Più benessere con lo yoga della risata

Imparare a ridere per vivere meglio

Se mangiare sano è il primo passo per vivere in salute, il secondo è sorridere alla vita e per questo ci aiuta lo yoga della risata.

Il nostro organismo è in salute quando si trova in uno stato di benessere sia fisico che psicologico; per questo per **potenziare gli effetti benefici di una sana alimentazione** è necessario trovare un modo per **nutrire in modo salutare anche la mente e lo spirito**.

A questo proposito, un valido aiuto può essere rappresentato dallo **yoga della risata**.

A dispetto del nome, lo yoga della risata è una cosa seria.
Che ridere faccia bene allo spirito e al corpo, è alquanto risaputo. Una persona, anche solo con un sorriso, migliora incredibilmente e a costo zero il suo aspetto e **dona positività a sé e agli altri**.

La novità è che ridere si può insegnare e imparare. Viviamo in un mondo che va sempre di fretta e dove tutto si compra. Mai come oggi ha un immenso valore ciò che apprendiamo, grazie alla nostra voglia di conoscere, scoprire, migliorarsi: è un patrimonio personale senza prezzo.

Lo yoga della risata insegna a ridere. Banale? Per niente! Si tratta di una disciplina **nata in India** grazie al dottor Madan Kataria, nel 1995. Si occupa di **benessere psico-fisico**, divulgando le **emozioni positive che nascono dalla risata**, in particolare dalla risata senza motivo. Pensateci: non è facile ridere senza un perché, a comando. Ma si può imparare a farlo. Come? Esercitandosi, nello stesso modo in cui si esercitano gli addominali in palestra.

Le tecniche sono specifiche, hanno molto **in comune con lo yoga**, chi già lo pratica e vorrà sperimentare quello "della risata", ritroverà le stesse modalità di respirazione e stretching.

Poi si battono le mani ritmicamente per produrre energia, si vocalizza il suono della risata "ho ho ho, ha ha ha", si scambiano con gli altri partecipanti suoni e sillabe senza significato. È molto importante il gruppo, il contagio è molto efficace. L'obiettivo è scollegare a poco a poco la mente da tutti i pensieri, per sentirsi liberi di partecipare a un grande gioco.

Una sessione dura una trentina di minuti…e poi? "Gli effetti benefici si sentono anche dopo, **esattamente come quando si fa sport**: il benessere fisico e mentale aumenta. Chiaro che, a monte, "ci deve essere una persona determinata, che crede in questo tipo di attività" afferma Daniele Berti (La palestra della felicità), uno dei formatori di questa disciplina. "Inoltre, non basta una risatina di dieci minuti ogni tanto per ottenere dei risultati. Lo yoga della risata, a rigore, deve essere praticato con costanza per almeno **15-20 minuti ogni giorno**. In questo modo ridere diventa un **ottimo allenamento per l'apparato cardiocircolatorio** e un aiuto psicologico che ci fa sentire più energici e positivi", conclude lo stesso Berti.

Questa disciplina si sta diffondendo molto. Grazie alla formazione, aumentano le persone abilitate a condurre le sessioni (Leader internazionali di YDR) ed esistono anche training che

attribuiscono crediti ECM a varie figure professionali in ambito medico. Non solo, aumentano i campi di applicazione: dai frequentatori privati dei **club della risata** alla collettività come aziende, scuole e persino villaggi turistici.

Lo yoga della risata non è certamente la panacea di tutti i mali, altrimenti il mondo andrebbe avanti in un altro modo, ma è uno degli strumenti possibili e - perché no - semplici per la ricerca della felicità, **alleggerendo la vita** e prendendosi un po' meno sul serio.

Chi è incuriosito lo proverà sicuramente, chi è scettico forse no. Tutti comunque concorderete sul fatto che il benessere è uno stato di equilibrio che si trova sempre e solo dentro di noi.
Ciascuno segua il proprio percorso...magari con un sorriso!

Sito italiano ufficiale: yogadellarisata.com, cliccate su siti amici per visualizzare la lista delle associazioni locali affiliate.