

LO YOGA DELLA RISATA

Lo YOGA DELLA RISATA (Laughter Yoga) nasce da un'idea unica, secondo la quale chiunque può ridere pur senza trovarsi in situazioni comiche o umoristiche.

Sviluppata nel 1995 da un medico indiano, Dott. Madan Kataria, è una tecnica che abbina esercizi per stimolare la risata a esercizi di respirazione profonda (Pranayama).

Si ride ricercando la giocosità infantile, il contatto visivo, il “contagio” del gruppo.

Tutto ciò aiuta a mitigare fattori che potrebbero predisporre alla malattia, come ansie, tensioni e più in generale quello che comunemente viene definito stress.

Ridere apporta una serie di benefici che possono migliorare sostanzialmente la qualità della vita e, con la pratica regolare, sviluppa un atteggiamento mentale positivo, che aiuta le persone a vincere le sfide della vita anche nelle situazioni più difficili.



Lo YOGA DELLA RISATA
(Laughter Yoga)



Simulazione giocosa di tiro alla fune
nella massima allegria



Contagiosa risata di gruppo anche per una
allegra foto ricordo.

“ Porta il tuo corpo a ridere... e la mente lo seguirà! “
(Dott. M. Kataria)

Le Sessioni della durata di 50-60' comprendono una breve spiegazione della tecnica, esercizi preparatori e respiratori (clapping and dancing), esercizi della risata, meditazione e rilassamento guidato (seduti o sdraiati).