

Quando ridi, cambi
e il mondo cambia intorno a te.
Dr. Kataria

Lo Yoga della Risata è l'arte di ridere, la scienza del respiro.

È un esercizio unico in grado di ridurre lo stress fisico, mentale ed emotivo, allo stesso tempo.

Si chiama Yoga della Risata perché si combinano le risate con gli esercizi di respirazione, in modo da portare più ossigeno nel corpo e nel cervello. Così, si acquista maggiore energia e migliora il nostro stato di salute.

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.

Lo Yoga della Risata può cambiare il tuo stato mentale nel giro di pochi minuti, favorendo il rilascio di endorfine da parte delle cellule cerebrali.

Lo Yoga della Risata sviluppa un atteggiamento mentale positivo che ti mantiene alto il morale anche nei momenti difficili. Se sei di buonumore, sei al meglio delle tue possibilità e farai bene ogni cosa.

Che tu rida davvero o che tu finga di ridere, il tuo corpo non riconosce la differenza:

otterrai gli stessi benefici per la tua salute.

Lo Yoga della Risata ti permette di ridere anche quando non ne avresti voglia, perché si tratta di un esercizio che si può eseguire ogni volta che lo si desidera, indipendentemente dallo stato d'animo.

Se non riesci a ridere, porta il tuo corpo ad un incontro: la mente lo seguirà!

Cosa ti serve:

il tappetino,

abbigliamento comodo (calze antiscivolo, se vuoi).

Gli incontri avranno cadenza settimanale e si terranno a scuola il lunedì alle h.14.30 da lunedì 11 maggio.

P.S.: oltre allo yoga della risata faremo esercizi di focalizzazione e di rilassamento seguendo le indicazioni dello yoga classico tramandateci da Patañjali nello Yogasūtra.