

Introduzione alla scienza e pratica della risata



PRESENTAZIONE: IL PERMESSO DI RIDERE - MODULO 1

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO E COMPETENZE ATTESE



Riconoscere resistenze personali

I partecipanti impareranno a identificare e nominare le proprie resistenze riguardo alla leggerezza professionale.

Basi neuroscientifiche dello Yoga della Risata

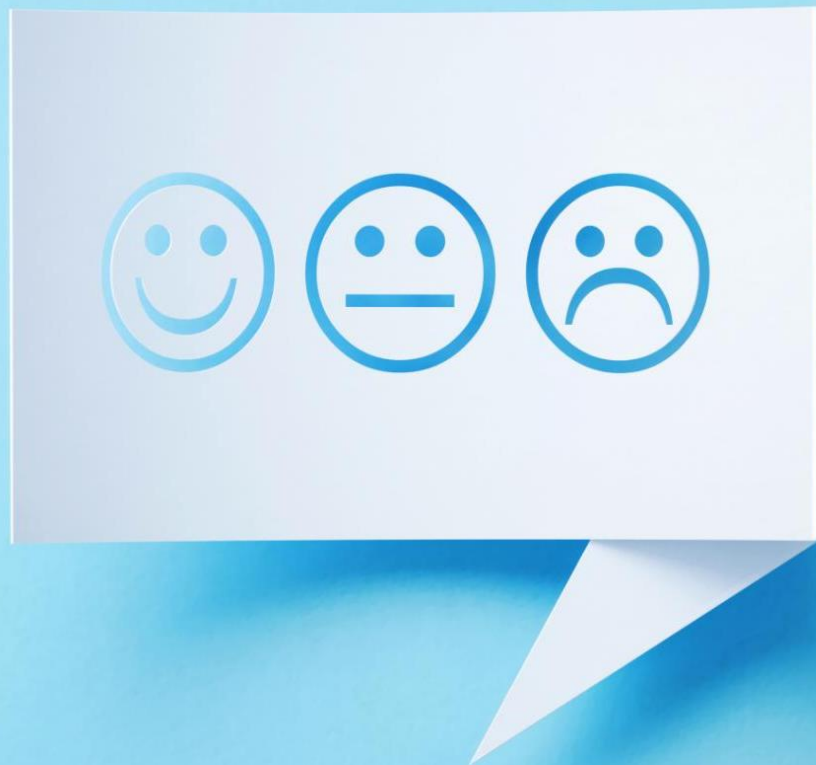
Si comprenderanno i principi neuroscientifici alla base dello Yoga della Risata per favorire benessere mentale.

Sperimentare risata incondizionata

I partecipanti sperimenteranno la risata incondizionata in gruppo virtuale per promuovere socialità e gioia.

Distinguere tipi di risata

Sarà possibile distinguere tra risata reattiva e risata proattiva per una pratica consapevole.



QUAL È LA TUA EMOJI OGGI?

IL CONTRATTO DELLA LEGGEREZZA: REGOLE E VALORI



SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E ASCOLTO DEL CORPO

Sospensione del giudizio

In aula, ogni esperienza è accettata senza giudizio, valorizzando il processo più della performance.

Ascolto del corpo

Incoraggiare l'ascolto del corpo rispettando i propri limiti e seguendo segnali fisici autentici.

Contratto della leggerezza

Accettare il «ridicolo» come parte del percorso e adottare un atteggiamento leggero e aperto durante l'apprendimento.



RISERVATEZZA EMOTIVA E PARTECIPAZIONE GENEROSA

Riservatezza emotiva

La riservatezza emotiva crea un ambiente sicuro dove le emozioni rimangono protette e condividere vulnerabilità rafforza il gruppo.

Partecipazione generosa

Partecipare con energia positiva aiuta il gruppo, anche l'osservazione attenta contribuisce al coinvolgimento collettivo.



CURIOSITÀ SCIENTIFICA

Importanza della sperimentazione

La scienza richiede di sperimentare invece di credere ciecamente, per comprendere meglio i fenomeni.

Razionale dopo l'esperienza

Dopo la sperimentazione, viene il momento di razionalizzare e analizzare i risultati ottenuti.

LA SCIENZA DELLA RISATA STRATEGICA: DATI E NEUROSCIENZE



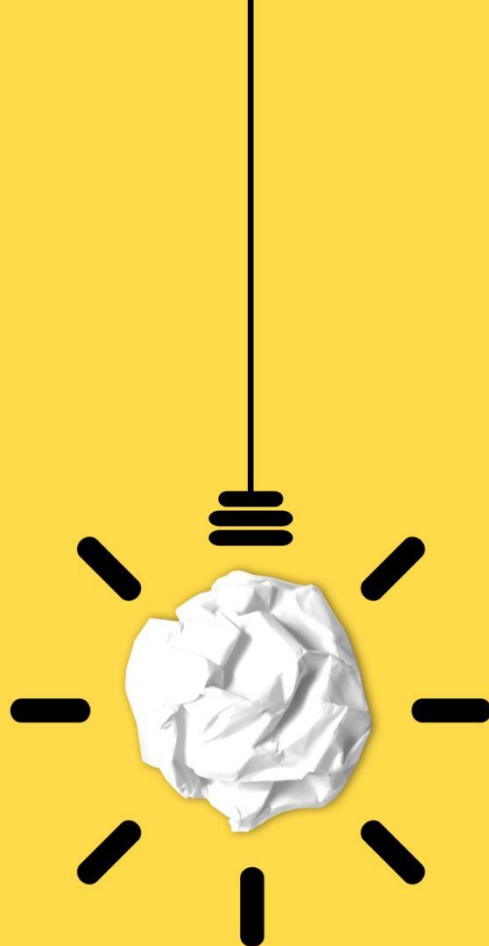
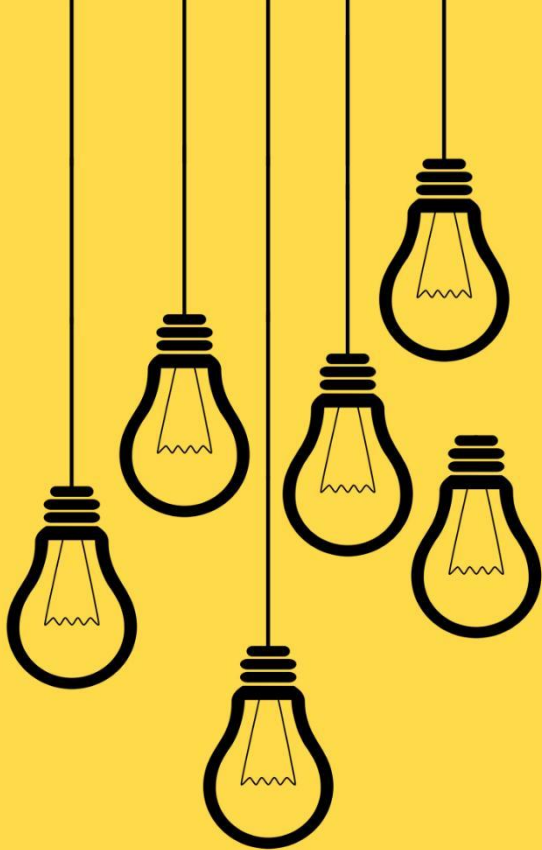
STATISTICHE SULLA RISATA IN AMBITO LAVORATIVO

Risata genuina sul lavoro

La maggioranza degli impiegati italiani ride genuinamente meno di 5 volte ogni 48 ore lavorative.

Statistiche sulla risata settimanale

Diversi studi mostrano che un lavoratore medio ride 6 volte a settimana, meno dei bambini.



IL PARADOSSO DELLA PROFESSIONALITÀ E IMPATTO CULTURALE

Equazione mentale della professionalità

La cultura associa professionalità a serietà, escludendo la leggerezza e generando tensione cronica nascosta.

Origini culturali industriali

Il concetto deriva dalla cultura industriale del '900 dove il corpo era solo strumento di produzione e non sede di intelligenza.

Nascita del work-life balance

Negli anni '80 nasce il concetto di work-life balance per superare la separazione tra lavoro e vita emotiva.

BENEFICI NEUROSCIENTIFICI DELLA RISATA: CORPO, MENTE, RELAZIONI

Benefici fisiologici della risata

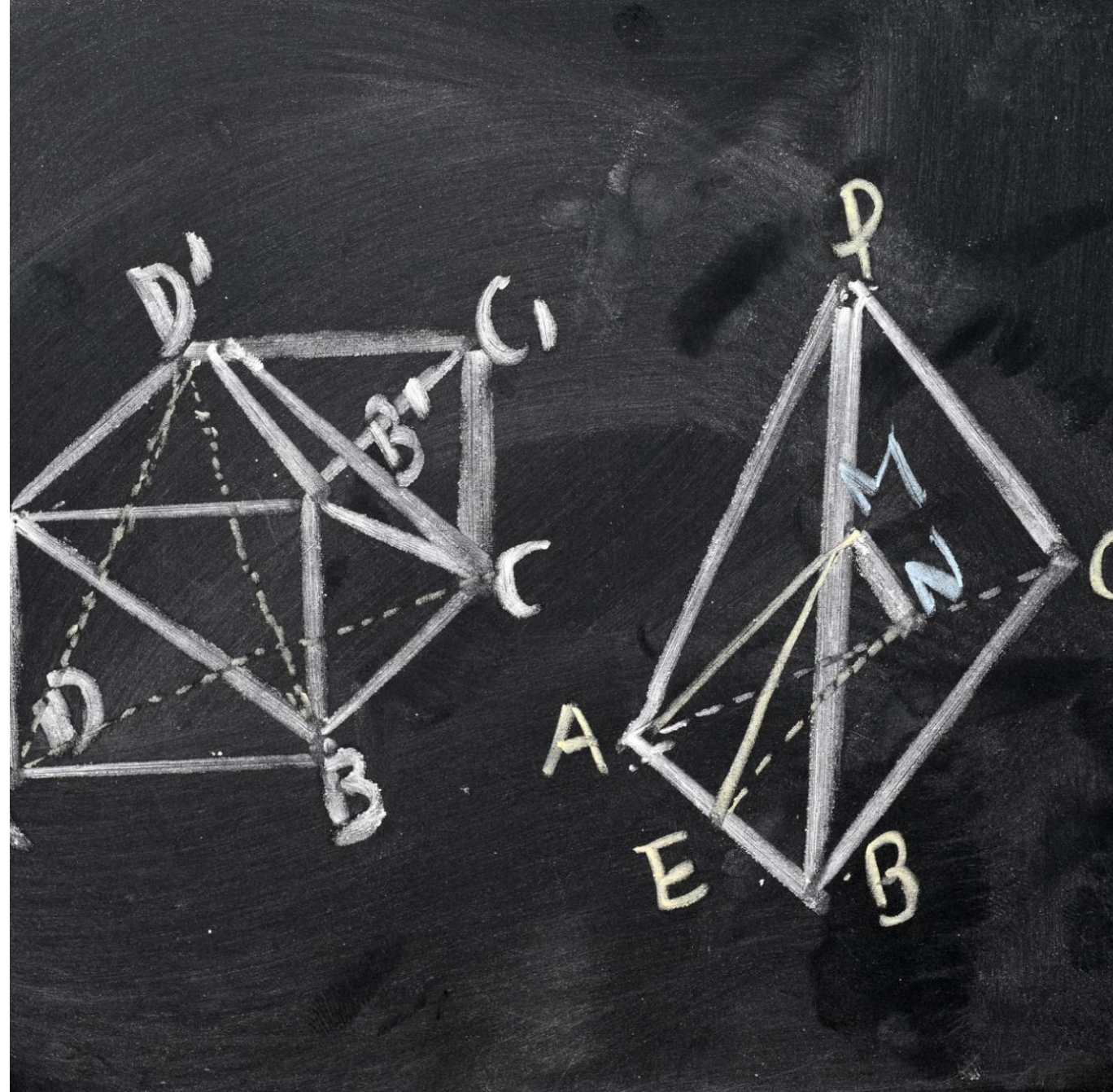
La risata aumenta le endorfine del 27% e riduce il cortisolo del 39%, migliorando il sistema immunitario.

Effetti sulla mente

La risata stimola la dopamina e attiva la corteccia prefrontale, potenziando creatività e motivazione.

Impatto sulle relazioni

La risata favorisce il rilascio di ossitocina e attiva i neuroni specchio, rafforzando fiducia e connessioni sociali.



LE VERITÀ NEUROSCIENTIFICHE DELLO YOGA DELLA RISATA

IL CERVELLO NON DISTINGUE TRA RISATA VERA E SIMULATA



Risata e benefici biochimici

Il cervello non distingue tra risata vera e simulata, offrendo gli stessi benefici biochimici come endorfine e ossitocina.



Studio chiave Berkeley 2014

Lo studio ha dimostrato che sia la risata spontanea che quella guidata elevano endorfine, cortisolo e ossitocina in modo simile.



Metodo di risata guidata

Il gruppo che ha fatto risata volontaria guidata per 10 minuti ha mostrato benefici chimici uguali al gruppo che ha visto video comici.



EFFETTO CONTAGIO E TRASMISSIONE SOCIALE DELLA RISATA

Effetto contagio della risata

La risata si diffonde rapidamente tra le persone come un virus positivo, influenzando l'umore collettivo.

Studio chiave sull'effetto risata

Lo studio del 2006 dell'University College London mostra come il 89% delle persone sorride entro 12 secondi in presenza di una risata.

Implicazioni aziendali

Una singola persona che ride può trasformare l'energia e l'atmosfera di una riunione lavorativa.

RESET DEL SISTEMA NERVOSO E APPLICAZIONI PRATICHE

Effetto della risata sul sistema nervoso

La risata di 60 secondi provoca un cambio nello stato fisiologico del sistema nervoso autonomo, riducendo lo stress.

Studio scientifico chiave

Lo studio della University of Maryland ha misurato la variabilità della frequenza cardiaca prima e dopo la risata, evidenziando un cambiamento positivo.

Applicazione pratica della risata

La risata rappresenta il metodo più rapido per resettare il sistema nervoso senza l'uso di farmaci, favorendo uno stato di calma.



ESERCIZI E TECNICHE DI RISATA



PREPARAZIONE CORPOREA: SBADIGLIO LIBERATORIO E MASSAGGIO FACCIALE

Sbadiglio liberatorio

Lo sbadiglio attiva il nervo vago rilassando il corpo e promuovendo il contagio emotivo attraverso i neuroni specchio.

Massaggio delle tempie

Movimenti circolari con indice e medio sulle tempie rilassano la tensione accumulata dallo schermo.

Stiramento guance

Stirare delicatamente le guance verso l'alto e il basso risveglia i muscoli della risata e favorisce il rilassamento.

Faccia del leone - Simhasana

La posizione yoga Simhasana stimola la circolazione facciale e aiuta a liberare la tensione mascellare.

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA E TEORIA INTEGRATA

Tecnica di respirazione guidata

Inspirazione di 4 secondi con aria dal naso e pancia che si gonfia, mano si alza.

Fase di ritenzione

Trattenere l'aria per 2 secondi senza tensione per stabilizzare la respirazione.

Espirazione controllata

Espirare per 6 secondi con suono 'HAAA' mentre la pancia si sgonfia completamente.

Benefici

La respirazione diaframmatica riduce lo stress e simula il pattern naturale della risata.



DEBRIEFING, INTEGRAZIONE E I 4 PILASTRI DELLO YOGA DELLA RISATA



RACCOLTA ESPERIENZE E NORMALIZZAZIONE DELLE REAZIONI

Raccolta delle esperienze corporee

Chiedere ai partecipanti cosa hanno sentito nel corpo per favorire la consapevolezza emotiva e fisica.

Normalizzazione delle reazioni

Spiegare che sensazioni come la resistenza o sentirsi ridicoli sono normali e parte del processo emotivo.

Punto di svolta emotivo

Evidenziare il passaggio dalla risata finta a quella vera come momento chiave tra 15 e 30 secondi.

Esperienza di leggerezza chimica

Ancorare la sensazione di leggerezza alle endorfine per confermare la realtà dell'esperienza positiva.

I 4 PILASTRI: CONTATTO VISIVO, RESPIRAZIONE, GIOCOSITÀ CORPOREA, RISATA INCONDIZIONATA

Contatto visivo giocoso

Guardarsi negli occhi e ridere attiva l'ossitocina, migliorando la connessione anche online.

Respirazione diaframmatica profonda

La risata aumenta la respirazione profonda 3-4 volte rispetto al normale, migliorando lo stato emotivo.

Giocosità corporea

Muovere il corpo libera emozioni bloccate e stimola l'attivazione fisica durante le pause.

Risata incondizionata

Ridiamo come esercizio per diventare più leggeri, non solo come reazione a qualcosa di felice.



CONSAPEVOLEZZA FINALE E RITUALE DI CHIUSURA



RIFLESSIONE SUL PERMESSO DI RIDERE E SUPERAMENTO DEI PREGIUDIZI

Origini del divieto implicito

Messaggi impliciti da capi, riunioni e cultura lavorativa indicano che ridere non è professionale.

Significato del permesso di ridere

Permettersi di ridere è un atto consapevole che protegge benessere e relazioni di team.

Benefici del ridere al lavoro

Ridere aiuta a nutrire relazioni, essere umani professionalmente e migliorare il benessere personale.



RITUALE DI CHIUSURA E CONDIVISIONE IN GRUPPO

Condivisione personale

I partecipanti completano la frase 'Oggi mi sono dato il permesso di...' in chat, favorendo la riflessione personale.

CONCLUSIONE

Obiettivi del Modulo 1

Il modulo si concentra sulla comprensione della risata e il suo impatto positivo sul benessere emotivo e sociale.

Scienza della risata

La risata ha effetti benefici dimostrati sulla salute mentale e sulle relazioni interpersonali.

Applicazione quotidiana

Incoraggiamo a integrare le pratiche di risata nella vita di tutti i giorni per migliorare il benessere generale.