

YOGA DELLA RISATA

Il sole non ha bisogno di alcun
motivo per brillare

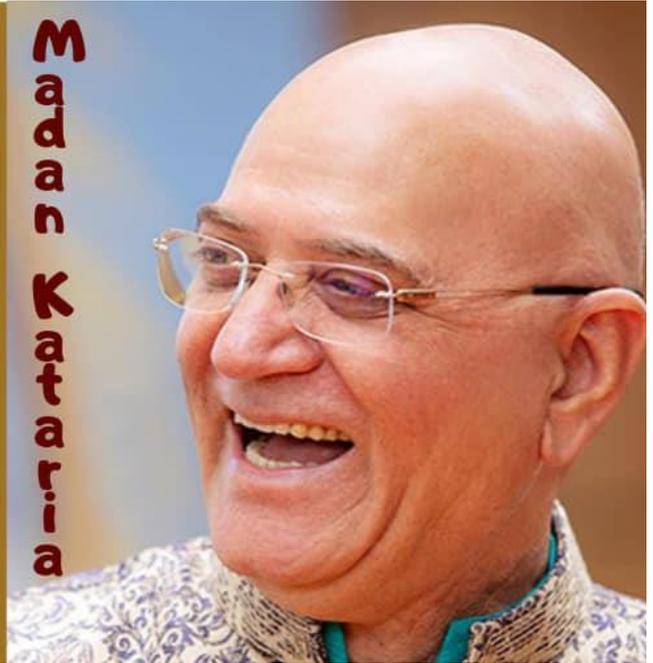
L'acqua non richiede nessun
motivo per scorrere

Un bambino non ha bisogno
di un motivo per sorridere

Allora perché noi adulti abbiamo
bisogno di un motivo per ridere?

*Prova
lo yoga della risata*

Madan
Kataria



Lo Yoga della Risata (YdR) è una pratica di gruppo che nasce in India grazie all'intuizione del **Dottor Madan Kataria**, un medico indiano.

Si è diffuso in più di 100 Stati e la sua validità è ampiamente documentata da tantissimi **studi scientifici** che evidenziano i benefici dello Yoga della Risata su benessere e salute.

Viene **praticato** nelle aziende, nelle case di riposo, nelle scuole, nelle carceri, negli ospedali, in ambito psichiatrico, oncologico, con utenti disabili, psichiatrici, dipendenti, affetti da Alzheimer.

La risata viene stimolata attraverso dei veri e propri **esercizi fisici di risata** che vengono alternati ad **esercizi di respirazione**, derivati dallo Yoga tradizionale.

Tutto questo **favorisce un'ossigenazione profonda** a tutto il corpo, porta più vitalità, salute, lucidità mentale e va a rafforzare il sistema immunitario.

La risata diaframmatica **potenzia** la nostra **capacità polmonare**, **abbassa lo stress** e **migliora** notevolmente il nostro **umore**.

Lo Yoga della risata migliora il fluire del sistema linfatico che avviene principalmente attraverso il corretto lavoro del diaframma, potenziando il sistema di espulsione delle tossine e l'**aumento delle nostre difese immunitarie**, che producono più anticorpi e immunoglobuline A e G, che ci proteggono dalle malattie da raffreddamento.

Abbassa la pressione, la glicemia, **migliora** anche la **gestione del dolore**, grazie alla produzione di endorfine.

Lo Yoga della Risata è considerato una sorta di antidepressivo naturale e aiuta nei casi di ansia.

A livello **emotivo**, lo Yoga della Risata aiuta a sviluppare una corretta intelligenza emotiva, la nostra capacità di esprimere correttamente le nostre emozioni, di gestirle e di comprendere le emozioni dell'altro.

A livello **sociale**, lo Yoga della Risata migliora la connessione tra le persone, migliora la cooperazione e la comunicazione, rendendoci più uniti e solidali, più inclini a sentimenti di cura e condivisione.

A livello di **pensieri**, ridere fa bene alla salute mentale e rompe il ciclo della negatività psicologica, aiutandoci anche a relativizzare i pensieri negativi e a focalizzarci sul positivo.

A livello **spirituale**, lo Yoga della Risata attiva il cosiddetto "Spirito Interiore della Risata" che rafforza atteggiamenti quali l'apprezzamento, la gratitudine, la gentilezza, la generosità, il perdono.

La risata è uno strumento di grande connessione, integrazione e **unione** tra le persone.

Ridendo è più facile **affrontare i problemi** grandi e piccoli che la vita ti pone dinanzi, trovando l'energia necessaria per sostenere con ottimismo e positività le mille sfide di tutti i giorni.

Con questa pratica alleniamo e sviluppiamo la capacità di ridere soprattutto nei momenti difficili perché tutti sappiamo ridere quando va tutto bene.

Lo Yoga della Risata ti rimette in **equilibrio**.

La vera e propria **risata incondizionata** non proviene da nessuno stimolo esterno ma da una vera e propria **scelta** della propria felicità:

" Non rido perché sono felice,
sono felice perché rido."

Ci si allena a ridere per creare un'**abitudine quotidiana** alla risata e così facendo si innesta la risata nella propria routine quotidiana.

Lo Yoga della risata è **diffuso** ampiamente **in tutto il mondo** ed è in crescita esponenziale.

Lo Yoga della Risata e le sue sessioni in ogni applicazione sono guidate da un **Leader di Yoga della Risata**, un conduttore che guida il gruppo al potere della risata incondizionata.

Il livello superiore nel Training di Yoga della Risata è il **Teacher di Yoga della Risata**, colui che è abilitato a formare Leader di Yoga della Risata e che è un vero e proprio insegnante di Yoga della Risata.

Per formare i Teacher di Yoga della Risata il Dottor Kataria ha istituito la figura del **Master di Yoga della Risata**, circa 40 in tutto il mondo. È lo stesso dottor Kataria che sceglie i Master trainer e li forma personalmente.