Impara ad essere

FELICE

Con lo YOGA DELLA RISATA abbatti lo stress, sviluppi il pensiero positivo e la creatività, migliori le relazioni interpersonali, potenzi il tuo sistema immunitario e cardio-circolatorio!

LUNEDI' 1 DICEMBRE h. 19.45
Sala Pluriuso Prata di Sopra

Sessione condotta da Cristina Gnan
Leader di Yoga della Risata

Partecipazione libera
Abbigliamento comodo e tappetino

CENTRO CULTURALE
A.S.D.
PRATA DI PORDENONE
GIOMARIA CONCINA

Info e prenotazioni 0434 621106 – 338 1036595
centroculturaleconcina@interfree.it

LO YOGA DELLA RISATA

Lo Yoga della Risata è una disciplina che combina esercizi respiratori dello Yoga (che derivano dal *Pranayama*) con esercizi di risata. E' un'idea unica, secondo la quale chiunque è in grado di ridere senza motivo, senza bisogno di comicità o di battute di spirito.
E' una disciplina semplice e alla portata di tutti, ideata da un medico indiano, il dott Madan Kataria nel 1995 in un parco di Mumbai e diffusasi rapidamente in tutto il mondo.
Oggi si contano migliaia di Club della Risata in oltre 72 paesi.
Lo Yoga della risata si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una risata indotta e pertanto si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico; aumenta le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più leggeri, energici e in salute.
Studi e ricerche hanno provato che ridere ha un impatto positivo sull'organismo sotto diversi punti di vista, sia fisici che psichici.
La risata fa aumentare la produzione di adrenalina e dopamina che hanno il compito di liberare le endorfine le quali, provocando una diminuzione del dolore e della tensione, permettono il raggiungimento di uno stato di rilassamento e di serenità.
La risata amplifica la produzione di serotonina, un antidepressivo naturale, riducendo la secrezione degli ormoni dello stress quali l'epinefrina (adrenalina) e il cortisolo, responsabili dell'innalzamento della pressione sanguigna e dei livelli di glicemia; stimola la produzione di betaendorfine (analgesici prodotti dall'organismo) proteggendo dallo stress e dalle sue conseguenze, come se ne fosse a tutti gli effetti un antidoto.
Ne migliora di conseguenza anche la qualità del sonno, in quanto diminuendo gli effetti nocivi dello stress, si contribuisce a combattere l'insonnia.
Ridere, inoltre, stabilizza il sistema immunitario: aiuta infatti ad aumentare il numero delle cellule Natural Killer (NK) che hanno la funzione di uccidere i virus ed aumentare il livello di anticorpi.
Dalle ricerche condotte il riso sembra avere un ruolo di prevenzione anche dell'arteriosclerosi e dei problemi cardiaci e grazie all'aiuto della respirazione più profonda e alla miglior ossigenazione del sangue, dona benefici anche chi soffre di bronchite, asma, enfisema …..
La risata quindi risulta essere un'ottima ginnastica per i polmoni ma anche un ottimo esercizio muscolare aerobico perché per ridere utilizziamo oltre 60 muscoli e inneschiamo automaticamente una ginnastica addominale che migliora anche le funzioni di fegato ed intestino.
Molti sono i benefici di questa pratica che in un breve lasso di tempo, è in grado di portare benessere a livello fisico, mentale e sociale grazie alla stimolazione della produzione delle molecole della felicità!
Con la pratica regolare, si può sviluppare un atteggiamento mentale positivo, che aiuta le persone ad attraversare le difficoltà della vita e a ridere anche quando farlo non è così facile.
"Se tu ridi tu cambi, se tu cambi tutto il mondo intorno a te cambia " (Madan Kataria)
Cristina Gnan – Leader di Yoga della Risata