

Il potere benefico della risata

• A CURA DI SARA CARRARA



● Secondo la psicologa statunitense Virginia Satir *"La vita non è ciò che dovrebbe essere. È quello che è. Il modo di affrontarla è ciò che fa la differenza"*. E perché non affrontarla con il sorriso? È quanto si propone lo Yoga della Risata, che combina esercizi di risate con la respirazione yogica per favorire il benessere fisico, mentale, sociale e spirituale. Approfondiamo le principali caratteristiche di questa tecnica con l'aiuto di Cristiana Mazza, Teacher certificata presso la Laughter Yoga University (India) da 7 anni e Ambassador di Yoga della Risata.

Forse la domanda sembrerà banale, ma perché ridere fa bene?

Oltre a favorire lo sviluppo di un atteggiamento mentale più positivo, la risata autoindotta, praticata con impegno e intenzione, porta più ossigeno al corpo e al cervello, facendoci sentire pieni di salute e di energia. Inoltre aumenta la circolazione sanguigna riducendo

la pressione arteriosa e rinforza il sistema immunitario. L'aspirazione prolungata e il respiro profondo attraverso il diaframma aiutano a ripulire i polmoni dall'aria stagnante e trasformano la risata in un ottimo esercizio cardio, paragonabile a una qualsiasi attività aerobica. Molte persone che praticano lo Yoga della Risata affermano di aver trovato grandi benefici nella maggior parte dei disturbi riconducibili a stress, depressione, ipertensione e rigidità muscolare.

Che caratteristiche deve avere la risata per produrre tutti questi benefici?

Poiché la risata naturale dura 3-4 secondi, un tempo non sufficiente per indurre cambiamenti fisiologici e psicologici, è importante come prima cosa che la risata sia sostenuta: si deve ridere per almeno 10-12 minuti e deve trattarsi di una risata fragorosa. Perché sia salutare, la risata deve essere anche profonda, diaframmatica, una risata "di pancia". Alle persone più timide ricordo

che esistono dei Club della Risata dove è possibile ridere in modo sostenuto in un ambiente protetto, senza pericolo di disturbare gli altri.



LO YOGA DELLA RISATA

È stato ideato dal Dott. Madan Kataria, con l'aiuto della moglie, Madhuri Kataria, insegnante di yoga, in un parco pubblico di Mumbai (India) nel 1995. Il primo gruppo includeva solo cinque persone: ora si contano migliaia di Club della Risata sparsi in tutto il mondo (in Italia ce ne sono più di 400). Oltre che nei Club, lo Yoga della Risata viene praticato anche nelle case di riposo per anziani, nelle aziende, nelle scuole, nelle università, negli istituti per i disabili e nei penitenziari.

Infine, la risata deve essere incondizionata: si ride per il semplice motivo che si è deciso di farlo.

Che cosa succede in una sessione di Yoga della Risata?

Premettendo che le sessioni variano in funzione del gruppo e dei suoi obiettivi, generalmente si inizia mettendo in pratica vari esercizi che inducono alla risata: battere le mani e cantare il mantra della felicità HOHOHAHA, in modo da ridurre la timidezza e le inibizioni. Ci si muove nello spazio con una musica allegra in sottofondo, mantenendo il contatto visivo con gli altri partecipanti per innescare sentimenti di gioia e felicità e per costruire un'energia positiva.

Poi il conduttore (Teacher o Leader) propone alcuni delle centinaia di piccoli esercizi ludici che aiutano a coltivare in noi la giocosità del bambino: dopo ogni esercizio solitamente si esclama "molto bene, molto bene yay" per mantenere alto il livello di energia e l'entusiasmo. Ogni 2-3 esercizi si esegue

una respirazione profonda e, come ultima fase, si propone un rilassamento guidato o visualizzazione per permettere al partecipante di riequilibrare l'energia sprigionata durante la sessione.

Mentre si eseguono gli esercizi di Yoga della Risata e ci si sforza di ridere seguendo una dinamica di gruppo, la risata diventa spontanea e naturale: questo stato è la "meditazione della risata". La risata diventa più pura e un'esperienza catartica che apre gli stati della mente subconscia. Si compie uno sforzo consapevole per distaccarsi completamente, a livello mentale ed emotivo, dalle proprie sensazioni, dal processo del pensiero e da tutto ciò che ci accade intorno. Non si pratica più la risata, si diventa la risata.

È importante praticare lo Yoga della Risata in gruppo?

Assolutamente sì perché essere in gruppo aiuta a praticarlo con più facilità. Inoltre frequentare un gruppo di persone motivate a rendere

la loro vita gioiosa, nonostante le avversità, ci aiuta a trovare spunti utili per vivere gli accadimenti guardandoli con una prospettiva diversa. Perché sia efficace la risata dovrebbe essere praticata tutti i giorni, anche da soli, come fare un esercizio fisico. Più ci alleniamo e più la risata diventa fragorosa, con benefici sempre più evidenti. Possiamo scegliere noi la modalità che più ci appartiene.

La pratica giornaliera, anche solo per pochi minuti, aiuta la risata a diventare un'abitudine felice. Il mio mantra è HOHOHAHA sempre e comunque! ●



CRISTIANA MAZZA
Teacher e Ambassador
di Yoga della Risata
Joy Club Bergamo



MIKI AUTOFFICINA ELETTRAUTO

www.autofficinaelettrautomiki.it

**PRODOTTI E SERVIZI
PER IL TRASPORTO E LA GUIDA
PER DISABILI E ANZIANI**

Officina autorizzata FADIEL

