

Cos'è lo Yoga della risata

È un metodo unico sviluppato da un medico indiano il **Dr. Madan Kataria**, definito dal London Times il Guru della Risata, presidente e fondatore del Laughter Yoga International. Combina esercizi di risata con respirazioni Yoga (Pranayama), che portano maggiore ossigenazione al corpo e al cervello, facendoci sentire più energici ed in salute.



Con questo metodo ognuno può ridere senza far uso dell'umorismo, di barzellette o di gags comiche.

La risata è usata come forma di esercizio, e in un gruppo, con il contatto visivo e la giocosità dei bambini, si trasforma in una risata reale e contagiosa. Ciò si basa sul dato scientifico che il corpo non capisce la differenza fra una risata finta ed una reale.

Lo Yoga della risata è praticato nei luoghi di lavoro, nei centri Yoga, nei centri benessere, nelle residenze per anziani, nelle scuole, nelle università, nei centri di salute mentale e nei gruppi di sostegno per i malati di cancro. Questo in molti paesi del mondo nei 5 continenti: Asia, America, Australia, Africa ed Europa compresa l'**Italia**. Lo Yoga della risata ha ricevuto grande considerazione e risalto da tutti i media, fra cui pubblicazioni prestigiose come il National Geographic e il TIME Magazine, e da network televisivi come la BBC e la CNN.

Cosa accade in una sessione di Yoga della risata

Una tipica sessione di Yoga della risata è condotta da un trainer che gestisce il gruppo, dando le istruzioni per gli esercizi di risata, la respirazione e gli esercizi di stretching.

Ci sono 4 passi nello Yoga della risata: battere le mani, respirare, esprimere la giocosità infantile e gli esercizi di risata.

Si comincia con gli esercizi di riscaldamento, come battere le mani vocalizzando ho ho ha ha ha, e si prosegue con vari esercizi di risata dove le persone sono incoraggiate a ridere a voce alta, di cuore e dalla pancia. Questi esercizi sono intervallati con esercizi di respirazione profonda.

I benefici dello Yoga della risata

1. **NELLA VITA PERSONALE:** lo Yoga della risata aiuta ad aggiungere più risate alla nostra vita, aiutandoci a sviluppare anche il senso dell'umorismo. Ci si può sentire meglio con sé stessi ed avere un punto di vista più positivo e maggiore ottimismo. Le tecniche di risata cambiano l'umore in pochi minuti e, quando l'umore è buono, ogni cosa sembrerà migliore.

2. **NELLA VITA PROFESSIONALE:** 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.

3. **BENEFICI SULLA SALUTE:** lo Yoga della risata è un potente esercizio per l'apparato cardio-circolatorio. Infatti 10 minuti di risate di cuore equivalgono a 30 minuti di vogatore. Inoltre ridere diminuisce gli effetti negativi dello stress, che è la causa di molte malattie. Lo Yoga della risata è un esercizio che agisce contemporaneamente sullo stress fisico, mentale ed emozionale. Inoltre rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione alta, permette di controllare i livelli di zucchero nel sangue e di rendere più forte il cuore. È anche un potente antidoto contro la depressione, la malattia n°1 nel mondo d'oggi.



4. **NELLA VITA SOCIALE:** la qualità della vita e il senso di soddisfazione non dipendono da quanti soldi, potere, posizione sociale o successo abbiamo; dipendono soprattutto dal numero di buone relazioni che condividiamo e coltiviamo. Gli apprezzamenti e i riconoscimenti aiutano lo sviluppo emozionale. Lo Yoga della risata è un'energia positiva che connette le persone e aiuta a fare amicizia facilmente.

5. **LO SPIRITO PROFONDO DELLA RISATA:** lo Yoga della risata insegna come tenere alto lo spirito, quando s'incontrano delle sfide da affrontare nella vita. Promuove un'attitudine mentale positiva per entrare in contatto con le situazioni negative e ci aiuta a rapportarci con persone difficili nella maniera migliore.

A chi è rivolto

Ognuno può trarre benefici praticando lo Yoga della risata, aggiungendo più allegria, leggerezza e positività alla propria vita.

Sarà inoltre di particolare interesse per :

- Insegnanti di Yoga e di fitness
- Formatori e coach
- Operatori sanitari
- Insegnanti, allenatori e preparatori atletici
- Psichiatri, psicoterapeuti, psicologi e counselor
- Terapeuti della coppia e mediatori familiari
- Assistenti agli anziani
- Venditori
- Life coach e terapeuti olistici
- Animatori e operatori turistici

SCHEDA D'ISCRIZIONE

inviare via fax o e-mail a Ass. Yoga della risata
e-fax:06 233202748 e-mail: contatti@yogadellarisata.it

Dati del Partecipante:
Nome
Cognome
Tel.
E-mail
Città
Note

Confermo la mia partecipazione al Workshop intensivo
"Yoga della Risata" che si svolgerà presso:

Ass.ne Spinaceto Cultura, Via Carlo Avolio, 60/a – ROMA
DOMENICA 26 FEBBRAIO 2012, ore 9.30-13.00

Contributo : euro 10

Data _____ Firma _____

SEDE DEL WORKSHOP
Associazione Spinaceto Cultura
Via Carlo Avolio, 60/a

Come raggiungere la sede del Workshop

☺ **con i mezzi pubblici**:dalla Stazione Termini prendere la Metro B fino a Eur Fermi, quindi prendere i Bus 705 o 706 e scendere in Viale Caduti per la Resistenza nei pressi di V.Carlo Avolio

☺ **con la macchina** : dal G.R.A. uscita 26 Pontina verso Pomezia (fuori ROMA) prendere la laterale dopo 260 mt proseguire per 300 mt e girare a dx in Viale Caduti per la Resistenza, dopo 1 km girare a dx per V.Carlo Avolio

PER INFO E ISCRIZIONI
Associazione Yoga della risata

tel. 320.2779005
contatti@yogadellarisata.it
www.yogadellarisata.it

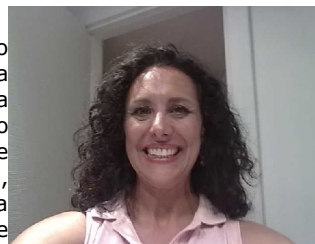
L'insegnante

Laura Toffolo - Sono insegnante e Ambassador della Fondazione Laughter Yoga International, avendo conseguito tali qualifiche direttamente dal Dr. Kataria, creatore del metodo. Dopo una Laurea in Scienze Statistiche lavorata per oltre 24 anni in azienda, maturando grande esperienza nella realizzazione e conduzione di Progetti. Nel frattempo ho praticato lo Yoga Kundalini, diventando insegnante, e mi sono dedicata al teatro amatoriale e alla Comico-terapia anche presso la libera Università di Alcatraz di Jacopo Fo. Proprio grazie alle competenze acquisite, fra cui la Formazione aziendale, con molte ore d'aula e un Master Formazione Formatori conseguito presso la Max Formisano Training, ho subito compreso le straordinarie potenzialità dello Ydr, applicandolo sia nel sociale (Club della risata), sia nel campo del benessere, che in ambito aziendale, collaborando con importanti organizzazioni ed aziende (Ama Roma, Ferrari, Oracle, Min.Salute, Mida Biz, Eurocom, Managerzen, etc). Dal 2003 partecipo a trasmissioni TV o radiofoniche e rilascio interviste per la stampa, anche in compagnia del Dr. Kataria (RAI, SAT2000, canale5, Repubblica, AAm Terra Nuova, etc.). Nel 2008 fondo, con Simonetta Marchionni, l'Associazione Nazionale Yoga della risata e da allora ne sono Presidente. Nello stesso anno oltre ad organizzare il 1° Teacher Workshop in Italia, pubblico come co-autrice il libro "Yoga della risata-Ridere per vivere meglio" Ed. La Meridiana. Credo profondamente nel valore terapeutico del ridere e del pensiero positivo continuando a sperimentare il seguente motto del Dr Kataria : **"Se non ti va di ridere, porta il tuo corpo al Club della risata, e la tua mente lo seguirà"**

Workshop intensivo di 1/2 giornata

Questo workshop da l'opportunità di fare esperienza con lo Yoga della risata e di portare più gioia, energia e positività nella propria vita. Lo yoga della risata è un metodo nuovo per mantenersi in salute e, per molte persone, è un'esperienza che aiuta a cambiare la vita... in meglio naturalmente! Questo workshop permette di :

- Imparare i benefici fisici, mentali ed emozionali del ridere
- Ridere senza far uso del senso dell'umorismo e condurre gli altri a fare lo stesso
- Conoscere la storia dello Yoga della risata e la sua diffusione nel mondo
- Rilassarsi profondamente con lo Yoga Nidra



Yogadellarisata

©

(Hasya Yoga)

Workshop intensivo



©

con le tecniche del
Dr Madan Kataria

ROMA
domenica 26 febbraio 2012
ore 9,30-13,00

Associazione Spinaceto Cultura
Sala Swami Vishnu
Via Carlo Avolio, 60/a- ROMA

www.yogadellarisata.it