

Jacopo Fo

Guarire ridendo

EDIZIONI NUOVI MONDI

Illustrazioni di Jacopo Fo ed Eleonora Albanese

Edizioni Nuovi Mondi
II Edizione Agosto 2005

Dedico questo libro
a Gabriella Canova,
dolcissima persona,
splendida curatrice
di tutti i miei libri,
campionessa di scarabeo
e spirito luminoso.

Indice

13	Prologo
19	LIBRO PRIMO Che cos'è la malattia?
21	Capitolo primo Le scoperte mediche degli ultimi 20 anni...
30	Ridere e giocare
36	Capitolo secondo Le mie cistiti (la diagnosi e la cura)
52	Capitolo terzo Ci sono due tipi di malattie: mortalì e non mortalì. Quelle non mortalì sono le migliori
63	LIBRO SECONDO Cambiare idea sul corpo e sulla mente
65	Capitolo primo A proposito di alcune convinzioni errate che ci impediscono di ridere e di star bene
75	Capitolo secondo Le 7 chiavi del cambiamento
77	1ª chiave - Scopri la forza e la velocità del tuo cervello segreto
95	2ª chiave - Rilassarsi

101	3 ^a chiave - Respirare
125	4 ^a chiave - È possibile maneggiare gli stati d'animo
134	5 ^a chiave - Le percezioni sottili
138	6 ^a chiave - Smettere di avere paura di cambiare
142	7 ^a chiave - Unirsi al miracolo dell'appartenenza cosmica

149 LIBRO TERZO

	Come guarire dalle malattie
154	Decalogo del malato che guarisce
156	Le malattie croniche
157	Indice delle terapie miracolose
160	Massaggio a 5
163	Dormire in acqua
164	Sonno
165	Movimento rallentato
166	Automassaggio piacevole
169	Il massaggio e le coccole
170	L'appoggio
171	Respirazione
171	Terapia del dolore
174	Dieta

181 LIBRO QUARTO

	Malattie, da errori di comportamento, facili da curare - Come guarirle
182	La cura delle malattie da disinformazione
185	Dolori alla pancia o allo stomaco
187	Calvizie
187	Mal di testa
188	Mal di schiena
189	Disturbi dell'area sessuale

- 193 Insonnia
194 Piccoli traumi, colpi, storte,
stiramenti e crampi
194 Curare i segni della vecchiaia
in modo naturale
195 10 tesori naturali
198 Guarire la mente
204 La malattia è il tuo miglior analista
205 Ma perché funziona questo pensiero
positivo?
206 In che modo i pensieri negativi
agiscono contro di noi?
208 Le scelte insignificanti creano la nostra realtà
209 Come il pensiero negativo si cristallizza
213 La meditazione che aiuta a sciogliere
i pensieri negativi
214 Attenzione!



**DOPO 60.000 ANNI DI
ESPERIMENTI**

FINALMENTE

**POSSIAMO
CONDENSARE
LA SAGGEZZA**

**DELL'ORIENTE
E DELL'OCCIDENTE
IN POCHE
PAGINE**

**NON CONTIENE
MISTICISMI,
MIRACOLI
E GRANDI GURU**

**100% REALTÀ NUDA
E CRUDA!
(ed estremamente sexy)**

Prologo

Nasciamo, moriamo e tra le due cose ci becchiamo pure un sacco di rotture di scatole. Non ci sarebbe tanto da stare allegri... Invece abbiamo la fantastica possibilità di ridere. E ridendo rovesciamo la prospettiva del mondo.

Non abbiamo scelto i genitori, il posto dove nascere, il nostro corpo, però possiamo scegliere di ridere. Ridere ci distingue dagli animali e dalle macchine. Ridere ci rende pari agli dei.

La vita contiene un segreto meraviglioso. La vita è una domanda: "Che senso ha la vita?". Ridere è la via per trovare la risposta. Ridere è la risposta.

Le filosofie umane si dividono in due categorie. Ci sono i filosofi seri che pensano che non soffriamo abbastanza e che ci propongono di farci un po' di male anche da soli. E ci sono i filosofi poco seri che pensano che gli spaghetti sono già buoni ma che si possono migliorare. Questi filosofi buffoni sono sempre stati pochi e le persone serie hanno sempre cercato di strozzarli.

Ciononostante le loro idee non sono mai morte. Sono giunti fino a noi i Papiri Magici greci che raccontano che Dio creò i sette pianeti ridendo. Gli insegnamenti di Democrito ed Epicuro considerano sacro il ridere. L'indovino Calcante morì dal ridere. E nei Misteri Eleusini, Demetra, la Dea Madre matriarcale, giunta a Eleusi accompagnata da un corteo di vecchie, scoppia a ridere comunicando, così, che il riso è parte sacra del rito.

I sacerdoti dei Misteri di Cibele concludevano il corteo scoppiando in un riso incontenibile e giocoso. A Roma, i Luperci ridevano quando il sacerdote li toccava sulla fronte con un coltello insanguinato. C'erano rabbini ridanciani presso gli ebrei e il primo miracolo di Gesù fu quello di cambiare l'acqua in

vino. E con tutto quel vino così buono è mai possibile che nessuno si sia messo a raccontare barzellette? E pare anche che San Francesco, quando parlava agli uccelli, stesse in realtà prendendo in giro gli uomini che non riuscivano a capire quel che lui diceva.

Ci sono grandi maestri come Tanzan e Kunga Legpa; il primo era famoso per le sue battute al vetriolo, il secondo faceva sghignazzare la gente durante le sue prediche con battute scurrili.

Oggi finalmente non c'è più nessuno che neghi che il ridere è bene. Ma c'è ancora chi pensa che i problemi seri si debbano affrontare in modo serio.

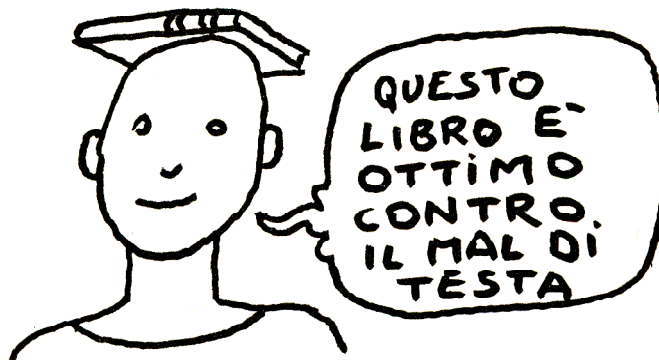
Cavolata mostruosa!

Uno che ha un problema serio vuole che diventi un problema da ridere. Se fate le persone serie i problemi diventano ancor più seri. Cosa ci guadagnate?

Perciò, prima di tutto, di qualunque tipo siano i tuoi guai, la prima cosa che devi fare, la più importante, quella decisiva, è cercare di trovare dov'è che il tuo problema fa ridere. E se un politico ti dice che è una persona seria non votarlo. E se il tuo medico non ti fa ridere cambialo.

**UNA MALATTIA
TI FA SOFFRIRE?
NON TI PREOCCUPARE!!!**

**HAI TRA LE MANI
UNA MEDICINA
FORMIDABILE**



**LEGGERE
QUESTO LIBRO
È GIÀ UNA CURA!
(Una cura pazzesca)**