

Indice

Prefazione di Laura Curino	XI
Perché “ridere di cuore”	XV
Ben-Essere	XV
Cuore-che-canta, cuore-che-ride	XVI
Ringraziamenti	XX
Introduzione	1
Il riso fa buon sangue	1
La seriosità	2
La festa	4
L'homo ridens	7
I tre monaci cinesi che ridono a crepappelle	8
Che cosa sono il sorriso e la risata?	11
Che cos'è il sorriso?	11
Che cos'è il riso?	12
Perché si ride?	15
Di che cosa si ride?	18
Che differenza c'è tra riso e sorriso?	21
Il sorriso nel tempo	22
Benefici della risata	25
La relazione tra la risata e il ben-essere	25
La valutazione degli eventi	26
Che cosa succede a livello fisiologico?	29
La scienza lo ha recentemente dimostrato: ridere fa bene al cuore	30
Sorridi e vivrai più a lungo	31
Come facciamo a cambiare le abitudini dannose?	33
Una cosa da coltivare fin da bambini: ridere e sorridere	35
Che cosa succede a livello psicologico?	38
Una cattiva consigliera che fabbrica veleno: la rabbia ..	41

Un'altra cattiva consigliera: la paura	44
Il bicchiere mezzo pieno	47
L'ottimismo responsabile	48
Contagiati dall'umore	51
I neuroni specchio	53
Contrastare lo stress e la depressione	56
Cibo e sorriso	58
Un trattamento di bellezza	61
L'educazione alla gioia	64
L'atteggiamento mentale per restare in salute	65
"Grappini" per lo spirito	66
La saggezza del cuore	71
I primi circuiti della coscienza	71
La formazione dell'ego attuale	73
Il vero piacere	75
Il ruolo della sofferenza	75
E la felicità?	76
Il cervello del cuore	76
Lo stress permanente	80
Come uscirne?	80
Il principio di unità e l'autentica realizzazione	82
E l'amore?	83
"L'amor che move il sole e l'altre stelle"	84
Il cuore è una porta	85
La capacità di creare	86
Abbondanza, sincronicità e amore	87
La fioritura delle relazioni con gli altri	88
Buone notizie	89
Alcune buone pratiche	90
Applicazioni pratiche	99
Tecniche di risata: la comicoterapia, lo yoga della risata e la "magia" del teatro	101
La comicoterapia	101
Lo yoga della risata	108
La "magia" del teatro	117

Il mio contributo personale	121
Pillole di sorriso nei teatri, nelle aziende, nelle scuole, negli ospedali e nelle carceri	121
La terapia della risata: animare e favorire la socializzazione dei gruppi e creare clima negli eventi	122
Il Teatro buffo: l'utilizzo della "giullarata" come metafora di temi trattati	131
Uno spettacolo di teatro buffo per le aziende: <i>Le sette porte - salita al Monte Ethos</i>	134
Conclusioni	141
Ridere di "cuore"	141
Oltre la guarigione	142
Bibliografia	145