

# *Percorso Rosso*



## **“ COMICITA’ E’ SALUTE ® ”**

Il *metodo* “**Comicità è Salute**”, applicato da Leonardo Spina e Sonia Fioravanti fin dal 1990, è stato, in un primo momento, l’articolazione, nel nostro paese, della *Gelotologia*, la disciplina che **studia ed applica le potenzialità del ridere e delle emozioni positive in funzione di terapia, prevenzione, riabilitazione, formazione.**

“**Comicità è Salute**” ®, è un efficace mix di tecniche psicologiche e teatrali, basato su solidi presupposti scientifico-antropologici, concepito a gradini propedeutici, testabile e ripetibile: si sviluppa mediante un laboratorio teorico-pratico.

La parte teorica è costituita da elementi di psicofisiologia del ridere ed antropologia del comico. La parte pratica è costituita da tre percorsi; il primo mette in gioco il corpo in esercizi di fiducia, contatto, ascolto empatico, espressività. Il secondo mette in moto la mente, al fine di attivare un ragionamento *altro*, il *pensiero laterale*, mediante la scrittura umoristica. Il terzo coinvolge il profondo della persona, mediante visualizzazioni guidate alla ricerca della parte gioiosa, fanciulla che ognuno di noi nasconde e/o reprime.

Oggi, partendo da questi percorsi, il metodo si spinge ben oltre, articolandosi su altri tre steps, propedeutici l’uno all’altro, fino a considerare la struttura stessa della realtà, il ruolo dell’essere umano nell’Universo, sempre nell’ottica del morbido coinvolgimento, anche pratico, delle persone.

Il filo conduttore è sempre la considerazione dell’unicità della persona umana, che si estrinseca attraverso il suo pensiero, il suo corpo, le sue emozioni, la sua energia spirituale, le sue relazioni con gli altri e con il mondo...

Si tratta di un viaggio che non esitiamo a definire “dall’Homo Sapiens all’Homo Ridens”, che conduce ad un profondo cambiamento di prospettiva, di visione del mondo.

Questa concezione, che è olistica e rivoluzionaria, diviene così la base di un’azione sociosanitaria militante, estremamente innovativa ed efficace. Essa è il *trait d’union* dell’azione di tutti gli associati alla Federazione Internazionale Ridere per Vivere e di molte altre compagini associative che a questa concezione si ispirano.

Il pensiero che sta dietro “**Comicità è Salute**” ® è stato esplicitato per la prima volta nel 1999 nel volume “*La Terapia del Ridere*” ( RED ed. Como ) e successivamente in “ *Anime con il naso rosso* ” ( Armando ed. Roma 2006 ).

Ispiratori di questo pensiero, e quindi “padri spirituali” di Fioravanti e Spina sono: Michail Bachtin, Franco Basaglia, David Bohm, Francesco Bottaccioli, Gregg Braden, Dario Fo, San Francesco d’Assisi, Michel Foucault, Bruce Lipton, Ernst Rossi.

# **"COMICITA' E' SALUTE ® " 1°livello**

## **La scintilla del cambiamento**

### **Introduzione**

Nel nostro quotidiano, stretti tra gli avvenimenti tragici del mondo ed i nostri piccoli grandi guai, a volte perdiamo di vista le (non poche) cose che fanno della vita un'esperienza degna di essere vissuta.

Stress, tristezza, depressione, relazioni difficili e sbagliate possono portarci dritti alla malattia, come la scienza ha ampiamente dimostrato: *" Chi e' musone, triste e depresso non riesce a tener lontane le malattie"* suggerisce Susumo Tonegawa premio Nobel per la Medicina.

Così, se emozioni negative particolarmente intense o prolungate nel tempo sono assai nocive, al contrario le emozioni positive ( fiducia, speranza, coraggio, gioia, sorriso, riso) possono aiutarci a star meglio e guarire.

Si tratta di rigenerare corpo e mente con l'esercizio del ridere; una nuova branca della medicina la PNEI ( PsicoNeuroEndocrinolImmunologia) ha dimostrato come questo sia vero. E' la riscoperta di quello che gli antichi sapevano perfettamente: *"Un cuore giocoso fa bene come un farmaco"* si legge infatti nella Bibbia (Proverbi17,22).

Così l'esercizio del Ridere è una condizione irrinunciabile dell'animo umano e rappresenta uno strumento utilissimo per acquisire e mantenere un armonico equilibrio psico-fisico. Quando ridiamo, avviene dentro di noi un profondo cambiamento psico-fisico: se ne giova l'intero organismo, il nostro io profondo, l'idea stessa che abbiamo della realtà; e quando tali cambiamenti diventano stabili, si giunge ad una sorta di sorriso interiore che noi avvertiremo come serenità e benessere e gli altri come disponibilità ed amore.

### **Ambiti di applicazione**

Il laboratorio-metodo *Comicità è Salute®* è adatto alle più diverse fasce di persone con disagio, ma anche semplicemente per le persone che hanno il desiderio di una crescita personale indirizzata alle emozioni positive.

Possono partecipare da un minimo di 12 ad un massimo di 24 persone.

### **Contenuti del corso**

Il laboratorio è punto di incontro tra scienza e creatività.

Nel suo sviluppo si impara ad usare la grammatica del sorriso, cioè a considerare il proprio corpo come creatore di emozioni positive e contemporaneamente a scompaginare gli schemi mentali solitamente rigidi.

Signori, si ride!

#### **PERCORSO TEORICO:**

- ④ Perché ridere fa bene ?
- ④ Cosa propone oggi la scienza?
- ④ Come ridevano gli antichi ed i popoli primitivi ?

## PERCORSO PRATICO

- 🕒 Esercizi di espressività corporea: la fiducia, il contatto, l'ascolto, l'espressività.
- 🕒 Esercizi di scrittura umoristica.
- 🕒 Rilassamento e visualizzazioni guidate.

## Modalità

Laboratorio da 16 ore articolato in di un fine settimana.  
Oppure su 18 ore in 6 incontri da 3 ore ciascuno.

## Logistica

Una sala ampia e luminosa, tappetini per stendersi, una lavagna a fogli.

# ***“COMICITA' E' SALUTE ® ” 2°livello a volte i problemi hanno a che fare solo con la matematica....***

## Introduzione

Lo schema del primo livello è rispettato anche nel secondo. Il lavoro si svolge, dunque, sempre sui due binari, teorico e pratico.

Le persone che nel primo livello si sono dotate degli strumenti operativi comici, che hanno compreso e sperimentato come e quanto le emozioni, i pensieri, le relazioni influenzino direttamente la nostra salute psicofisica, sono introdotti a quello che potremmo definire il “sorriso interiore”. Da questo si parte per addentrarsi ancor di più nella sperimentazione e nell'applicazione pratica di queste acquisizioni ai problemi personali che –liberamente- potranno essere condivisi nel gruppo e che verranno “lavorati” secondo gli stilemi dell'umorismo e della comicità mediante le tecniche della scrittura umoristica, dell'improvvisazione teatrale e di un lavoro in meditazione.

Tutto questo andrà a confluire in un nuovo punto di vista su quei problemi, calato nella meravigliosa energia della Comunità dei partecipanti...

## Ambiti di applicazione

Il laboratorio-metodo *Comicità è Salute*® 2° livello è utile per le persone che abbiano vissuto il 1° livello.

Possono partecipare da un minimo di 12 ad un massimo di 24 persone.

## Contenuti del corso

- Ⓜ Dall'effetto placebo ai miracoli
- Ⓜ Introduzione alla fisica quantistica
- Ⓜ Dal riso degli dei al riso degli uomini
- Ⓜ Disegno della figura intera, alla ricerca del proprio bambino.
- Ⓜ Esercizi di espressività ...verso il teatro comico.
- Ⓜ Esercizi di scrittura umoristica.
- Ⓜ Rilassamento e visualizzazioni guidate.
- Ⓜ Drammatizzazioni comiche.
- Ⓜ Rilassamento e visualizzazioni guidate.

## Modalità

Laboratorio da 16 ore articolato in di un fine settimana.  
Oppure su 18 ore in 6 incontri da 3 ore ciascuno.

## Logistica

Una sala ampia e luminosa  
Tappetini per stendersi  
Una lavagna a fogli

# ***“COMICITA' E' SALUTE ® ” 3° °livello Lo Spirito del Riso***

## Introduzione

Lo schema dei livelli precedenti è rispettato anche in quest'ultimo modulo.  
Il lavoro si svolge, dunque, sempre sui due binari, teorico e pratico.  
Si scopre qui la spiritualità del comico. Ci si confronta con la realtà intima dell'acqua e saranno sviscerati i principi della biologia delle credenze e della Comunità che cura.  
L'energia positiva del ridere è tenuta sempre alta; si lavora sull'espansione del sé, vengono individuate le tappe di ciò che si vuole diventare e se ne sperimenta l'allineamento nella palestra che il gruppo rappresenta, trovando gli "ancoraggi" energetici e comici necessari...

## Ambiti di applicazione

Il laboratorio-metodo *Comicità è Salute®* 3° livello è utile per le persone che abbiano vissuto il 1° ed il 2° livello.  
Possono partecipare da un minimo di 12 ad un massimo di 24 persone.

## Contenuti del corso

- ④ L'energia sottile.
- ④ L'energia vivificante del ridere.
- ④ Lo Spirito del Riso.
- ④ I meravigliosi cristalli dell'acqua di Masaru Emoto.
- ④ La biologia delle credenze
- ④ Esercizi di espressività e di ricarica energetica.
- ④ Rilassamento e visualizzazioni guidate.
- ④ Esercizi e drammatizzazioni comiche.
- ④ Scrittura umoristica.

## Modalità

Laboratorio da 16 ore articolato in di un fine settimana.  
Oppure su 18 ore in 6 incontri da 3 ore ciascuno.

## Logistica

Una sala ampia e luminosa  
Tappetini per stendersi  
Una lavagna a fogli

# ***Applicazioni del Metodo***

## ***UN SORRISO CONTRO LA PAURA***

### ***Corso di Comicoterapia applicata ai sintomi fobici***

***Un Sorriso contro la Paura*** E' un Laboratorio teorico-pratico nel quale psicoterapeuti e medici applicano, alla sintomatologia fobica, i principi di un metodo olistico di gelotologia<sup>1</sup>, il P.E..C.S./ R (**mutamento** simultaneo di ogni aspetto dell'essere umano nel **Pensiero**, nelle **Emozioni**, nel **Corpo**, nello **Spirito**, nella **Relazione** ).

Tale metodo, frutto di studi e ricerche interdisciplinari (nel campo delle neuroscienze, della biologia molecolare, della psicologia e medicina vibrazionale, della fisica dei quanti, dell'ipnosi), è stato verificato sperimentalmente con successo negli ultimi venti anni in numerosi settori del disagio fisico e psicologico.

Alla base del sintomo fobico vi sono convinzioni negative su se stessi e su gli altri, assieme ad esperienze emozionali negative che non sono state rielaborate e che hanno portato ad un modo di amare definito in psicologia 'attaccamento ansioso'. Il laboratorio coinvolge i partecipanti (che vivono anche difficoltà come attacchi di panico, stati permanenti di ansia ed angoscia) in un viaggio che permette di riconoscere quelle convinzioni e quei vissuti emozionali, elaborarli in chiave umoristica, sperimentando nelle relazioni all'interno del gruppo equilibri nuovi e più funzionali.

***UN SORRISO CONTRO LA PAURA***, dunque, coinvolge morbidamente i partecipanti in un allegro viaggio di riscoperta delle proprie possibilità, attraverso

- Ⓢ Avvincenti parti teoriche e divertenti esercizi di contatto ed espressività corporea, che permettono l'approdo al cambiamento.
- Ⓢ Esercizi-gioco di comicoterapia, frutto di tecniche psicologiche e teatrali, che permettono di entrare in contatto con le proprie emozioni per prenderne coscienza e rielaborarle.
- Ⓢ Tecniche di scrittura umoristica, che consentono di scardinare la serialità del pensiero quotidiano e allenarsi ad un diverso dialogo interiore.
- Ⓢ Tecniche di ipnosi clinica che allenano a lasciar andare i comportamenti reattivi psicoemozionali appresi nel tempo.

Accanto a queste, la meravigliosa magia del gruppo dei partecipanti che conduce al riconoscimento ed alla conferma del nuovo equilibrio gioca un ruolo davvero importante.

---

<sup>1</sup> la gelotologia è lo studio e l'applicazione del ridere e delle emozioni positive in funzione di terapia e riabilitazione.

**UN SORRISO CONTRO LA PAURA**, della durata complessiva di circa 50 ore, si svolge nell'arco di 2 mesi.

**1° mese:** un fine settimana (laboratorio di 16 ore)

**2° mese:** un fine settimana ( laboratorio di 16 ore)

Durante i due mesi : una volta a settimana laboratori di tre ore dove una psicoterapeuta lavorerà con i partecipanti attraverso la meditazione e l'ipnosi allo scarico e risoluzione delle memorie emozionali.

Conduttori del corso:

**Sonia Fioravanti** Psicoterapeuta, specialista in Ipnosi Clinica.

**Leonardo Spina**, Gelotologo.

I **Clown Dottori** dell'Associazione ! Ridere per Vivere !.

## **UN SORRISO CONTRO IL MALE OSCURO**

### *Comicoterapia applicata alla depressione*

Lo stato depressivo –definito anche come il *male oscuro*- è drammaticamente molto diffuso. Esso è frutto di una mancata rielaborazione di un dolore profondo prodotto da uno o più eventi della vita e di cui la persona non sempre è consapevole.

Spesso ci si limita a trattare le persone che ne sono coinvolte soltanto a livello farmacologico; ma lo psicofarmaco se pure è in grado di alleviare i sintomi, non risolve mai le cause profonde del disagio.

**UN SORRISO CONTRO IL MALE OSCURO** è un Laboratorio teorico-pratico nel quale psicoterapeuti, medici e Clown Dottori applicano, i principi del metodo olistico di Gelotologia, il P.E.C.S.//R (**mutamento** simultaneo di ogni aspetto dell'essere umano nel Pensiero, nelle Emozioni, nel Corpo, nello Spirito, nella Relazione ).

Tale metodo, frutto di studi e ricerche interdisciplinari (nel campo delle neuroscienze, della biologia molecolare, della psicologia e medicina vibrazionale, della fisica dei quanti, dell'ipnosi), è stato verificato sperimentalmente con successo negli ultimi venti anni in numerosi settori del disagio fisico e psicologico.

**UN SORRISO CONTRO IL MALE OSCURO** favorisce l'acquisizione di conoscenze che, attraverso la delicata tecnica della metafora terapeutica, permettono la presa di coscienza delle problematiche che hanno condotto allo squilibrio depressivo.

- 🌀 Le tecniche di espressività corporea consentono il contatto con le proprie emozioni attraverso il linguaggio del corpo e mobilitano le risorse interiori.
- 🌀 La scrittura e la grafica umoristica permettono di giocare con ciò che fa più paura, e di rielaborarlo comicamente.

- ④ I rapporti con gli altri membri del gruppo rappresentano la palestra nella quale ritrovare le abilità necessarie per una buona vita di relazione e modificare il proprio sentire rispetto a se stessi e agli altri.
- ④ Le meditazioni guidate ripristinano i livelli di energia vitale, e sono strumenti che le persone possono continuare ad usare permanentemente.

Il laboratorio della durata complessiva di circa 50 ore, si svolge nell'arco di 2 mesi.

**1° mese:** un fine settimana (laboratorio di 16 ore)

**2° mese:** un fine settimana (laboratorio di 16 ore)

Durante i due mesi : una volta a settimana laboratori di tre ore dove i clown dottori terranno vivo l' " *allenamento alla gioia*".

Conduttori del corso:

**Sonia Fioravanti** Psicoterapeuta, specialista in ipnosi clinica.

**Leonardo Spina**, gelotologo.

I **Clown Dottori** dell'Associazione ! Ridere per Vivere !.