



Guida alla Felicità

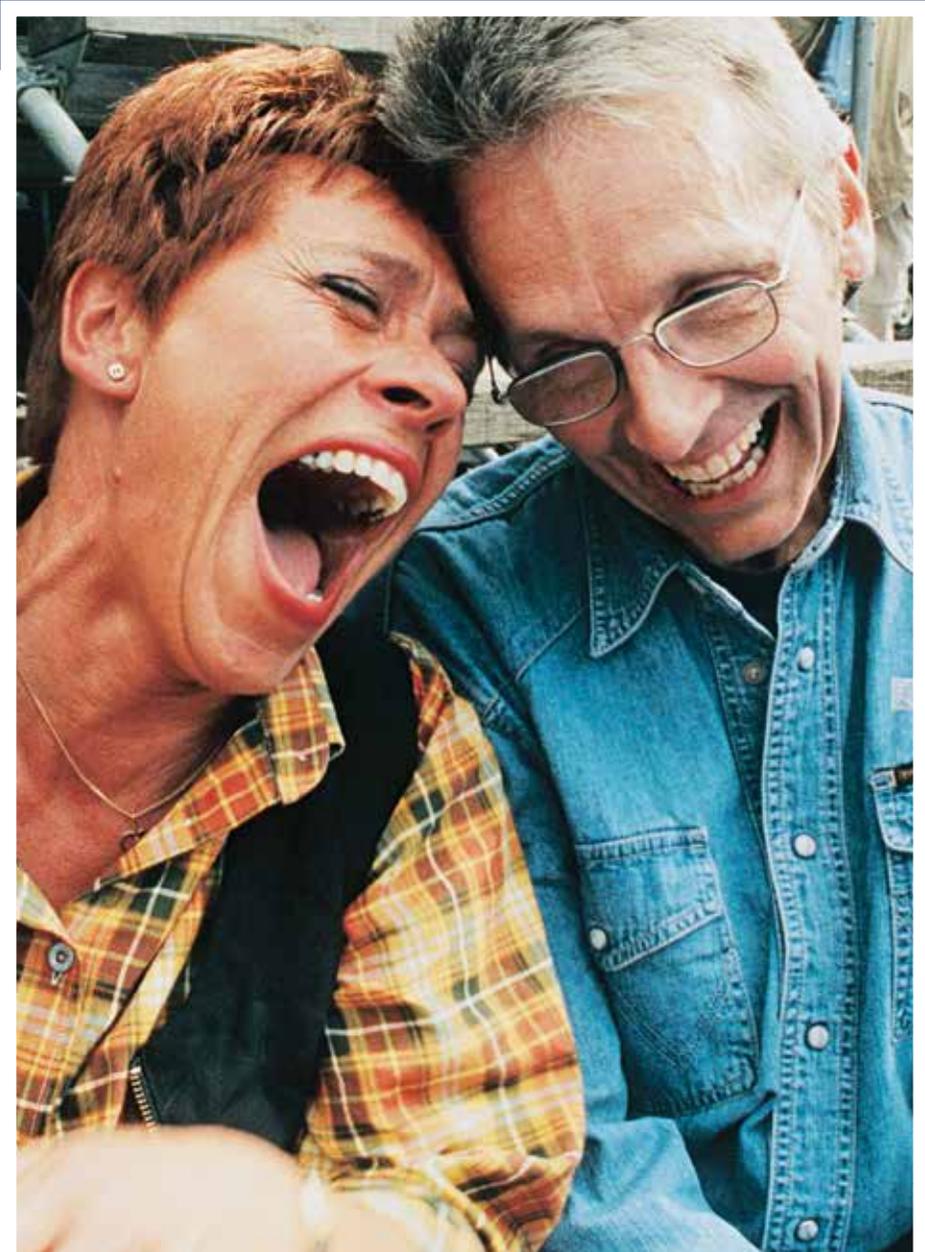
Tutto ciò che desideri conoscere sullo Yoga della Risata

Dr Madan Kataria

Fondatore del Movimento dei Club della Risata

Introduzione

Preparati a ridere come mai prima d'ora! Ma, prima di cominciare, voglio condividere con te una tecnica rivoluzionaria, chiamata Yoga della Risata, che ho ideato nel 1995. Ho incominciato fondando un Club della Risata a Mumbai, in India, e oggi esistono migliaia di Club in oltre 72 Paesi nel mondo. Lo Yoga della Risata, un fenomeno globale, che sta prendendo piede anche nelle aziende, nelle case di riposo, nelle scuole, nelle università, nelle palestre, nei centri yoga, nei penitenziari, negli istituti per disabili, nei gruppi di auto-aiuto, negli ospedali, è un ottimo coadiuvante delle terapie tradizionali, ottimo per il benessere psicofisico.



Perché oggi abbiamo bisogno di ridere di più

Stress e depressione

In un mondo sempre più competitivo, dove si vive sempre sotto pressione, stiamo perdendo la voglia di ridere. Oltre il 70-80% delle malattie e dei disturbi è riconducibile allo stress. Il mondo sta diventando sempre più accigliato. C'è poco spazio per la gioia, specialmente sul posto di lavoro. Giornali e televisione ci bombardano di notizie sgradevoli e ci riempiono la testa con pensieri negativi, generando insicurezza. E' una bella sfida combattere lo stress e mantenersi in buona salute, per non parlare dei costi della sanità! Le persone cercano soccorso in diversi tipi di terapia, ma la più semplice e la più efficace è RIDERE.

Benefici scientificamente dimostrati

E' stato scientificamente dimostrato che la risata ha un impatto profondo sul corpo e sulla mente. Non solo aiuta a prevenire le malattie rinforzando il sistema immunitario, ma ha anche un effetto terapeutico. Una dose giornaliera di risate è la soluzione in grado di eliminare lo stress e fare spazio alla gioia. Ha il potere di rallentare la frequenza cardiaca e rinforzare la mente, di sollevare il morale e dissipare il pessimismo, tutto in un istante. Sembra follia, in realtà è una specie di magia.

Come ridere e chi ti farà ridere

Da secoli, è noto che ridere è la miglior medicina per il corpo e per la mente, ma fino a qualche tempo fa non si conosceva un sistema affidabile che garantisse di poter ridere intensamente ogni giorno. Ridere era soltanto il risultato del divertimento. Lo Yoga della Risata ha portato il ridere a un livello più alto. E' un sistema completamente affidabile, per cui si può prescrivere la risata quotidiana per ottenere una serie di benefici importanti. Tutti possono ridere, anche chi è serio, introverso e fa fatica a divertirsi.



La storia dello Yoga della Risata

Ispirato da molti articoli sui benefici del ridere, fondai il Movimento dei Club della Risata nel marzo 1995 con solo 5 persone, in un parco, a Mumbai. Nei primi giorni, usammo barzellette e battute umoristiche, ma un giorno queste si esaurirono. Così, dovetti cercare rapidamente, in una sola notte, un sistema rivoluzionario che fosse svincolato dalla comicità. Trovai finalmente la risposta che cercavo: è un fatto scientifico che il corpo non sia in grado di distinguere tra una risata naturale e una auto-indotta: si produce la stessa chimica della felicità. Il mattino seguente spiegai questa cosa al gruppo e chiesi ai partecipanti di simulare una risata per un minuto. Un po' scettici, acconsentirono e i risultati furono eccezionali. Per qualcuno, la risata divenne presto spontanea, per via del contagio emotivo. Ridemmo come mai prima, per ben dieci minuti. Così nacque lo Yoga della Risata.



Che cos'è lo Yoga della Risata

- » Lo Yoga della Risata è un'idea unica per ridere incondizionatamente, senza bisogno di comicità.
- » Si incomincia a ridere come se si trattasse di un esercizio fisico in gruppo, ma, grazie al contatto visivo e alla giocosità tipica del bambino, presto si trasforma in risata spontanea e contagiosa.
- » La ragione per cui si chiama Yoga è che combina gli esercizi di risate con la respirazione yoga. Così, arriva più ossigeno nel corpo e nel cervello, per cui ci si sente carichi di energia e in buona salute.
- » L'idea dello Yoga della Risata si basa su un fatto scientifico: il corpo non è in grado di distinguere tra una risata autentica e una simulata, quando quest'ultima è fatta con impegno. Si ottengono gli stessi benefici fisiologici e biochimici.
- » Oltre che nei club, si pratica nelle aziende, nelle palestre, nei centri yoga, nelle scuole e università, nei gruppi di auto-aiuto, negli ospedali.



Tre ragioni per praticare lo Yoga della Risata

La maggior parte della gente crede che, se sei capace di ridere naturalmente, non hai bisogno dello Yoga della Risata. Ecco tre ragioni per praticare lo Yoga della Risata e ricavarne benefici per la salute:

1

Per ottenere benefici per la salute, abbiamo bisogno di ridere per almeno 10-15 minuti consecutivi. Poiché, con lo Yoga della Risata, si pratica la risata come un esercizio fisico, possiamo prolungarne la durata quanto vogliamo: così si ossigena il sangue, si rilassano i muscoli, e si rilasciano gli ormoni della gioia.

2

Per essere salutare, la risata deve essere forte e profonda, deve venire dal diaframma. Non sempre è socialmente accettabile ridere forte, ma i Club della Risata offrono un ambiente sicuro e protetto, in cui è possibile ridere senza alcuna implicazione sociale.

3

La risata naturale dipende da varie condizioni, ma, a volte, non ci sono ragioni per ridere. Ciò significa che affidiamo la nostra risata al caso: può accadere oppure no. Invece, in un Club della Risata ridiamo perché ci impegniamo a farlo. In questo modo i benefici per la salute sono garantiti.

La filosofia dello Yoga della Risata

Ridere senza motivo è la filosofia centrale allo Yoga della Risata. Quando viaggio intorno al mondo, le domande che mi sento fare più spesso sono: Ho bisogno di senso dell'umorismo per ridere? Come si fa a ridere quando non si è dell'umore giusto? Come faccio a ridere se ho problemi gravi? Perché i bambini ridono 300-400 volte in una giornata, mentre gli adulti solo 15 volte? Si può imparare a ridere?

Anche se sono un medico, devo dire che non ero consapevole di queste domande rilevanti quando fondai lo Yoga della Risata. Ma, con l'evoluzione dell'idea, si sono delineate anche le risposte.

Cominciai a sperimentare la magia della risata senza motivo, che gradualmente mi ha permesso di scoprire

I cinque segreti della risata incondizionata

SEGRETO 1

SEGRETO 1: Non abbiamo bisogno dell'umorismo

Si crede, in generale, che si debba avere senso dell'umorismo per ridere, ma lo Yoga della Risata ha dimostrato l'opposto. Per sviluppare la capacità di ridere, è importante rimuovere le inibizioni e i condizionamenti creati da se stessi, dalla famiglia, dalla società. Lo Yoga della Risata facilita questo processo di pulizia e aiuta a rilasciare la risata naturale che è dentro di noi. Le tecniche sono efficaci per chi ha perduto la voglia di ridere o è completamente privo di senso dell'umorismo. Qualcuno dice "Sono depresso", "Non posso ridere", oppure "Non me la sento". A queste persone noi diciamo: "Non fa niente. Porta il tuo corpo al club con buona volontà e noi ti faremo ridere". Perciò, anche se non hai alcun senso dell'umorismo, non preoccuparti. Unisciti a un Club della Risata e anche tu scoprirai il gusto del ridere.

La filosofia dello Yoga della Risata

SEGRETO 2: L'azione crea l'emozione

"Come si fa a ridere quando non si è di buonumore o quando non ci sono ragioni per ridere?". La risposta è nella teoria per cui l'azione crea l'emozione. Esiste un legame stretto tra corpo e mente. Qualunque cosa avvenga a livello mentale avviene anche a livello fisico. Perciò, se cambiamo la qualità dei pensieri, avvertiamo un cambiamento nel comportamento del corpo. Viceversa, se cambiamo il comportamento del corpo, sperimentiamo un cambiamento nello stato mentale. Lo Yoga della Risata ha il potere di sincronizzare corpo e mente, mantenendoli in mutua armonia.

SEGRETO 2

SEGRETO 3

SEGRETO 3: Puoi ridere anche se non sei felice.

Un antico detto recita così: "Se non sei felice, comportati come una persona felice e lo diventerai." C'è una grande saggezza, ma c'è anche scienza, alla base del "recitare la felicità". La ricerca medica mostra che, quando si finge di ridere, il corpo produce la chimica della felicità. Lo Yoga della Risata enfatizza questo concetto: "fingi finché diventa vero". C'è poca differenza tra pensare di fare qualcosa e farla veramente. Perciò, qualunque sia la fonte della risata, questa porta gli stessi cambiamenti a livello fisiologico.

La filosofia dello Yoga della Risata

SEGRETO 4: Coltiva la giocosità del bambino

La risata comprende anche il coltivare la giocosità tipica del bambino. Una volta che impari a giocare, non devi sforzarti, la risata sarà il risultato naturale del tuo bambino interiore giocoso. Anche se ridere in gruppo fornisce uno stimolo, comportarsi come bambini, da adulti, aiuta a superare le inibizioni. Perciò, nei nostri club includiamo il gioco: facciamo boccacce, parliamo Gibberish... Ricordiamo ai partecipanti l'importanza di diventare simili ai bambini.

SEGRETO 4

SEGRETO 5

SEGRETO 5: Puoi addestrare corpo e mente a ridere.

Possiamo addestrare a nostro piacere il corpo e la mente. Ripetendo un comportamento del corpo per un certo periodo di tempo, la mente impara a generare una risposta prevedibile. Perciò, praticando regolarmente gli esercizi di Yoga della Risata, la gente si condiziona a essere gioiosa. Con lo Yoga della Risata, il cervello sviluppa nuove connessioni neuronali, in grado di produrre la chimica della felicità nell'organismo. Queste reazioni possono essere innescate semplicemente da esercizi di risate e da opportune azioni, che portano la mente a sperimentare sentimenti positivi.

Che cosa succede in una sessione di Yoga della Risata

In India, le sessioni di Yoga della Risata sono praticate quotidianamente, mentre, nei paesi occidentali, ci si incontra su base settimanale oppure ogni 15 giorni. In base alla nostra esperienza, i benefici sono maggiori quando si pratica ogni giorno. Normalmente, una sessione dura un'ora, nella quale si ride, si respira e si fanno esercizi di stretching per circa 30 minuti, seguiti dalla Meditazione della Risata e dal rilassamento guidato (15 minuti ciascuno). Ogni sessione è guidata da un leader o un insegnante certificato, che controlla la sessione, spiega e dà le istruzioni per completare i diversi esercizi.

I 4 Step dello Yoga della Risata:

1

Battere le mani

Battiamo le mani palmo contro palmo per stimolare i punti energetici

2

Respirazione

Si intervallano esercizi di respirazione profonda per il rilassamento

3

Giocosità

Coltiviamo la giocosità per mantenere un buon livello di entusiasmo

4

Esercizi

Gli esercizi stimolano la risata e sono il cuore della sessione

I top ten

Risata del Saluto:

E' sempre bene cominciare la sessione con la Risata del Saluto, perché questa aiuta le persone a entrare in contatto tra loro. Ci si può stringere la mano all'occidentale, oppure ci si può salutare all'indiana (Risata Namaste).

In alternativa, il gruppo può fare un gesto di saluto secondo la propria cultura di appartenenza, mentre si ride. A seguire, si battono le mani e si canta ho ho ha ha ha per 5-6 volte, poi si eseguono due respirazioni profonde.



I top ten

Risata di Cuore:

Dopo l'esercizio ho ho ha ha ha i partecipanti eseguono la Risata di Cuore. Per cominciare il leader dice 1,2,3... e tutti cominciano a ridere contemporaneamente. In questo esercizio si aprono le braccia e si ride aprendo il petto. E' meglio non tenere le braccia rivolte verso l'alto per tutto il tempo, piuttosto si portano in su e in giù alternativamente. Alla fine di questa risata, il leader batte le mani e canta ho ho ha ha ha 5-6 volte. Così indica la fine di questo particolare esercizio, che sarà seguito da due respiri profondi.

Risata del Frullato

Si immagina di tenere in mano due bicchieri di latte o di caffè e, sotto la guida del leader, si versa il contenuto da un bicchiere all'altro facendo Aeee aeee, quindi si ripete dall'altra parte, sempre accompagnando con il suono Aeee... Infine, si ride fingendo di bere il frullato. Questo esercizio si ripete per quattro volte, seguito dal battito di mani e dal canto ho ho, ha ha ha.



I top ten

Risata da un metro:

Questo esercizio è divertente: si misura la risata su un metro immaginario. Si sposta una mano sopra il braccio disteso, andando verso il lato opposto fino alla spalla (come se si scoccasse una freccia da un arco). La mano si sposta in tre step facendo Ae...., Ae....., Aeee....., quindi i partecipanti scoppiano a ridere spalancando entrambe le braccia e portando il capo leggermente all'indietro. Si fa prima a sinistra, poi a destra e si ripete due volte.



Risata del leone:

Questo esercizio deriva da una posizione dello Yoga nota come Simha Mudra (posizione del leone). Si tira fuori la lingua con la bocca spalancata, gli occhi bene aperti, le mani atteggiate come le zampe di un leone e si accompagna questo gesto con una risata diaframmatica. Questo esercizio è ottimo per rimuovere le inibizioni, per stimolare i muscoli facciali, la lingua e la gola. Fa aumentare l'afflusso di sangue verso la ghiandola tiroide.

I top ten

Risata silenziosa:

Si apre bene la bocca e ci si guarda in faccia, mostrando i palmi delle mani e facendo diversi gesti come scuotere mani e testa. La risata silenziosa dovrebbe essere praticata con movimenti veloci della zona addominale, come se fosse una risata spontanea.



Risata del cellulare:

I partecipanti tengono in mano un cellulare immaginario e ridono, mentre gesticolano e incontrano altri partecipanti, ridendo come se qualcuno raccontasse cose comiche dall'altra parte del telefono. Si può fare anche in due gruppi, l'uno di fronte all'altro, che si vanno incontro, al via del leader. Mentre si incrociano, i gruppi si guardano reciprocamente e ridono.

I top ten

Risata della discussione:

E' una risata competitiva fra due gruppi, l'uno di fronte all'altro. I partecipanti agitano il dito come se stessero rimproverando i membri dell'altro gruppo.



Risata dell'apprezzamento:

Il leader ricorda ai partecipanti come sia importante apprezzare gli altri. Si uniscono pollice e indice in un piccolo cerchio, mentre la mano si muove verso l'altro e si ride dolcemente, in segno di apprezzamento. E' seguito da ho ho ha ha ha con battito di mani.

I top ten

Risata in crescendo:

Si fa al termine della sessione. I partecipanti vanno vicino al leader. Si comincia con un sorriso e qualche risatina. Piano piano si aumentano tono e ritmo. Aumenta l'intensità della risata e si scoppia a ridere forte, prolungando la risata per un minuto. E' rinfrescante e contagiosa.



Meditazione della Risata:

Quando si eseguono gli esercizi, si finge di ridere, ma, con la dinamica di gruppo, la risata diventa spontanea e, dopo un po', scorre come una fontana. Questo è lo stato meditativo della risata. Non si esegue una risata, si diventa la risata stessa. E' un'esperienza profonda di ridere incondizionato in cui si arriva a ridere fino alle lacrime. Ci si può rotolare per terra.. La Meditazione della Risata è una esperienza catartica che apre gli strati della mente inconscia.

Tecniche di radicamento

Gli esercizi di Yoga della Risata stimolano la circolazione del sangue e fanno aumentare la pressione per un breve lasso di tempo, prima di ritornare al livello di base. Anche i muscoli si contraggono prima di ritornare a uno stato rilassato. Perciò, il reale beneficio dello Yoga della Risata non si ottiene durante la fase di stimolazione, ma al termine della sessione, quando ci si rilassa. Ecco alcune tecniche di radicamento.

Rilassamento guidato (Yoga Nidra)

Dopo la Meditazione della Risata, i livelli di energia possono essere troppo alti perché ritornino spontaneamente alla normalità. Per ridurre questi livelli, il leader può parlare al gruppo attraverso il rilassamento guidato, detto anche 'Yoga Nidra', o sonno yogico. Questa rotazione della consapevolezza, guidata attraverso il corpo, produce un grande rilassamento.

Ho Ho Ha Ha Dancing

La Grounding Dance è un metodo spirituale che usa il movimento delle mani per indirizzare l'energia verso il terreno, portando stabilità emotiva e radicamento. L'enfasi, qui, è sulla danza ipnotica e l'azione di radicamento che si ottiene spingendo le mani verso il basso mentre si flettono leggermente le ginocchia. Si continua per almeno 10 minuti

Humming

Con gli occhi chiusi, ispirate e, mentre espirate, emettete il suono "Hummm..." con le labbra che si sfiorano.

Si percepiscono le vibrazioni nei muscoli del viso e nel capo. Questo esercizio fa bene a chi soffre di sinusite cronica perché le vibrazioni aiutano a sbloccare il muco e migliorano la circolazione

Benefici per la salute

Stanno aumentando i Club della Risata nel mondo perché la gente è motivata e ispirata dai benefici per la salute che si ottengono praticando lo Yoga della Risata. Questi benefici si avvertono subito dopo la prima sessione e i partecipanti testimoniano un sorprendente miglioramento delle loro condizioni fisiche e mentali, oltre a livelli di energia più elevati. La prima cosa che dicono è che si ammalano meno rispetto a prima. Ogni giorno si riscontra una remissione parziale o totale di malattie legate allo stress come ipertensione, disturbi cardiaci, depressione, asma, artrite, allergie, problemi muscolari, ecc. Lo Yoga della Risata è un pacchetto completo per il benessere dell'individuo.



5 Benefici offerti dallo Yoga della Risata

1. Buonumore e Risata spontanea:

Se l'umore è buono, fai meglio ogni cosa. Lo Yoga della Risata aiuta a cambiare umore in pochi minuti attraverso il rilascio di certe sostanze chimiche, dette endorfine, dalle cellule neuronali. Rimani di buonumore per tutto il giorno e ridi più del solito.

2. Esercizio salutare per combattere lo stress:

Lo Yoga della Risata è come un esercizio aerobico (cardio) che porta più ossigeno al corpo e al cervello, facendoti sentire sano e carico di energia. Lo Yoga della Risata è una pratica che riduce lo stress fisico, mentale ed emotivo contemporaneamente.

3. Benefici per la salute:

Non puoi godere la vita se sei malato. Lo Yoga della Risata rinforza il sistema immunitario, che non solo previene le malattie, ma aiuta anche a guarire da molti disturbi, quali

l'ipertensione, i disturbi cardiaci, il diabete, la depressione, l'artrite, le allergie, l'asma, la bronchite, il mal di schiena, la fibromialgia, l'emicrania, i disturbi mestruali, il cancro, ecc.

4. Qualità della vita:

La qualità della vita dipende dalla qualità delle amicizie che abbiamo. La risata è un'energia positiva che aiuta la gente a connettersi con gli altri rapidamente e migliora le relazioni. Se ridi di più, attiri più amici.

5. Atteggiamento positivo nei momenti difficili:

Tutti possono ridere quando tutto va bene, ma cosa si può fare nei momenti difficili? La risata aiuta a creare uno stato mentale positivo per affrontare le situazioni negative. Dà speranza e ottimismo per gestire le avversità.

Testimonianze



Maria Manninen, Finlandia

“La mia vita è stata dura per molti anni: passavo un sacco di tempo a piangere da sola a casa. Finché scoprii il Club della Risata via Skype. Allora si produsse uno straordinario cambiamento. La mia vita cominciò a riempirsi di gioia e imparai a sorridere per tutta la giornata. Quando qualcosa era divertente, ridevo forte come mai avevo fatto prima. Seguii il corso per diventare leader e ora conduco le sessioni online. Dopo, mi sento felice. A volte rido tanto da dover spiegare che “sono una professionista della Risata””



Nili Dor HaElla

Ridere mi ha aiutato ad attraversare il dolore. Mio fratello David e mia cognata morirono in un incidente aereo negli USA. Avvenne tutto così in fretta che fu per me come un incubo. Il mio corpo era in uno stato di shock e non c’era modo di ridere. Mi dissi che avrei dovuto fare del mio meglio per simulare la risata finché diventasse autentica. Così andai al Club della Risata. Condivisi con il gruppo ciò che mi stava accadendo e chiesi loro affetto e supporto. Quella sessione fu la più efficace che mai avessi sperimentato. Riuscii ad accedere alle mie risorse interiori, che non sapevo di possedere fino a quel momento. Il Club fu così affettuoso e di sostegno nei miei confronti che mi sentii fortunata di essere circondata da tanta gentilezza.”

Testimonianze



Brigette, Danimarca

Ridere ha cambiato la mia vita. Mi sento più felice e concentrata su ciò che mi rende felice. Ero una persona seria, ora mi sento più leggera. Uso la risata come mia terapia personale per tenere basso lo stress, visto che ho un lavoro stressante. La risata lavora a livello sia fisico che psicologico.



Neeta Fadia, Mumbai

Soffrivo di osteoartrite in stato avanzato ai legamenti del ginocchio, e la mia mobilità era estremamente limitata. Anche dopo l'intervento, era difficile per me stare in piedi anche per 15 minuti soltanto. Grazie a un Club serale partito nel mio palazzo, ho cominciato a seguire le sessioni di Yoga della Risata regolarmente. Ora, posso stare in piedi per più di mezz'ora consecutiva.



Sunita Beri, Mumbai

Da quando ho cominciato a praticare lo Yoga della Risata, mi sento in pace. Prima, mi arrabbiavo spesso, ma ora, dopo una settimana, la mia rabbia si è ridotta del 50%. Mio marito e i miei figli sono sorpresi del cambiamento. Non mi avevano mai vista ridere così. Mi sento rilassata e posso dormire meglio. Lo Yoga della Risata ha avuto effetti magici.

Testimonianze



Marilyn Fogelquist

Non sono una persona divertente. Non so raccontare barzellette, non le ricordo nemmeno, non sono cresciuta in una famiglia dotata di senso dell'umorismo. Non ho appreso nessuna abilità per gestire i conflitti o le situazioni difficili, e in casa non si parlava proprio dei nostri problemi. Lo Yoga della Risata ha portato una grande gioia nella mia vita: ho avuto l'opportunità di imparare a portare risate e serenità agli altri. Mi ha aiutato ad attraversare una lunga malattia e la morte di un familiare..



Karla Ivette Oseguera Moguel

Subito dopo la nascita di mio figlio, ho cominciato a perdere la vista senza capire che cosa stesse succedendo. Perdetti il 90% della visione e restai quasi cieca per oltre una settimana. La diagnosi fu sclerosi multipla. La mia vita diventò come la luce di una candela che lentamente si sta spegnendo. Ero sempre stata una persona gentile, affettuosa, piena di vitalità e di senso dell'umorismo. Improvvisamente mi trovai a vivere al buio: provavo rabbia, mi sentivo frustrata, al punto che caddi in depressione. Per fortuna, incontrai lo Yoga della Risata, che diede di nuovo senso alla mia vita. Imparai a ridere da sola incondizionatamente. Ho imparato a ridere senza provare imbarazzo, ad amare me stessa e ho compreso il mio valore. Ora mi rispetto più di prima, sono felice e posso diffondere pace e felicità. Ora, so che la vita è piena di possibilità.

Testimonianze



Des, Australia

Ispirata dai Club della Risata, cominciai a ridere da sola tutti i giorni dopo la meditazione. Mi concedo di essere spontanea e giocosa. La pratica regolare del ridere da soli ha avuto un impatto fortissimo sulle mie condizioni di salute. Soffro di tumore da tempo, ma sento che sta regredendo. Anche il mio medico è rimasto impressionato quando ha capito che stavo migliorando notevolmente. Ha annullato la radioterapia dicendomi: "Sono felice di come la risata, la meditazione e le affermazioni positive abbiano lavorato insieme così egregiamente". Penso anche che la risata abbia un effetto

anti-ageing. Ho 60 anni, ma mi sento piena di energia, posso fare facilmente un sacco di cose. Chi mi conosce ha notato che ho un aspetto migliore e più giovanile!



Dianne Theil McNinch

Nel gennaio 1997, i miei pensieri di suicidio divennero frequenti e, nell'aprile dello stesso anno, mi fu diagnosticata la depressione. Con il tempo, le mie condizioni si aggravarono, spendevo più di 400 dollari al mese per antidepressivi. Sentii dello Yoga della Risata per la prima volta in televisione, nella trasmissione "Ballando con le stelle". Mi sembrava divertente. Poi, l'11 aprile 2007 mi capitò di assistere all' Oprah Winfrey show, dove ancora si parlava di Yoga della Risata. Due mesi dopo la mia prima esperienza diminuii le dosi dei farmaci di quasi l'80%. Ora sono libera da ogni trattamento, risparmio quei 400 dollari al mese, ho migliorato la qualità del sonno, mi sento pienamente in forma, a 64 anni!

La mia vita si è completamente trasformata.

Testimonianze



Vishwamohan, Vijayawada, South India

E' d'uso festeggiare il compleanno nell'anniversario della nascita, ma non è così per me. Io lo festeggio il giorno in cui entrai a far parte di un Club della Risata! Credo di essere rinato a vita nuova nel club.

Sofferente di varie patologie debilitanti da oltre 30 anni, ero ormai rassegnato. Dal diabete cronico all'ipertensione, dai disturbi cardiaci alla neuropatia diabetica, avevo collezionato, nel corso dei miei 53 anni di vita, tanto dolore e ansia. Deluso dai trattamenti farmacologici e dallo stress elevato, decisi di adottare un metodo alternativo che mi facesse stare meglio. Il 14 gennaio 2002 mi recai al Club della risata locale. Gradualmente, la mia vita subì un cambiamento impressionante. La mia salute è migliorata: si sono stabilizzati l'ECG, la pressione arteriosa e i livelli di glicemia. Non sono mai stato meglio in tutta la mia esistenza come ora.

Applicazioni dello Yoga della Risata

Inizialmente, lo Yoga della Risata era inteso solo nel sociale, in particolare nei Club, dove la gente poteva recarsi per ridere e ricavare benefici per la propria salute e per il benessere. Mentre i Club si diffondevano in tutto il mondo, si cominciò a estendere l'impiego dello Yoga della Risata anche in altri ambiti, e rimasi sorpreso piacevolmente del successo di questa idea, di come si fosse sviluppata e fosse in grado di portare tanti benefici a molte persone, secondo le diverse esigenze.

Ecco alcune aree in cui lo Yoga della Risata è stato utilizzato con successo:

- » Club della Risata
- » Aziende
- » Case di riposo
- » Scuole e Università
- » Palestre e Centri Yoga
- » Ospedali
- » Gruppi di auto-aiuto per Pazienti Oncologici
- » Persone con particolari esigenze
- » Non-Vedenti
- » Disabili
- » Detenuti e Polizia

Club della Risata

La rete internazionale di Club della Risata è condotta da volontari sotto la guida del Laughter Yoga International con sede a Bangalore, in India. La gente si riunisce in luoghi pubblici o privati per eseguire gli esercizi di Yoga della Risata insieme a respirazioni profonde e stretching, con l'obiettivo di ricavarne benefici importanti

per la salute. I Club sono gratuiti in tutto il mondo. Non si pagano quote di iscrizione, in generale. Tuttavia, i membri di un club condividono le spese nel caso in cui si debba affittare un locale per la pratica oppure per qualunque altro strumento sia richiesto e abbia un costo. Per fondare un Club è necessario ricevere una formazione e una certificazione come Leader o come Teacher.



Yoga della Risata nelle aziende

Riduce lo stress

Lo Yoga della Risata è lo strumento più rapido, economico ed efficace per aiutare a ridurre stress, burnout e assenteismo.

Crea benessere emotivo

Lo Yoga della Risata aiuta a recuperare equilibrio e a gestire l'emotività. Fa aumentare le emozioni positive e fa diminuire quelle negative. Favorisce le buone relazioni nell'ambiente di lavoro e aiuta le persone a sviluppare un equilibrio esistenziale.

Favorisce la Peak Performance

Ossigena corpo e mente, favorendo, così, la cosiddetta "peak performance". Il cervello richiede il 25% in più di ossigeno rispetto al resto del corpo. Se si è di buonumore, si fa bene ogni cosa. Lo Yoga della Risata fa cambiare stato mentale in pochi minuti, attraverso il rilascio di sostanze chimiche speciali, le endorfine, da parte delle cellule neuronali.



Favorisce la creatività

La giocosità libera l'emisfero cerebrale destro, base della creatività. Da questa, possono nascere e svilupparsi nuove idee che aiutano a raggiungere meglio gli obiettivi aziendali.

Team Building

Lo Yoga della Risata connette le persone tra loro e questo aiuta a costruire lo spirito di squadra. Migliorano le capacità di comunicazione e si creano i presupposti per una proficua collaborazione.

Yoga della Risata nelle Case di Riposo

Più risate nella vita

Quando si invecchia, si ride sempre meno. A causa della demenza e del morbo di Alzheimer a volte gli anziani non comprendono la comicità. L'umorismo, infatti, è un fenomeno mentale e cognitivo. Perciò, lo Yoga della Risata si rivela una forma eccezionale di esercizio e gli anziani possono ricavarne molto beneficio.

Migliora lo stato di salute

Con la vecchiaia arrivano acciacchi e malanni come l'ipertensione, il diabete, l'asma e altre patologie legate all'invecchiamento. Lo Yoga della Risata aiuta a guarire dalla malattia rinforzando il sistema immunitario, aumentando la quantità di ossigeno nelle cellule e portando in uno stato mentale positivo.

Migliora la salute mentale

Molti anziani soffrono di depressione, frustrazione e rabbia. Perdono le persone che amano e, insieme, perdono la salute. Diventa difficile mantenere un atteggiamento



positivo. Lo Yoga della Risata favorisce uno stato mentale positivo indipendentemente dagli accadimenti.

Favorisce le relazioni sociali

Lo Yoga della Risata permette di stabilire legami forti con gli amici, i familiari, gli altri ospiti della casa di riposo, il personale di cura, i medici. Sviluppando l'amicizia diminuisce il senso di solitudine e migliora la qualità della vita.

Yoga della Risata nelle Scuole

Favorisce un sano sviluppo emotivo

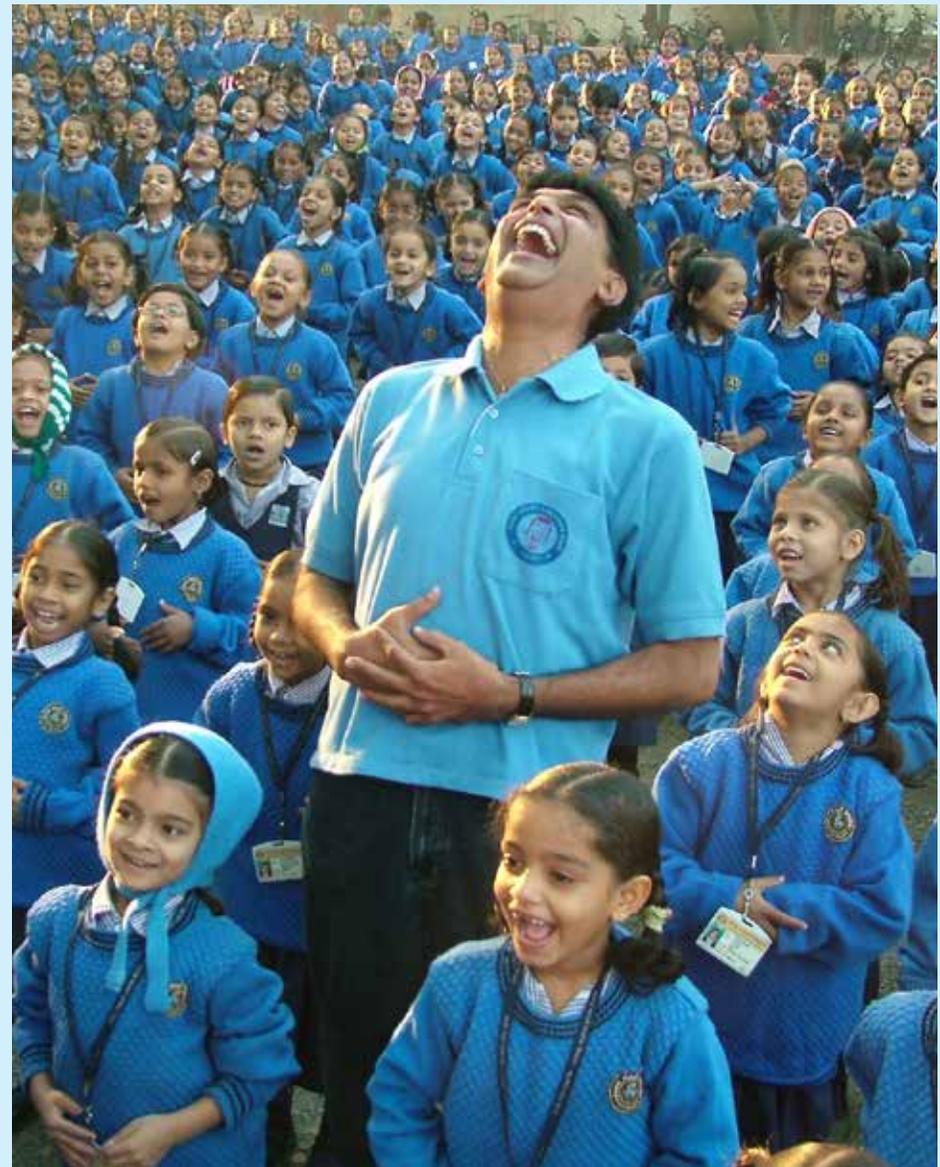
E' attraverso il gioco che i bambini sviluppano l'intelligenza emotiva. Oggi, però, i bambini non possono giocare molto fisicamente, sono incollati ai cellulari, alla televisione e al computer. Lo Yoga della Risata incoraggia i più giovani a giocare fisicamente e a esprimersi pienamente per un buon sviluppo emotivo.

Migliora la prestazione scolastica

Aumentando la quantità di ossigeno nel corpo e nel cervello, lo Yoga della Risata aiuta i ragazzi a concentrarsi meglio. Riduce anche lo stress da esame.

Sviluppa l'autostima

Incoraggiando l'auto-espressione, i ragazzi trovano la loro voce. Si sviluppano naturalmente autostima e leadership. Gli esercizi di Yoga della Risata riducono le inibizioni e la timidezza, portando a una maggiore sicurezza quando si deve parlare in pubblico.



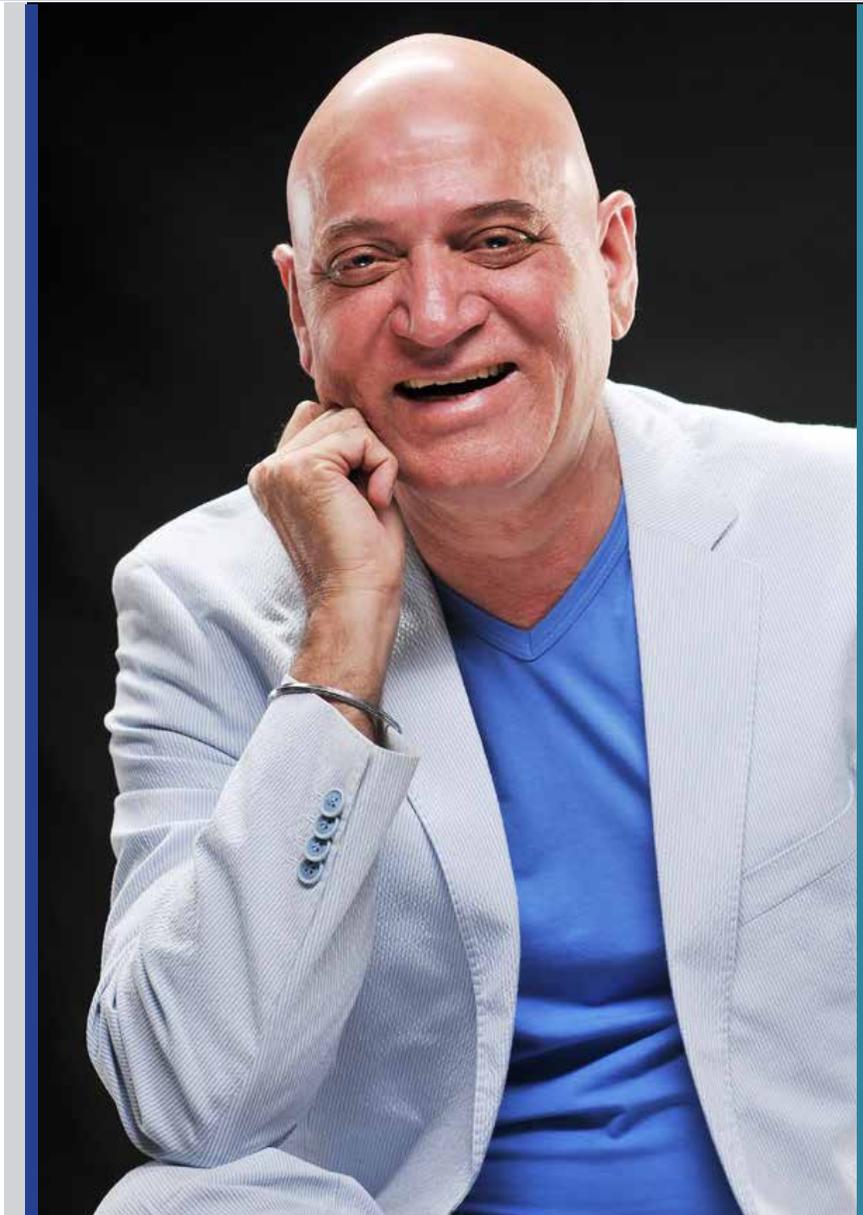
Come entrare nello Yoga della Risata

Quante volte hai desiderato portare più risate nella tua vita? Quante volte, vedendo gli altri ridere, hai desiderato avere qualche motivo per farlo anche tu? Una delle ragioni per cui non si ride ogni giorno sta nel fatto che si aspetta di avere un buon motivo per ridere. Spesso si aspetta passivamente qualche stimolo esterno, che possa sollecitare una risata da parte nostra. Lo Yoga della Risata è la ragione per cui si ride, senza doversi affidare alla sorte. Non dipende, infatti, da circostanze esterne, ma nasce dallo sforzo consapevole interiore. Questa decisione è una garanzia per avere più risate nella tua vita. Tutti hanno questa possibilità. Se scegli di essere triste, nessuno ti impedirà di esserlo. Se scegli di ridere, nessuno ti potrà impedire di farlo. La vita stessa non ha un significato noto e preciso in sé. Sono le nostre scelte a darle significato. Perciò la decisione di ridere o di sorridere è totalmente nelle tue mani.

Le situazioni difficili non richiedono che tu diventi automaticamente arrabbiato, triste, sconvolto o altro. Perché non decidi di ridere per attraversare le difficoltà? Prova e vedrai la differenza tu stesso. Quando avrai preso la decisione di ridere di più, potranno esserci, sì, gli ostacoli, e, come succede nella vita, ci saranno sempre quelli che ti scoraggeranno, cercheranno di dissuaderti, perché pare che la loro missione sia quella di deprimere se stessi e gli altri. Ti domanderanno quali sono le tue motivazioni; ti ricorderanno che la vita è una cosa seria e che non c'è nulla da ridere. Il mio consiglio è questo: credi nella risata, credi nel suo potere terapeutico credi che possa cambiare la tua vita, perciò vai avanti e ridi!

Fonda un Club o frequenta come partecipante

Uno dei modi più semplici per portare più risate nella tua vita consiste nel frequentare un Club della Risata o, meglio ancora, nel fondarne uno! Nel Club si pratica l'atto fisico del ridere che si trasforma nella filosofia della risata, pronta per essere usata in qualunque momento della vita. Esiste una rete internazionale di questi club guidati da volontari, sotto l'egida del Laughter Yoga International, con sede in India, a Bangalore. Le persone si riuniscono nei luoghi pubblici o privati, all'aperto o al chiuso, per praticare lo Yoga della Risata, fatto di esercizi giocosi, respirazione profonde e stretching, con l'obiettivo di aumentare il benessere. Il Laughter Yoga International è del tutto indipendente, non ha scopo di lucro, è svincolato completamente da politica e religione. I Club della Risata sono gratuiti. Non si pagano quote di iscrizione; solo, nel caso in cui sia necessario sostenere delle spese per affittare un locale, può essere chiesto un contributo.



Skype Laughter Club

Con la crescente fama dello Yoga della Risata, sempre più persone vogliono farsi coinvolgere ma, a volte, non c'è un Club vicino a loro. In questi casi, consigliamo lo Skype Laughter club che aiuta a ridere ogni giorno, garantendo così molti benefici per la salute. Attualmente ci sono 3 Skype Laughter Club in diverse aree (fusi orari diversi) e le persone possono unirsi alle risate quando sono più comode per farlo. Ai professionisti dello Yoga della Risata raccomando di ridere ogni giorno su Skype e capire come funziona. Se sei un insegnante di Yoga della Risata, puoi iniziare a tenere le tue sessioni su Skype ed eventualmente costruire la tua rete Skype. Questa è anche un'idea eccellente per fare del Coaching-One-on-One.



Club della Risata al telefono

L'idea dello Yoga della Risata telefonico sta prendendo piede perché sempre più persone stanno prendendo consapevolezza di quanti benefici porti il ridere ogni giorno. "Laughter Yoga on the Phone" è un gruppo virtuale che mette insieme persone di tutto il mondo in sessioni spontanee e salutari. Unendoti a una di queste sessioni, rilasci le tensioni, apri il tuo cuore, cambi umore in meglio, stimoli la guarigione e ti senti bene nel mondo. Così le nostre anime si connettono e semplicemente danno spazio alla gioia. Insieme riconosciamo la bellezza e festeggiamo la vita. Quando senti altre persone che ridono, anche tu ridi facilmente, rivisiti la giocosità di quando eri bambino, sperimenti un senso di unione con gli altri. Quando ridiamo ci sentiamo vivi e liberi da ogni preoccupazione. Ciò porta pace nell'anima. Quando siamo in pace, anche il mondo è in pace.



Ridere da soli

Ci sono migliaia di Club in tutto il mondo, ma molti hanno ancora difficoltà a frequentarne uno, per una serie di ragioni. Consapevole della loro e della mia necessità di ridere ogni giorno, ho sviluppato tecniche specifiche per ridere da soli. Mentre tenevo seminari e programmi di certificazione in occidente, ho cominciato a insegnare a ridere da soli. Ha funzionato bene e se ne è parlato molto. Poiché i Club della Risata si riuniscono una volta alla settimana nei paesi occidentali, a volte anche ogni due settimane, ho incoraggiato i miei studenti a ridere da soli a casa, ogni giorno. Molti leader e teacher hanno provato a ridere nella stanza da bagno, di fronte allo specchio, con risultati positivi. La gente ama questa tecnica che aiuta a rilasciare lo stress e a mantenersi in salute. Questa è la conferma che non c'è bisogno di un gruppo perché lo Yoga della Risata funziona: si può anche ridere da soli. Questo esercizio, combinazione di risate ed esercizi di respirazione, fa molto bene a chi



cerca metodi alternativi per ridere ogni giorno, ai pazienti cronici, a chi non può muoversi o fare ginnastica. Questo è un metodo innovativo di praticare gli esercizi di risate, ottenendo gli stessi benefici che si otterrebbero praticando in gruppo, in un club.

La formazione

Poiché lo Yoga della Risata è un'idea unica, occorre essere formati da un insegnante certificato per poter guidare un gruppo di persone attraverso gli esercizi e la meditazione della risata. Che si tratti di un club, di una sessione per le aziende, per le scuole, gli anziani o altro, gli esercizi di Yoga della Risata restano gli stessi con qualche adattamento, secondo le esigenze dei partecipanti.

Ci sono 3 livelli di training:

1. Certificazione Leader - 2 giorni

(CLYL): Questo corso è tenuto da insegnanti (teacher) certificati e dura due giorni, al termine dei quali i partecipanti sono certificati come leader di Yoga della Risata

2. Certificazione Insegnanti (Teacher) - 5 giorni (CLYT): Questo è un corso intensivo di 5 giorni, condotto dal dr. Kataria e da trainer da lui



autorizzati (Master Trainer). I teacher certificati possono, a loro volta, formare e certificare leader.

3. Certificazione Master Trainer (CLYMT):

Questi corsi sono tenuti direttamente dal Dr. Kataria, e i master trainer sono qualificati per condurre programmi di certificazione per insegnanti.

I prodotti

Se non hai un Club della Risata vicino a casa tua, e per te è difficile fondarne uno, per te è stato messo a punto un vero e proprio centro di risorse, dove puoi trovare libri, video didattici, e-book e altri prodotti. Puoi imparare i metodi dello Yoga della Risata e aumentare le tue competenze, comprando questi prodotti dal nostro shop online.



Verifica il tuo Quoziente di Risate

A che punto sei con la risata? Ridi abbastanza? Rispondi al questionario e trova il tuo quoziente di risata (LQ). Una volta noto il tuo LQ, è il momento, per te, di portare più risate e più gioia nella tua vita e nella vita di chi ti circonda.

Trova il tuo Quoziente di Risate

Il questionario è stato formulato secondo la filosofia dello Yoga della Risata e ti aiuterà a determinare la tua capacità di ridere senza motivo, la tua capacità di esprimere le emozioni, di comunicare e quanto tu viva i 4 elementi di gioia, come cantare, ballare, giocare e ridere. Tiene anche conto degli altri parametri necessari per condurre un'esistenza serena.

Classifica ogni domanda/affermazione secondo una scala da 1 a 5:

- 1 = Niente affatto vero
- 2 = Un po' vero
- 3 = Moderatamente vero
- 4 = Abbastanza vero
- 5 = Del tutto vero

1. Rido molto ogni giorno

1 2 3 4 5

2. La fonte della mia risata viene dal mio desiderio interno di ridere e divertirmi

1 2 3 4 5

3. Uso la comicità ogni giorno per comprendere, esprimere e sperimentare situazioni in modo umoristico

1 2 3 4 5

4. Uso la giocosità fisica e un atteggiamento mentale giocoso quando interagisco con gli altri

1 2 3 4 5

5. Canto senza un perché ogni giorno

1 2 3 4 5

6. Ballo senza un perché ogni giorno

1 2 3 4 5

7. Ogni giorno, esprimo liberamente le mie emozioni positive e negative

1 2 3 4 5

8. Ogni giorno, ho un'alta percentuale di pensieri positivi

1 2 3 4 5

Verifica il tuo Quoziente di Risate

9. Sono spesso calmo e in pace

1 2 3 4 5

10. Spesso avverto la gioia di vivere

1 2 3 4 5

11. Mi esprimo di frequente in modo estroverso

1 2 3 4 5

12. Sono soddisfatto della mia vita

1 2 3 4 5

13. Mi sento spesso rilassato sul piano fisico, mentale ed emotivo

1 2 3 4 5

14. Sono in grado di comunicare e interagire facilmente con gli estranei

1 2 3 4 5

15. Mi sento spesso pieno di energia

1 2 3 4 5

16. Mi mantengo positivo nei momenti difficili

1 2 3 4 5

17. Mi relaziono con un sacco di amici

1 2 3 4 5

18. E' facile per me ridere senza ragione

1 2 3 4 5

19. Spesso compio atti di gentilezza incondizionati

1 2 3 4 5

20. Sono capace di comportarmi in modo buffo in presenza d'altri

1 2 3 4 5

Se hai totalizzato da 80 a 100 punti: Sei un campione della risata. Continua così!

Se hai totalizzato da 60 a 79 punti: Sei bravo a ridere, ma puoi migliorare.

Se hai totalizzato da 40 a 59 punti: Ridi poco e hai bisogno di ridere di più.

Se hai un punteggio inferiore a 40: Hai problemi seri e hai bisogno di fare subito qualcosa per portare più risate nella tua vita.