

COSA è LO YOGA DELLA RISATA

-Le persone allegre vivono più a lungo e meglio-

Lo yoga della risata è una tecnica rivoluzionaria, semplice, salutare, geniale e unica che combina i benefici della risata incondizionata con quelli della respirazione yogica (Pranayama), e depura dalle emozioni negative che intossicano la nostra mente e il nostro corpo e ci procurano un alto livello di stress.

Lo YOGA DELLA RISATA è stato creato nel 1995 da Madan Kataria, un medico indiano che stava scrivendo un articolo sui benefici della risata per un giornale sulla salute, e ha scoperto che la risata indotta ha gli stessi benefici della risata spontanea. Riguardo a questo argomento sono stati fatti molti studi scientifici che ne confermano la veridicità.

La risata è il sistema più facile e divertente per imparare ad avere una espirazione più lunga della inspirazione, eliminando tossine ristagnanti da anni, ossigenando i vari organi del corpo più profondamente rispetto alla respirazione normale con tutti i vantaggi che ne derivano per la nostra salute, sia mentale, che emozionale, che fisica. In situazioni di stress infatti, la respirazione diventa ancora più superficiale.

Veniamo al mondo con la capacità innata di ridere, e il bambino ride circa 400 volte al giorno. Da adulti reprimiamo l'istinto naturale di ridere e di prendere la vita con gioia.

Imparando a ridere indipendentemente da ciò che accade nella vita ci aiuterà ad avere uno stato mentale positivo e a superare con più leggerezza gli inconvenienti della vita di tutti i giorni.

L'atteggiamento mentale positivo e gioioso, se ripetuto diventa un'abitudine. La felicità diventa contagiosa perché le persone che ci vivono intorno vengono influenzate dal nostro atteggiamento positivo.

Possiamo dare il nostro contributo per la creazione di un mondo felice.

Migliaia di persone lo hanno provato e lo mettono in pratica con risultati sorprendenti.

Cosa si fa durante una sessione di yoga della risata

1. facili esercizi di accoglienza e apertura per sciogliere il ghiaccio e creare una piacevole atmosfera di comunicazione cuore a cuore e amorevolezza.
2. esercizi di risate che risvegliano la giocosità di quando eravamo bambini.
3. esercizi di respirazione dello Yoga (Pranayama) che ci portano allo sblocco del diaframma e alla stimolazione degli addominali.
4. giochi, danze che ci aiutano ad aprirci ai nostri vicini, smussano tensioni, pessimismo, incomprensioni, timidezza, e ci abitua a pensare in maniera positiva, e a reagire agli imprevisti con uno stato d'animo positivo.
5. meditazione della risata

6. grounding dance, per radicarci e scaricare le tensioni
7. humming (respirazione rilassante e benefica per le vibrazioni che produce)
8. esercizi di rilassamento e Yoga Nidra

Il risultato è

- Maggiore ossigenazione di tutti gli organi, compreso il cervello
- Maggior energia, allegria e senso di benessere
- Maggior produzione di endorfine e aumento delle difese immunitarie (è stato scientificamente provato che il sistema immunitario si indebolisce in presenza di stati ansiosi e stress) .
- Maggior ottimismo
- Miglioramento della vita personale e dei rapporti sia in ambito professionale che interpersonale.
- Minor stress fisico, mentale ed emozionale
- Distrazione dalla tristezza, dal dolore, dalla sofferenza e dalle emozioni negative
- Esercizio fisico divertente
- Un benefico massaggio agli organi interni, che stimola anche l'intestino, e quindi migliora la peristalsi ed eventuali problemi di costipazione e stitichezza.
-

Lo yoga della risata è adatto a tutti (dai 5 ai 100 anni)

- Bambini
- Manager, casalinghe, lavoratori stressati
- Anziani
- Mamme, papà e figli che vogliono migliorare la qualità del rapporto familiare e imparare a gioire dei momenti trascorsi insieme
- Chiunque voglia riscoprire la gioia di vivere.
- Persone che soffrono di depressione
- Coppie che vogliono sperimentare un modo per vivere la relazione con gioia e amore

Eccellenti i risultati ottenuti anche in [ambito aziendale](#) grazie al contributo positivo che lo Yoga della risata apporta nella creazione del Team building e di un'atmosfera di condivisione e comunione di intenti.

Inoltre, nel mondo del lavoro i risultati e le prestazioni dipendono dal livello della nostra energia. Un funzionamento ottimale del cervello ha bisogno del 25% in più di ossigeno, rispetto a qualsiasi altro organo del corpo. Lo Yoga della risata aumenta le riserve di ossigeno, sia nel cervello che nel resto del corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza e aumentando le nostre capacità di apprendimento.

Testimonianza personale

Lo YOGA DELLA RISATA è arrivato in un momento in cui stavo vivendo grandi cambiamenti nella mia vita, alcuni dei quali mi hanno procurato un elevato livello di stress, di dubbi, di paure e di preoccupazioni. Dopo aver frequentato decine di corsi, seminari, incontri durante i quali ho sofferto, pianto, tirato fuori tristezza, ricordi, angoscia, senso di solitudine, l'incontro con lo YOGA DELLA RISATA mi ha regalato la possibilità di rilassarmi con gioia, di pensare con gioia, di evitare le palpitazioni, gli attacchi di panico e i sensi di colpa con gioia, di uscire dalla depressione con gioia.

E questo è il messaggio che voglio trasmettere a tutti: “ Possiamo permetterci di ridere e di vivere pienamente la nostra giocosità infantile anche e soprattutto nei momenti difficili.”

PORTA IL TUO CORPO A RIDERE E LA MENTE LO SEGUIRA' (MADAN KATARIA)

Ho inserito lo Yoga della risata in Felicitudine® un metodo con cui condivido tutto ciò che ho imparato durante i miei studi dal 1996 ad oggi.

Per maggiori informazioni:

[Viviana Pedone](#)

cellulare 393-9503259

vivianapedone@icloud.com