

Caro Dottore,

ovunque lei si trovi ad esercitare la sua professione di medico, vorrei che tutti potessero esserle grati per ciò che fa. Le devono riconoscenza quanti hanno riacquisito la salute grazie a lei, che ispira fiducia per gli studi compiuti e per l'esperienza di anni di professione medica.

Molte persone vengono da lei cariche di aspettative. Si affidano al suo intervento e chiedono alla sua competenza la soluzione per star bene. E con questo stesso desiderio oggi alcuni si sono avvicinati ad una medicina "alternativa", più sensibile al rimedio naturale o all'approccio omeopatico o fitoterapico, per cercare di evitare l'assunzione di farmaci chimici.

Per restar sani o per guarire più in fretta esiste anche un altro modo semplicissimo e naturale: ridere. Caro Dottore, prescriva la risata! Consideri questa opportunità. Può compiere una straordinaria azione terapeutica e preventiva consigliando lo Yoga della risata.

Il Laughter Yoga, meglio conosciuto in Italia come Yoga della risata, è un metodo originale e unico messo a punto dal dr. Madan Kataria, medico indiano, che consiste nel ridere senza motivo. Ovvero a prescindere da condizioni esterne a noi, quali la comicità: anziché dalla comprensione intellettuale, la risata parte dal corpo, in linea con la giocosità tipica del divertimento infantile.

Facile da praticare ad ogni età, la risata stimolata giocosamente diventa rapidamente spontanea, generando una situazione di benessere psicofisico. Tutti noi abbiamo la grande risorsa interna di poter ridere a partire dal corpo, solo con esercizi facili e divertenti, efficaci portatori di buonumore. E in tal modo possiamo disporre della risata a nostro piacimento. [Troverà qui le informazioni, i video e le sessioni.](#)

Caro Dottore, consigli lo Yoga della risata! Come terapia utile e divertente, a supporto di altre azioni che riterrà necessarie, ma consideri la grande portata preventiva della risata e raccomandi a quanti può di ridere e giocare. Ridere senza umorismo con lo Yoga della risata può apparire bizzarro, ma se si pensa che

l'efficacia benefica del riso sulle patologie cardiovascolari ormai è verità scientifica, allora far entrare la risata senza motivo tra le prescrizioni mediche è opera meritoria.

Quando la patologia è grave, applichi naturalmente tutto ciò che ritiene per scienza e in coscienza necessario. Ricorra ad antibiotici, antinfiammatori, analgesici, ansiolitici ... secondo il suo giudizio. Ma, Dottore, consigli *anche* la risata! Dica ai suoi pazienti di provare a ridere. Chieda loro di avere il coraggio di farlo e ne vedranno i benefici.

Spesso è per lei evidente che un disturbo è solo una conseguenza dovuta ad un'alimentazione sbagliata o alla mancanza di appropriato movimento. Non di rado a condizioni aggravate dall'abitudine al fumo e all'alcool. Prescriva allora *soprattutto* la risata, accanto a tutto ciò che la sua preparazione e la sua saggezza le suggeriscono.

E quando il suo intuito le fa capire che la persona davanti a lei non ha malattie di sorta e il malessere che la porta da lei è solo frutto di un disagio nei confronti della vita, allora, caro Dottore, consigli *solo* la risata. Certo, un rimedio leggero o palliativo può servire, ma inviti il paziente a confidare nella sua risata.

La possibilità di guarire ridendo è una nuova frontiera della medicina.

Lei, Dottore, continua ad essere indispensabile all'umanità, che le è grata per le sue capacità. Con la sua azione, molto lei può per rendere migliore la qualità della vita di tante persone. Può farlo anche raccomandando la risata! Quella che tutti possono, quella senza motivo e giocosa che parte dal corpo. Quella disponibile sempre, semplice e divertente. Ridere rende le persone felici e più sane.

Caro Dottore, consigli con fiducia lo Yoga della risata.

Mauro Turrini, Ph. D.

Teacher del Laughter Yoga International del dr. Madan Kataria

[www.yogadellarisata.eu](http://www.yogadellarisata.eu)