

# Che cos'è lo yoga della risata?



E' una vera e propria **forma di yoga** che si basa su un concetto molto semplice **la risata autoindotta**.

Tutti noi sappiamo che **ridere fa bene alla salute**, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo. Situazioni difficili, stress, impegni e troppo lavoro, purtroppo ci hanno portato a ridere sempre di meno, che non fa assolutamente bene per la salute.

Grazie allo yoga della risata si possono utilizzare delle **tecniche per ridere spontaneamente** e così si hanno innumerevoli benefici sia nel corpo e che nella mente.

Questo **tipo di yoga** si pratica in gruppo e inizialmente si usano delle **tecniche per stimolare la risata autoindotta**, ma nel giro di poco tempo, questo semplice e stupendo gesto, diventa incredibilmente contagioso e anche spontaneo.

## I benefici dello yoga della risata

Tutti noi sappiamo da sempre che ridere fa benissimo alla salute e negli ultimi anni numerosissime ricerche lo hanno confermato.

C'è addirittura un sito, American School of Laughter Yoga, dove sono elencate ben 350 scoperte scientifiche che dimostrano quanto ridere faccia bene.

I maggiori effetti benefici che si sperimentano con questo tipo di yoga sono:



- **Riduce incredibilmente lo stress:** questo effetto è dato dal fatto che quando ridere riduce il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, che si trova in circolo nell'organismo.
- **Mette immediatamente di buon umore.**
- **Favorisce il buon funzionamento del cuore,** regolarizzando la pressione.
- **Aiuta chi soffre d'insonnia.**
- **Rinforza il sistema immunitario.** Questo effetto è dato dal rilascio di encefaline.
- **Migliora l'ossigenazione del sangue e del cervello** in quanto è considerato un vero e proprio esercizio aerobico.
- Proprio per il motivo appena descritto **regola anche la respirazione.**
- **Aiuta notevolmente a ridurre il dolore,** infatti mentre si ride vengono rilasciate endorfine che sono dei potenti antinfiammatori naturali.
- **Aiuta notevolmente chi soffre di depressione.**
- **Fa scomparire la rabbia.**
- **Riduce ansie e paure.**
- **Aiuta a migliorare le relazioni sociali.**
- **Aumenta l'autostima.**

# Una sessione tipo di Yoga della Risata prevede

- Esercizi di Conoscenza, Riscaldamento e respirazione in cerchio – in piedi e seduti per terra
- Esercizi in movimento - giochi
- Meditazione della risata a terra
- Rilassamento finale

Lo Yoga della Risata mette al proprio centro il gioco, promuovendo un atteggiamento ludico che favorisce la creatività canto e danza (intesa come il ballare seguendo il proprio istinto e ritmo), il tutto intervallato da tecniche di respirazione e momenti di rilassamento guidati.

Le attività durante la sessione sono proposte in un clima di serenità e libertà dove l'unica regola è divertirsi per entrare in uno stato di gioia, promuovendo così un metodo educativo nuovo con cui si insegna la felicità, il rispetto per se stessi e per gli altri.

In ogni sessione verranno proposte varie tecniche di risata e introdotti giochi sempre diversi fino all'utilizzo anche della Gibberish – tecnica di comunicazione “non sense” che i bambini amano particolarmente.

## L'Associazione La Bellezza Collaterale

ha scelto di promuovere il progetto Yoga della Risata nelle scuole per la potenza e la velocità con cui questa tecnica permette di liberare l'energia positiva ed attivare la creatività di adulti e bambini. Inoltre, questa disciplina agisce come un potente collante e facilitatore delle relazioni, perché la risata per eccellenza, permette di accorciare le distanze con le altre persone, condividere un momento di positività, di attività comune e giocosità. Uno degli obiettivi è cambiare lo stato d'animo in pochi minuti, insegnando una semplice tecnica che rappresenti una risorsa preziosa da poter utilizzare dentro e fuori la scuola.

Vuole essere un progetto sperimentale da ampliare in futuro coinvolgendo anche bambini e ragazzi.

Vorremmo far “toccare con mano” agli adulti, con l’esperienza diretta, le grandi potenzialità di questa tecnica nel:

- 1 – migliorare la socializzazione, l’integrazione e la coesione attraverso il lavoro di gruppo e la condivisione;
- 2 – facilitare l’espressione delle emozioni represses e lo scarico di tensioni con la respirazione e il rilassamento;
- 3 – potenziare l’ascolto e l’attenzione, favorendo un atteggiamento positivo verso le attività scolastiche, aumentare la capacità di concentrazione con conseguente miglioramento delle prestazioni;
- 4 – favorire la creatività e l’autostima.

Sotto potete trovare alcune foto ed il link dell’Associazione dove abbiamo pubblicato foto e video dei laboratori fatti:





<https://labeledzacollaterale.com/eventi>

Scorrere in fondo alla pagina...

Questo il link di una testimonianza esterna, riguardo i nostri laboratori:

[Io Yoga della risata - Il mondo di MoMa](#)

Referente del progetto:

***Gianna Cherubini***

Tel. 3387097116