

Ridi che ti passa! I benefici dello Yoga della risata

“Il riso fa buon sangue”, “Ridi che ti passa”...Già la saggezza antica tramandata dalle massime e dai proverbi riconoscevano i benefici della risata sulla salute del corpo e della mente.

È stato scientificamente provato, infatti, che ridere per almeno 10-15 minuti continuativi stimola nel nostro corpo la produzione di endorfine, sostanza in grado di sollecitare positivamente il sistema immunitario, ma anche di contrastare lo stress e il malumore, con effetti anche sulle relazioni sociali e sulla produttività.



Proprio per sfruttare i benefici effetti della risata, nel 1995 il medico **Madan Kataria** ha inventato lo **Yoga della Risata**, una disciplina che combina esercizi respiratori tipici dello yoga tradizionale ad altri che servono a stimolare la risata. Il fine non è solo quello di ossigenare tutto il corpo, ma anche quello di imparare a ridere, per tutto il tempo che ci serve, per ricaricare le energie e farci stare

bene.

Lo Yoga della Risata si basa sul dato scientifico secondo il quale il corpo non distingue **tra una risata simulata e una risata autentica**: gli effetti benefici fisiologici e psicologici sono gli stessi. Inoltre, dal momento che i benefici si ottengono ridendo almeno **10-15 minuti di seguito**, attraverso questa disciplina si può prolungare la durata del ridere a seconda del programma e delle necessità.



I benefici per il corpo e per la mente

Il rilascio di endorfine nel nostro corpo in seguito a una risata influisce positivamente sull'umore, con effetti che possono durare anche per tutto il giorno, influenzando anche la buona riuscita di quello che stiamo facendo, il problem solving e lo stato di benessere generale.

A livello fisico, lo Yoga della Risata **riduce lo stress e rinforza il sistema immunitario**: ci si ammala di meno e si guarisce più rapidamente. A livello cerebrale, poi, praticare questa disciplina fa aumentare le scorte di ossigeno, migliorando l'efficienza e la concentrazione.

Infine, i benefici si riflettono anche a livello sociale. Lo Yoga della Risata infatti insegna a ridere incondizionatamente, in modo da poterlo fare anche in periodi difficili. In questo modo, aiuta a mantenere un **atteggiamento positivo anche nelle avversità**. Inoltre, ridere ed essere positivi migliora la qualità delle relazioni con gli altri.



Un corso per rilassarsi ridendo

Chi volesse sperimentare lo Yoga della Risata può cogliere al volo l'occasione offerta dalla **Casa del Movimento Lento** di Roppolo (Biella).

Dal 23 al 25 febbraio, Lucia Enrici, Teacher Trainer della Laughter Yoga International University e Coach di Gibberish & Nonsense, oltre che appassionata di trekking e montagna terrà un seminario itinerante dedicato a tutti coloro che desiderano uscire dalla propria zona comfort e trovare una nuova strada per essere felici e in salute. Il corso sarà abbinato anche a rilassanti passeggiate sul territorio, perché il ridere e il camminare nella natura hanno in comune l'effetto rilassante su corpo e mente.



Il programma prevede l'arrivo il **venerdì alle 17** presso la Casa del Movimento Lento. A seguire, una lezione teorica sulla storia, la filosofia e caratteristiche dello Yoga della Risata, sulla necessità di ridere oggi e sui quattro elementi della gioia. Segue cena.

Il **sabato**, dopo colazione, si parte dalla Casa del Movimento Lento per incamminarsi lungo uno dei sentieri che si inoltrano tra le colline del biellese con vista sugli splendidi panorami del Lago di Viverone. Ci si ferma poi per una sessione di Yoga della Risata immersi nella natura. Dopo pranzo, si ritorna alla Casa del Movimento Lento. Alle 15, sessione di Gibberish e giochi per imparare a coltivare i quattro elementi della gioia. Segue riflessione, cena in comune e proiezione serale del filmato *Lo Yoga della Risata: la scienza del respiro*.



Domenica, si inizia la giornata praticando 15 minuti di risata. Dopo la colazione, passeggiata con sessione di Yoga della Risata nella natura, pratica del Gibberish e approfondimento della parte inerente il gioco. Dopo pranzo, alle 14, lezione su come mettersi in gioco e portare più gioia nella propria routine quotidiana, rilasciando le emozioni negative e sviluppando relazioni più costruttive con colleghi e familiari. Al termine, consegna degli attestati di partecipazione e congedo.

Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo per le passeggiate e indumenti comodi e morbidi per le attività indoor, scarpe da trekking, giacca a vento, impermeabile, zaino, borraccia, calzini antiscivolo, una coperta e un tappetino, un quaderno e una penna per gli appunti.

INFO

Casa del Movimento Lento

Tel 0161/987866, www.casa.movimentolento.it

COME ARRIVARE

Roppolo si trova a 100 km da Milano e a 60 km da Torino. **In**

auto si percorre l'A4 con uscita Santhià, quindi si prosegue per il Lago di Viverone e si seguono le indicazioni per Roppolo.

MANGIARE E DORMIRE

Presso il B&B Casa del Movimento Lento si può pernottare con prezzi che partono da € 26 per il posto letto in camera multipla e bagno in comune a € 70 per la camera doppia con bagno privato. Possibilità di pranzo e cena presso un ristorante convenzionato a 50 metri dal B&B con menù a partire da 15 €.