

## WORK-SHOP DI YOGA DELLA RISATA

# WORK-SHOP DI YOGA DELLA RISATA

Dal 2006 l'ACCADEMIA DELLA RISATA – è sede della "LAUGHTER YOGA ACADEMY", CLUB DELLA RISATA di Urbino, affiliata alla Dr.Kataria's School of Laughter Yoga. I soci fondatori dell'Accademia della Risata, sono diplomati LAUGHTER YOGA LEADER e LAUGHTER YOGA TEACHER certificati direttamente dal Dr. Madan Kataria.

Si chiama Yoga della Risata la particolare tecnica che porta a ridere senza nessun motivo insieme ad altre persone anche sconosciute. La risata auto-indotta e auto-stimolata può essere facilmente trasformata in una risata reale se si è in gruppo.

Ridere è contagioso e si trasmette più facilmente quando si ride in un gruppo con un buon contatto oculare.

La tecnica è stata sperimentata e sviluppata dal medico indiano Madan Kataria, che nel 1995 cominciò la sua avventura in un parco pubblico, dove invitava le persone a ridere insieme a lui; dai 400 frequentatori abituali del parco, oggi nel mondo si contano più di 3000 Club della Risata in cui la risata viene utilizzata come energia terapeutica capace di rigenerare il corpo e lo spirito.

Se ci chiedessimo quando è stata l'ultima volta che abbiamo riso spontaneamente, solo per il piacere di essere felici, ci accorgeremmo di provare difficoltà nel trovare la risposta. Negli ultimi vent'anni numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che ridere ha un effetto benefico sul sistema immunitario e aiuta a ridurre gli effetti negativi dello stress, agendo positivamente sul corpo e sulla mente.

Una tipica sessione di "Yoga della Risata", oltre al gran ridere, si fonda su esercizi basati sui principi yoga di respirazione profonda, meditazione e rilassamento.

La respirazione profonda stimola, grazie al movimento ritmico dei muscoli addominali e del diaframma, una diramazione sinaptica del nostro sistema nervoso producendo un senso di calma e aumentando l'apporto di ossigeno all'organismo. Una "sessione di risate", in media ha una durata di 20 minuti, in cui si inizia con una lunga serie di respirazioni guidate a cui segue dello stretching per sciogliere i muscoli e la ripetizione del vocalizzo "HO-HO-HA-HA-HA" unito al movimento e al battito ritmico delle mani che aiutano a creare un buon livello di "energia di gruppo".

Sono diverse le tecniche e gli esercizi di risate stimulate che aiutano a trarre beneficio dall'azione del ridere, e che contribuiscono soprattutto a sviluppare quella che viene definita dallo stesso Kataria, "la risata interna, che porti dentro di te, che c'è sempre, che solo tu puoi risvegliare e spargere intorno a te".