

# Mi alleno alla Felicità con lo Yoga della Risata

---



Liberi Elisa:

Leader di Yoga della risata dal 26-6-2016  
Formata con la master Letizia Espanoli, teacher  
e ambasciatore di Yoga della Risata nel  
mondo

Mai come in questo particolare periodo storico si parla di felicità. Riviste, programmi televisivi e pubblicità richiamano continuamente questo tema. Fanno emergere il desiderio di ognuno di noi di vivere in questo stato di ben-essere e sentire dentro di noi questa emozione. In una società ormai dominata dalla serietà, dalla competizione, dalla corsa al successo e dalla crisi economica e sociale le persone iniziano a perdere di vista sé stesse. Arrivano così da ogni fonte suggerimenti e messaggi sull'importanza di prendersi cura di sé, di riscoprire i valori ormai scomparsi di solidarietà, condivisione e unione con gli altri, di donarsi di nuovo momenti di calma.

Cosa fare di fronte a problematiche che ci investono tutti come stress, depressione, solitudine, invecchiamento

Agire: Si propone un percorso benessere di 6 incontri di un ora aperto a tutti. Si utilizza lo Yoga della Risata come strumento efficace a sviluppare la resilienza

## Lo Yoga della Risata in sintesi:

Lo *Yoga della Risata* è una disciplina ideata nel 1995 da un medico indiano il dott. Madan Kataria ispirato da molti articoli scientifici sui benefici del ridere. Lo Yoga della Risata insegna che è possibile ridere senza bisogno di comicità e umorismo. Il cervello, infatti, non distingue la risata naturale da una auto-indotta e produce la stessa chimica nel corpo. La risata viene praticata come se fosse un esercizio fisico trasformandosi a poco a poco in spontanea e contagiosa grazie al gruppo, al contatto visivo e alla giocosità.

Si parla di Yoga della Risata perché questa disciplina combina esercizi di risata con esercizi di respirazione. La risata stessa è una combinazione di inspirazioni ed espirazioni profonde. In questo modo il corpo è più ossigenato e ricco di nuove energie.

Quando ridiamo accadono importanti cambiamenti bio-chimici nel corpo con conseguenti effetti sulla salute e sullo stato mentale e psicologico:

- ridere aumenta l'ossigenazione del sangue e l'irrorazione sanguigna degli organi. Più ossigeno nel corpo si traduce in maggiore salute, meno rischio di contrarre tumori e maggiore energia (Otto Warburg );
- ridere stimola la produzione di morfine naturali. Le endorfine aiutano a percepire meno il dolore e a ridurre la tensione fisica (Hassed, 2013 ). Le encefaline, invece, sono importanti nel stimolare il sistema immunitario nella produzione di anticorpi e prevenire così le malattie (Sakai e coll., 2013 );
- ridere aumenta la produzione di cellule Natural Killer, importanti nel combattere i tumori;
- ridere aumenta la produzione di serotonina, "ormone della felicità e del buon umore", che a sua volta è precursore della melatonina, ormone che regola il ciclo sonno-veglia. Diversi studi dimostrano come la risata incondizionata crei un miglioramento nel

# Mi alleno alla Felicità con lo Yoga della Risata

---

tono dell'umore e una riduzione della depressione (Dolgoff-Kaspar e coll., 2012 ; Shahidi e coll., 2011 );

- ridere abbassa il livelli di cortisolo, "ormone dello stress", proteggendo dallo stress e dalle sue conseguenze. Il 70% delle malattie (come ad esempio ipertensione, cardiopatie, gastropatie, insonnia, ansia, depressione) sono riconducibili allo stress;
- ridere in gruppo mette in circolo l'ossitocina, "ormone dei legami e della fiducia".

## Schema Per-corso Benessere Banca del Tempo:

### ➤ Lo Yoga della risata, cos'è e benefici

Introduzione alla disciplina, principali benefici.

Abitudini alla Felicità: esercizi di respirazione e risate

### ➤ Ritrovare entusiasmo :l'Allegria

L'entusiasmo è la "scintilla della vita" e, senza esso, la vita perde colore, tutto diventa monotono e spento e niente ha senso. Recuperare l'entusiasmo implica andare a cercarlo ed uscire dal momento apatico che stiamo vivendo.

L'entusiasmo rende ogni momento della vita unico e speciale. Vivere con entusiasmo, inoltre, ci permette di anticipare il momento desiderato, poiché ci spinge a visualizzare, a proiettare e a desiderare ciò che vogliamo, in modo da godercelo prima ancora che arrivi

### ➤ Uno strumento per allenarsi alla Felicità:la Gratitudine

Le persone che praticano la gratitudine godono di uno stato di maggiore benessere e di felicità, mentre soffrono meno di sintomi di depressione

Praticare regolarmente la gratitudine può aiutare a dormire più a lungo e meglio.

Le persone che praticano la gratitudine aumentano la propria autostima, in parte grazie alla loro capacità di apprezzare anche i successi e le conquiste degli altri

### ➤ Imparo a riconoscere e gestire le emozioni

La felicità è una chimera? No..mi alleno alla felicità

Imparo a riconoscere e accogliere le emozioni "negative" come rabbia,paura,tristezza

Sessione di Yoga della Risata

### ➤ Presenza: qui e ora

"Tu non puoi essere altro che te stesso.

Allora rilassati.

L'esistenza ha bisogno di te così come sei" (Osho)

Sessione di Yoga della Risata per imparare a vivere il presente, lasciar andare il passato

### ➤ Uno strumento per entrare nel dolore: il Perdono

Il perdono libera dai fantasmi del passato e dalle preoccupazioni per il futuro,

permettendo di focalizzarsi sull'importanza di ogni istante. Perché solo nell'istante si

può realmente cambiare. È qui, in questo momento, che possiamo trovare il coraggio di liberarci dall'odio, dal dolore, dal risentimento e dalla paura. È in questo attimo presente che abbiamo la possibilità di aderire alle dinamiche del dolore