



Cos'è lo Yoga della Risata?

Lo Y.d.R. è una pratica che nasce in India una ventina di anni fa per merito di un medico indiano il **Dr. Madan Kataria** che studiando i numerosissimi effetti della risata, si rende conto che si può **ridere per scelta** e non solo grazie a situazioni umoristiche, gag comiche o barzellette e che il nostro corpo non distingue tra risata spontanea e risata autoindotta, beneficiando allo stesso modo di entrambe. La ricerca scientifica aveva già dimostrato che ridere può aiutare a risolvere molti problemi, ma fino a quel momento non c'era stato nessun sistema affidabile per generare la risata. L'umorismo era la sola risorsa disponibile, tuttavia non è affidabile e raramente porta a una risata duratura e profonda. **Lo Yoga della Risata è un sistema rivoluzionario per generare risate che consente a una persona di ridere in modo continuativo per 15-20 minuti, con brevi pause dedicate alla respirazione.**

I principi di questa disciplina possono essere sintetizzati così:

- **Il cervello non distingue tra risata indotta e risata autentica:** la ricerca scientifica ha dimostrato che in entrambi i casi si ottengono i medesimi benefici.
- **Si può imparare ed allenarsi a ridere senza motivo:** viene stimolata la giocosità tipica dell'infanzia. Si comincia a ridere come se si trattasse di un esercizio fisico, in gruppo, mantenendo il contatto visivo tra i partecipanti. Ben presto, la risata indotta si trasforma in risata autentica e contagiosa.
- **Si può ridere anche quando non si è di buonumore o quando non ci sono motivi per ridere:** l'azione crea emozione. C'è un legame strettissimo tra mente e corpo: tutto ciò che avviene nella mente accade anche al corpo. E' vero anche il contrario; qualunque cosa accada nel corpo accade nella mente. Se si cambia la qualità dei pensieri, si può sentire il cambiamento nel comportamento del corpo. Viceversa, se si cambia il comportamento del corpo, si può sperimentare lo stesso cambiamento nello stato mentale. Assumendo con il corpo atteggiamenti di gioia e felicità, si condiziona la mente ad assumere lo stesso atteggiamento a livello emotivo. Quando si impara a indurre la risata nel corpo, la mente segue a ruota.
- **Ossigenazione del corpo e del cervello:** Lo Yoga della Risata è una combinazione (yoga significa "unione, integrazione, armonia") di esercizi di respirazione profonda e di esercizi che servono a stimolare la risata. Tutti questi esercizi insieme ossigenano corpo e cervello, facendoci sentire più in forma e carichi di energia.



A cosa fa bene lo Yoga della Risata?

Si possono sintetizzare i benefici dello Y.d.R. in cinque punti:

1. **Benefici per la salute:** aumenta l'efficienza della capacità respiratoria, permette una maggiore ossigenazione dei tessuti, è un ottimo esercizio per il cuore, quindi migliora la circolazione e la pressione arteriosa, attiva l'apparato linfatico, riduce i livelli di cortisolo e adrenalina (ormoni dello stress), aumenta la produzione di endorfine (antidolorifici naturali), serotonine (antidepressivo), encefaline (rinforzano il sistema immunitario), dopamina (regolatrice dei processi di apprendimento), è anche un antidoto potente alla depressione, riduce i sintomi di allergie, asma, artrite ed è di aiuto nelle malattie croniche e nella malattia oncologica.
2. **Benefici per la vita personale:** Il nostro stato d'animo determina la qualità della nostra vita. Lo Yoga della Risata ha il potere di cambiare lo stato d'animo in pochi minuti, ci si sente meglio e si rimane di buonumore per tutta la giornata. Si sviluppa anche il senso dell'umorismo e quindi si ride di più nella vita di ogni giorno. Ci sarà sempre un sorriso sul nostro volto, insieme a un approccio positivo verso la vita e a una netta diminuzione dei pensieri negativi.

3. **Benefici per la vita professionale:** è un metodo ottimo per ridurre lo stress sul posto di lavoro, favorisce la collaborazione e lo spirito di gruppo, migliora autostima e capacità di comunicazione; inoltre, aumentando l'ossigenazione del cervello, favorisce l'aumento della curva di attenzione e della creatività.
4. **Benefici per la vita sociale:** La risata è uno strumento efficace per connettersi con le persone facilmente, riduce le distanze sociali e i Club della Risata forniscono una rete sociale ricca di persone che hanno cura le une delle altre. Questo ci dà un senso di sicurezza affettiva che ci permette di resistere allo stress e ci aiuta a combattere la depressione, la malattia più diffusa oggi.
5. **Ridere di fronte alle avversità:** si impara, con la pratica, a ridere anche quando non c'è niente da ridere, affrontando così i momenti negativi con un atteggiamento mentale diverso e più positivo.

Come si svolge una sessione di Yoga della Risata?

Le sessioni di Y.d.R. si svolgono in gruppo sotto la guida di un Leader che spiega, controlla e dà le istruzioni necessarie per eseguire gli esercizi. Normalmente, si parte con una fase di riscaldamento che prevede esercizi di risate (spesso in movimento) ed esercizi di respirazione con lo scopo di ritrovare la giocosità dei bambini e liberare la risata. Scopo di questa fase iniziale è di preparare il corpo a ridere per almeno 10/20 minuti consecutivi, cosa che accade nella fase centrale della sessione. Questa fase è molto liberatoria, perché con la risata si dà sfogo a stress e tensioni liberandocene. La sessione si conclude quindi con una fase di rilassamento. Il tutto dura circa un'ora e dieci minuti.

Dove si può fare lo Yoga della Risata?

Lo Y.d.R. si può praticare nei Club della Risata, nelle palestre, nelle scuole, nelle case di riposo, negli ospedali, nelle aziende, nelle carceri, nelle caserme. È sufficiente avere un po' di spazio, dei tappetini per quando si va a terra e un abbigliamento comodo.

È preferibile praticare lo Y.d.R. in gruppo perché la risata è contagiosa e con un maggior numero di persone è possibile fare molti più giochi ed esercizi. È comunque possibile praticare questa disciplina da soli (una volta imparati gli esercizi) oppure in sessione 1to1, eventualmente anche via Skype.

