VareseNews

Il coraggio di Simona, che affronta il tumore col sorriso pensando alle donne

Pubblicato: Lunedì 14 Aprile 2025

Può una risata trasformare una giornataccia? Ridere può avere effetti benefici, si sa, ma questo è possibile anche se la risata è forzata?

Da decenni in tutto il mondo studiosi e professionisti del mondo dello yoga ripetono di si e questa disciplina – chiamata letteralmente **Yoga della risata** – prende il volo, anche in Italia, dove ha stentato a partire.
A Castiglione Olona, nel mese di aprile, un numero sempre crescente di donne ha iniziato a ridere insieme, con un esercizio collettivo che, di settimana in settimana, sta conquistando sempre più adesioni.

Il corso di Yoga della risata a Castiglione

L'iniziativa ha alle spalle tante anime, che si sono unite per offrire gratuitamente un'ora speciale alla settimana. Il **comune di Castiglione Olona** con l'assessore **Caterina Valle Zaninoni**, che ha inserito la proposta nell'ambito del progetto "Castiglione in Rosa", l'associazione "**La città delle donne** " di Malnate, **Nadia Bulzoni** e **Laura Labanca** dell'**Accademia del Benessere**, ma sopratutto **Simona Buemi**, una donna capace di trasformare un momento difficile in un dono verso sé stessa e gli altri.

Il coraggio di Simona davanti alla malattia

Ha lo sguardo dolce, ma tenace, Simona, mentre racconta di sé e cosa l'ha spinta a impegnarsi in questo progetto: «Lo scorso giugno purtroppo sono tornata dopo anni a essere una paziente oncologica. Ho dovuto interrompere il mio lavoro come docente di scuola dell'infanzia e come insegnante di yoga. Dovevo stare in casa ed era davvero dura psicologicamente per me. **Ringrazierò sempre la mia amica Monica, che ha trascorso tanto tempo con me**, facendomi compagnia: insieme abbiamo iniziato a fare dei lavori creativi. **L'idea iniziale era quella di realizzare dei braccialetti da donare alle infermiere del reparto di oncologia**, per ringraziarle. Da lì si è continuato a produrre gioielli e, grazie al passaparola, abbiamo iniziato a raccogliere donazioni per i nostri braccialetti e orecchini».

I fondi raccolti dalle due amiche sono diventati il carburante di **progetti destinati a pazienti malate o comunque alle donne**: «Grazie alla somma raccolta sono nate diverse iniziative, una destinata al reparto di oncologia – ancora in fase di sviluppo – e anche questo corso gratuito da proporre a Castiglione Olona. Ho incontrato Nadia, ricca di energia positiva, che ha accettato di condurre le lezioni: di settimana in settimana il numero di partecipanti non fa che crescere e ne siamo entusiaste».

Tante anime per regalare una risata

«Io non ho fatto nulla da sola – tiene a sottolineare Simona – **ma ho avuto intorno persone speciali che mi hanno aiutata a trasformare questo mio momento difficile in qualcosa di utile per tante donne**. Sono felice del successo che questo corso sta avendo».

Simona alza gli occhi e incrocia lo sguardo con quello della sua amica Monica, ma anche con tutte le donne che al suo fianco hanno scelto di impegnarsi in **una iniziativa che potrebbe fare la differenza** nella vita delle persone.
In chi sta affrontando una malattia, ma anche **in coloro che magari stanno vivendo un momento difficile** e potranno **cogliere nuove energie da queste risate collettive**.

Grazie dunque a Simona e al suo esercito di donne pronte a ridere insieme a lei. C'è magia, nella piccola palestra castiglionese al mercoledì: provare per credere.

Lo Yoga della Risata proseguirà nella palestra della Scuola primaria di Via Salvo D'Acquisto a Castiglione Olona i **prossimi 16, 23 e 30 aprile alle ore 18**, per 60 minuti all'insegna dell'amore per se stessi. **Ingresso libero**: occorre semplicemente presentarsi e aver voglia di vivere insieme un vero percorso di benessere.

Santina Buscemi
santina.buscemi@gmail.com