzato vari studi che hanno indagato l'efficacia della disciplina, eseguiti nell'arco temporale di dieci anni, dal 2010 al 2020.

I criteri di inclusione per gli studi erano i seguenti: la popolazione doveva avere un campione di individui con 65 anni o più, l'intervento doveva essere stato di yoga o di terapia della risata ed era necessaria la presenza del gruppo di controllo o di confronto. Gli studi, inoltre, dovevano aver valutato almeno una funzione fisica ed esiti psicosociali, e, infine, dovevano avere un disegno quasi sperimentale o randomizzato (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

In base ai criteri sopra citati, sono stati inclusi sette studi all'interno della ricerca: sei quasi sperimentali e uno controllato randomizzato. I luoghi in cui tali sperimentazioni sono state condotte sono Cina, Turchia, Corea, Australia, Taiwan e Iran (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

La durata delle sessioni variava tra i trenta e i cento minuti mentre le lezioni erano comprese tra le quattro e le dodici, anche se, nella maggior parte degli studi, ne sono state eseguite otto (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

Nelle varie ricerche inserite all'interno della revisione si sono indagati gli effetti dello yoga della risata sui costrutti psicosociali circa la soddisfazione della vita, la solitudine, l'ansia della morte, la depressione, l'umore e la felicità. Per quanto riguarda le funzioni fisiche si è indagata l'influenza della terapia della risata sulla pressione sanguigna, la qualità del sonno e i livelli di cortisolo (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

I risultati emersi sulle funzioni psicosociali evidenziano gli effetti positivi della terapia nei costrutti di soddisfazione per la vita, solitudine, depressione, umore e felicità (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020). L'unico costrutto che non ha avuto dei cambiamenti in termini di punteggi è stato l'ansia per la morte (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020). Inoltre, è emerso che la terapia della risata è risultata utile nel trattare il deterioramento cognitivo cui gli anziani sono generalmente sottoposti (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

Gli esiti ottenuti in riferimento alle funzioni fisiche hanno evidenziato un abbassamento dei punteggi relativi alla pressione sanguigna, del cortisolo e un innalzamento di quelli riguardanti la qualità del sonno (Kuru Alıcı & Dönmez, 2020).

Ciò che viene evidenziato da questo studio è un'ulteriore prova a conferma degli effetti positivi dello yoga della risata. Inoltre, nessuno degli studi inseriti all'interno della revisione ha evidenziato degli effetti avversi nei campioni che hanno svolto l'intervento (Kuru Alici & Dönmez, 2020). Infine, la ricerca mostra che lo yoga della risata può promuovere un effetto benefico sulla salute fisica e psicosociale negli anziani, in particolar modo dopo quattro incontri (Kuru Alici & Dönmez, 2020).

Da ultimo, si evince che, con l'aumento della popolazione anziana a livello mondiale, sarebbe necessario che le strutture sanitarie si attivassero allo scopo di sostenere il miglioramento della loro qualità della vita (Heidari et al., 2020). Lo yoga della risata negli anziani, come si è cercato di evidenziare, può essere un intervento a basso costo, non invasivo e sicuro che può sostenerli nel migliorare le loro condizioni (Öztürk et al., 2023; Heidari et al., 2020). La disciplina, inoltre, grazie alla sua flessibilità, può essere praticata anche da coloro che presentano difficoltà motorie (Kuru Alici et al., 2018).

In quest'ultimo capitolo, sono stati passati in rassegna alcuni dei contesti di applicazione dello yoga della risata, cioè quelli educativi, lavorativi e di cura degli anziani. Nonostante ci siano ancora pochi dati circa gli effetti benefici della pratica, l'attenzione dei ricercatori è in costante aumento, denotando la presa di consapevolezza delle potenzialità dello yoga della risata nell'ambito della promozione del benessere.



## CONCLUSIONE

Questo lavoro aveva l'obiettivo di valutare, attraverso un'analisi della letteratura, se lo yoga della risata possa essere praticato allo scopo di aumentare il benessere negli individui.

Ciò che è emerso nei vari studi indagati è che effettivamente lo yoga della risata sembra poter innalzare la sensazione di benessere. Essa, inoltre, può essere applicata in numerosi contesti, come ad esempio quelli scolastici, e in numerose condizioni mediche, come nel caso di persone affette da depressione. Lo yoga della risata può anche essere un trattamento utile nella riduzione di ansia e stress, stati che compromettono la salute degli individui e che, secondo quanto riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono sempre più frequenti, in particolar modo dopo la pandemia da Covid-19 (Centro Regionale di Informazione delle Nazioni Unite, 2022).

Inoltre, attraverso varie teorie, come quella dell'ampliamento e ricostruzione di Fredrickson (2001) e del modello del *Character Strengths and Virtues* di Peterson e Seligman (2004), è stato possibile identificare una relazione tra due realtà apparentemente opposte: lo yoga, e in particolare quello della risata, e la psicologia. Le discipline, infatti, hanno come obiettivo comune quello di aumentare la salute psicofisica degli individui, attraverso un aumento della consapevolezza di sé, del mondo circostante e dell'impegno, mantenendo l'attenzione al momento presente.

Tuttavia, essendo la disciplina recente e, soprattutto, essendo da poco entrata nell'interesse dei ricercatori, gli studi esistenti presentano non poche limitazioni. Tra queste, un primo limite riguarda l'assenza di studi che indaghino gli effetti della terapia della risata a lungo termine. Una seconda difficoltà ha a che vedere con il campione delle varie ricerche considerate: in tutti i casi questo aveva un numero esiguo di partecipanti. Ancora, sono stati identificati un numero ridotto di studi in cui si comparava il gruppo che praticava yoga della risata con un altro tipo di attività (come ad esempio quella fisica). Da ultimo, la maggior parte delle ricerche sono state eseguite in Oriente, rendendo difficile comprendere se gli effetti riscontrati derivanti dalla pratica possono essere ottenuti anche in Occidente.

Anche all'interno della disciplina stessa è possibile identificare alcune limitazioni, al di là di quelle metodologiche sopra citate. Una prima condizione avversa, forse anche quella

più importante, riguarda il possibile scetticismo che può emergere nelle persone che non hanno mai partecipato a sessioni di yoga della risata. Questo, infatti, essendo ancora poco conosciuto rischia di venir praticato solo da coloro con determinate caratteristiche, i quali possono essere più aperti a sperimentare nuovi approcci. Una seconda difficoltà che si può riscontrare sono le inibizioni iniziali che emergono e che possono bloccare l'individuo nello svolgimento degli esercizi. Ci sono infatti molte persone che hanno dubbi rispetto a queste tipologie di attività. Infine, un'altra problematica può riguardare la difficoltà nell'individuare dei luoghi fisici in cui poter praticare la disciplina.

In conclusione, è auspicabile che in futuro venga posta un'attenzione maggiore nel comprendere all'interno del campione di indagine numerose popolazioni, tra cui adulti sani, bambini e adolescenti. Inoltre, può essere utile comparare lo yoga della risata con altri tipi di attività (come la respirazione, l'attività fisica e lo yoga in generale) allo scopo di verificare se la disciplina abbia effetti simili rispetto ad altre.

## BIBLIOGRAFIA

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current research in physiology*, 4, 135–138.
- Beckman, H., Regier, & N., Young, J. (2007). Effect of workplace laughter groups on personal efficacy beliefs. *The Journal of Primary Prevention*. 28(2):167-82.
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2012). Mental health of elders in retirement communities: is loneliness a key factor?. *Archives of psychiatric nursing*, 26(3), 214–224.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2008). Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 5(1), 37–40.
- Brown, R., P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 11(1), 189–201.
- Brown, R., P., & Gerbarg, P., L. (2009). Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172:54–62.
- Canter, P. H. (2003). The therapeutic effects of meditation. *BMJ (Clinical research ed.)*, 326(7398), 1049–1050.
- Cardoso, R., de Souza, E., Camano, L., & Leite, J. R. (2004). Meditation in health: an operational definition. *Brain research. Brain research protocols*, 14(1), 58–60.
- Cartwright, T., Mason, H., Porter, A., & Pilkington, K. (2020). Yoga practice in the UK: a cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ Open*, 10(1), e031848.
- Çeli, S., S., K., A. & Kılınc, T. (2022). The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 49:101637.

De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C., A., Barr, K., Schweickle, M., & Donoghoe, L., L., Bouchier, S., Fahey, P. (2016). Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 33(9):816-828.

De, Francisco, S., Torres, C., De, Andrés, S., Millet, A., Ricart, M., T., Hernández-Martínez-Esparza, E., Abades, M., & Trujols, J. (2019). Effectiveness of Integrative Laughter Therapy to Reduce Anxiety, Improve Self-Esteem and Increase Happiness: A Naturalistic Study at a Day Hospital for Addictive Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 30;16(21):4194.

Demir Doğan M. (2020). The Effect of Laughter Therapy on Anxiety: A Meta-analysis. *Holistic nursing practice*, 34(1), 35–39.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). *New Measures of Well-Being. Social Indicators Research Series*, 247–266.

Eraydin, C., & Alpar, S., E. (2022). The effect of laughter therapy on nursing students' anxiety, satisfaction with life, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: Randomized controlled study. *Advances in Integrative Medicine*. 9(3):173-179.

Fredrickson, B. L., Cohn, M., A., Coffey, K, A., Pek, J., & Finkel, S., M. (2008) Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

Fredrickson, B., L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fujisawa, A., Ota, A., Matsunaga, M., Li, Y., Kakizaki, M., Naito, H., & Yatsuya, H. (2018). Effect of laughter yoga on salivary cortisol and dehydroepiandrosterone among healthy university students: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, 6–11.

Harris, R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Trento: Erickson.

- Hatzipapas, I., Visser, M., J., Van, & Rensburg, J., E. (2017). Laughter therapy as an intervention to promote psychological well-being of volunteer community care workers working with HIV-affected families. *Journal of Social Aspects of HIV/AIDS Research Alliance*. 14(1):202-212.
- Heidari, M., Ghodusi, Borujeni, M., Rezaei, P., Kabirian, Abyaneh, S., & Heidari, K. (2020). Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*. 27(4), 119–129.
- Hendriks, T., de Jong, J., & Cramer, H. (2017). The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N. Y.)*, 23(7):505-517.
- Hirosaki, M., Ohira, T., Kajiura, M., Kiyama, M., Kitamura, A., Sato, S., & Iso, H. (2013). Effects of a laughter and exercise program on physiological and psychological health among community-dwelling elderly in Japan: randomized controlled trial. *Geriatrics & gerontology international*, 13(1), 152–160.
- Hirosaki, M., Ohira, T., Wu, Y., Eguchi, E., Shirai, K., Imano, H., Funakubo, N., Nishizawa, H., Katakami, N., Shimomura, I., & Iso, H. (2023). Laughter yoga as an enjoyable therapeutic approach for glycemic control in individuals with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Frontiers in endocrinology*, 14, 1148468.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(6):e14273.
- Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(2), 183-189.
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review. *International Journal of Yoga*, 13(2):99-110.
- Kataria, M. (2002). *Yoga della risata*: Firenze: Edizioni l'Archipelago.

Kuru, Alici, N., & Dönmez, A., A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 41, 101252.

Kuru, Alici, N., Zorba, Bahceli, P., & Emiroğlu, O. N. (2018). The preliminary effects of laughter therapy on loneliness and death anxiety among older adults living in nursing homes: A nonrandomised pilot study. *International journal of older people nursing*, 13(4), e12206.

Laudadio, A., & Serena, M. (2016). *Manuale di Psicologia Positiva*. Milano: FrancoAngeli.

Lucaccioni, L., (2020). *Ridi, ama, vivi. Scegli di essere felice con lo yoga della risata e la coerenza cardiaca*. Milano: BUR Rizzoli, Gatti blu.

Lundt, A., & Jentschke, E. (2019). Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integrative Cancer Therapies*, 18, 1534735418822096.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163–169.

Meier, M., Wirz, L., Dickinson, P., & Pruessner, J. C. (2021). Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 24(1), 44–52.

Miles C, Tait E, Schure MB, & Hollis M. (2016). Effect of Laughter Yoga on Psychological Well-being and Physiological Measures. *Advances in Mind-Body Medicine*. 30(1):12-20.

Moon, H., Journ, S, & Lee, S. (2022). Effect of Laughter Therapy on Mood Disturbances, Pain, and Burnout in Terminally III Cancer Patients and Family Caregivers. *Cancer Nursing*.

Morreall J. (1986). *The philosophy of laughter and humor*. Albany: State University of New York Press.

Nagendra HR, Chaya MS, Nagarathna R, Kataria M, Manjunath, M., K., & Raghavendra R., M. (2007). Efficacy of laughter Yoga on IT Professional to overcome Professional Stress. *Laughter Yoga International*. pp. 1–62.

- Namazinia, M., Mazlum, S. R., Mohajer, S., & Lopez, V. (2023). Effects of laughter yoga on health-related quality of life in cancer patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial. *BMC complementary medicine and therapies*, 23(1), 192.
- Öztürk, F. Ö., Bayraktar, E. P., & Tezel, A. (2023). The effect of laughter yoga on loneliness, psychological resilience, and quality of life in older adults: A pilot randomized controlled trial. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 50, 208–214.
- Ozturk, F., O., & Acikgoz, I. (2022). The effect of laughter therapy on happiness and self-esteem level in 5th grade students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 35(1):52-59.
- Ozturk, F., O., & Tezel, A. (2021). Effect of laughter yoga on mental symptoms and salivary cortisol levels in first-year nursing students: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*. 27(2):e12924.
- Pandya, S. P. (2014). Sudarshan Kriya and Pranayama: Insights Into an Indic Spiritual Practice for Promoting Well-Being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(1), 51–71.
- Park, C., L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E., J., Elwy, A., R., & Lee, S., Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49, 102354.
- Peifer, C., Wolters, G., Harmat, L., Heutte, J., Tan, J., Freire, T., Tavares, D., Fonte, C., Andersen, F. O., van den Hout, J., Šimleša, M., Pola, L., Ceja, L., & Triberti, S. (2022). A Scoping Review of Flow Research. *Frontiers in psychology*, 13, 815665.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Ramirez-Duran, D., Stokes, H., & Kern, M., L. (2022). Going within, between and beyond: An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' conceptualizations of five dimensions of wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, 1018620.

- Ripoll, M., R. (2011). Potential health benefits of simulated laughter: a narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine*. 19(3):170-7.
- Ripoll, R., M., & Casado, I., Q. (2010). Laughter and positive therapies: modern approach and practical use in medicine. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*. 3(1):27-34.
- Sampaio, C. V., Lima, M. G., & Ladeia, A. M. (2017). Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 411-427.
- Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41, 341–347.
- Seligman M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfilment*. New York, NY: Free Press.
- Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011) Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 26(3):322-7.
- Shattla, S., I., Mabrouk, S., M., Abed, G. A. (2019) Effectiveness of laughter yoga therapy on job burnout syndromes among psychiatric nurses. *International Journal of Nursing*. 6 (1):33–47.
- Sloan, R., A., & Kanchibhotla, D. (2021) Association Between Sudarshan Kriya Yoga and Healthy Lifestyle Practices Among Working Adults: A Cross-Sectional Study from Singapore. *Journal of Alternative Complementary Medicine*, 27(11), 968-973.
- Smith, W., IT., (2017). *Atlante delle emozioni umane. 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai*. Milano: Utet.
- Sovik, R. (1999). The science of breathing. The yogic view. *Progress in Brain Research*, 122, 491–505.
- Sureka P, Govil S, Dash D, Dash C, Kumar M, & Singhal V. (2014) Effect of Sudarshan Kriya on male prisoners with non psychotic psychiatric disorders: a randomized control trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 12, 43-9.

Taimni, I., K., (1978). *La scienza dello yoga. Commento agli yogasutra di Patanjali*. Roma: Ubaldini Editore.

Tanaka, A., Tokuda, N., & Ichihara, K. (2018). Psychological and physiological effects of laughter yoga sessions in Japan: A pilot study. *Nursing & health sciences*, 20(3), 304–312.

Telles, S., Sharma, S., K., Chetry, D., & Balkrishna, A. (2021). Benefits and adverse effects associated with yoga practice: A cross-sectional survey from India. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102644.

Tremayne, P., & Sharma, K. (2019). Implementing laughter therapy to enhance the well-being of patients and nurses. *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain): 1987)*. Advance online publication.

Van der Wal, C., N., & Kok, R., N. (2019) Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*. 232:473-488.

VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). Resilience. *Handbook of clinical neurology*, 173, 67–73.

Yazdani, M., Esmaeilzadeh, M., Pahlavanzadeh, S., & Khaledi, F. (2014). The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 19(1):36-40.

Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *Tohoku J Exp Med*. 239(3):243-9.

Zope, S. A., & Zope, R., A. (2013). Sudarshan kriya yoga: Breathing for health. *International Journal of Yoga*, 6(1), 4-10.

Zope, S. A., Zope, R. A., Biri, G. A., & Zope, C. S. (2021) Sudarshan Kriya Yoga: A Breath of Hope during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Yoga*, 14(1), 18-25.



## SITOGRAFIA

Ananda Europa (n.d.). *Che cos'è l'Ananda yoga.* <https://it.anandaeurope.org/ananda-yoga/> *Ult. cons. 24/02/2023.*

Bellomo, M. (n. d.). *Mantra yoga: i più famosi e praticati.* <https://www.yogaformazione.it/mantra-yoga-cosa-sono-i-piu-famosi-e-praticati/> *Ult. cons. 2/03/2023.*

Bollini Rosa Argento. (n.d.) *RSA, casa di riposo, casa di cura: qual è la differenza?* <https://www.bollinirosargento.it/news/differenza-rsa-casa-di-riposo-casa-di-cura%20Ult.%20cons.%2018/04/2023>. *Ult. cons. 25/04/2023.*

Botte, P. (2023). *Kundalini yoga: che cos'è, come si pratica, benefici, posizioni, filosofia.* <https://www.melarossa.it/fitness/sport/kundalini-yoga/> *Ult. cons. 23/02/2023.*

Cappelli, E., (n.d.). *Mantra yoga: origini, pratica, benefici.* [https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/yoga/mantra\\_yoga.html](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/yoga/mantra_yoga.html) *Ult. cons. 2/03/2023.*

Cassinelli, E. (2018). *Gli otto principi dello yoga* [https://ecyogastudio.com/609/gli-8-principi-dello-yoga/#:~:text=Satya%20\(Non%20mentire\),Aparigraha%20\(Non%20essere%20avididi\)](https://ecyogastudio.com/609/gli-8-principi-dello-yoga/#:~:text=Satya%20(Non%20mentire),Aparigraha%20(Non%20essere%20avididi)) *Ult. cons. 16/02/2023.*

Centro Regionale di Informazione delle Nazioni Unite. (2022) *OMS: Covid-19 aumenta del 25% i casi di ansia e depressione.* <https://unric.org/it/oms-covid-19-aumenta-del-25-i-casi-di-ansia-e-depressione/#:~:text=Secondo%20un%20documento%20scientifico%20pubblicato,depressione%20%20%20%20aumentata%20del%2025%25>. *Ult. cons. 21/09/2023.*

Lucaccioni, L. (2014). *Cos'è lo Yoga della risata.* <https://www.laralucaccioni.com/argomenti/yoga-della-risata/cose-lo-yoga-della-risata/#:~:text=La%20risata%20capace%20di%20generare,il%20nostro%20sistema%20nervoso%20parasimpatico>. *Ult. cons. 13/03/2023.*

Il piccolo tempio del benessere. (n.d.). *Cos'è lo Yoga.* <https://www.ilpiccolotempioedelbenessere.com/home-page/y%C5%8Dga/cos%C3%A8-lo-yoga> *Ult. cons. 1/03/2023.*

- Iniziato, M. (2021). *Hatha yoga: cos'è, posizioni e benefici*. <https://www.artletica.it/hatha-yoga/#:~:text=Come%20iniziare%20a%20fare%20Hatha%20yoga&text=L'Hatha%20Yoga%20%C3%A8%20una,si%20approccia%20a%20questa%20disciplina> *Ult. cons.* 23/02/2023.
- Jaerschky, J. (n.d.). *Le affermazioni nell'ananda yoga*. <https://www.joytimes.it/luce/le-affermazioni-nellananda-yoga/> *Ult. cons.* 25/02/2023.
- Le vie del Dharma. (2014). *Le otto braccia dello yoga*. <http://www.leviedeldharma.it/otto-braccia-dello-yoga/> *Ult. cons.* 1/03/2023.
- Loreto, F., R., D. (n.d.). *Hatha yoga: origini, pratica, benefici*. <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/yoga/hatha-yoga.html> *Ult. cons.* 23/02/2023.
- Lucaccioni, L. (2014). *Cos'è lo Yoga della risata*. <https://www.laralucaccioni.com/argomenti/yoga-della-risata/cose-lo-yoga-della-risata/#:~:text=Lo%20Yoga%20della%20Risata%20%C3%A8,la%20visione%20di%20film%20comici>. *Ult. cons.* 25/05/2023.
- Martinelli, G. (2021). *La storia dello yoga quando nasce*. <https://www.lascimmia yoga.com/2021/la-storia-dello-yoga-quando-nasce/> *Ult. cons.* 15/02/2023.
- Napolitano, S. (2018). *Stress traumatico secondario, compassion fatigue e born out nelle professioni sanitarie: cosa sono e come difenderci*. <https://www.medicinanarrativa.eu/stress-traumatico-secondario-compassion-fatigue-burn-out-nelle-professioni-sanitarie-cosa-difenderci>. *Ult. cons.* 5/09/2023.
- Pascale, A. (2016). *La guida ai tipi di yoga più diffusi. Quale stile scegliere?* [https://www.atuttoyoga.it/tipi-di-yoga-stili/#Raja\\_Yoga](https://www.atuttoyoga.it/tipi-di-yoga-stili/#Raja_Yoga) *Ult. cons.* 24/02/2023.
- Yoga Academy. (2022). *Ashtanga Yoga: cosa è e quali sono i suoi benefici*. <https://yogaacademy.it/ashtanga-yoga/> *Ult. cons.* 24/02/2023.
- Yoga della risata (n.d.) <https://www.yogadellarisata.it/club-risata/leader-risata/>. *Ult. cons.* 22/06/2023.