

YOGA DELLA RISATA – laughter yoga

Lo yoga della risata è una tecnica unica ideata dal medico indiano dr. Madan Kataria ,che combina tecniche di risata simulata con la respirazione yogica (Pranayama: ossia l'antica scienza yogica per il controllo del respiro)ciò produce l'aumento delle riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello. Con lo yoga della risata si ride senza motivo senza dipendere dal senso dell'umorismo, da barzellette e commedie. La risata è inizialmente simulata come forma di esercizio fisico che avviene mantenendo il contatto visivo fra i partecipanti e assumendo un atteggiamento giocoso ma velocemente si arriva a produrre risata reale e contagiosa. La scienza fornisce dati che provano come il corpo non percepisce la differenza fra risata indotta e risata spontanea. Lo yoga della risata è una tecnica che permette agli adulti di arrivare a ridere di cuore senza implicazioni cognitive.

Le sessioni di yoga della risata iniziano con tecniche di riscaldamento (stretching, respirazione,canto e movimenti corporei), questo per favorire il superamento delle inibizioni e sviluppare la sensibilità ad un atteggiamento giocoso. Seguono degli esercizi di risata stimolata intervallati da esercizi di respirazione profonda. Si è provato scientificamente che 20 minuti di risata sono sufficienti per sviluppare un completo beneficio fisiologico. Le sessioni di risata terminano con la "meditazione della risata"; durante tale esercizio la risata non è strutturata ma bensì spontanea. Al Termine una sessione di rilassamento guidato.

Lo yoga della risata è un esercizio corpo-mente, ridendo produciamo dei potenti cambiamenti in positivo nel corpo e nella mente e nelle emozioni.

Al momento ci sono più di 5.000 club della risata nel mondo in oltre 60 paesi

Benefici fisici, mentali ed emotivi dello yoga della risata:

- antistress
- ormoni del benessere attraverso il rilascio di endorfine
- Rinforza il nostro sistema immunitario
- ossigenazione ed esercizi aerobici
- aumento della circolazione
- miglioramento delle interazioni sociali
- catarsi
- ansietà
- creazione di energia positiva

CONTROINDICAZIONI ALLO YOGA DELLA RISATA

- Ernie a livello acuto
- Emorroidi a livello acuto
- Epilessia
- Malattie del cuore
- Incontinenza urinaria
- Gravi disturbi psichici
- Gravidanza entro i tre mesi
- Chi negli ultimi 3 mesi ha subito interventi chirurgici (consultare il medico)

Durata di sessione della risata: 2 ore

Cosa portare: abiti comodi, calzoncini, plaid o coperta, tappetino

n.b. sarebbe necessaria la presenza di un impianto stereo per la fase di rilassamento