

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: mortali e non mortali. Quelle non mortali 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	1 ^a chiave - Scopri la forza e la velocità del tuo cervello segreto
95	2 ^a 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 roture 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 inconfondibile 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.

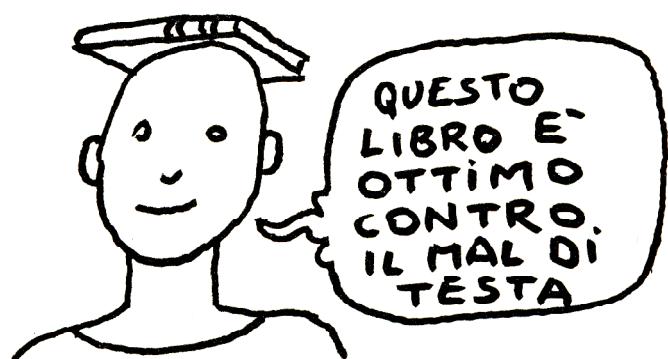
Cavolata mostruosa!

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)**