

Lo Yoga della Risata® come accompagnamento e sostegno.

di Alessandro Lauricella^(a) e Carla Naitza^(b)

(a) Leader di Yoga della Risata®, Formatore in Comunicazione Ecologica e Alternative Dispute Resolution, Life Coach, insegnante di Vivation®; www.risorsepiu.it

(b) Leader di Yoga della Risata®, Formatrice in Comunicazione Ecologica e Alternative Dispute Resolution, Life Coach, Insegnante di Scuola Superiore; www.risorsepiu.it

"Quando ridi, tu cambi.

Quando tu cambi, cambia il mondo intorno a te...."

Dott. Madan Kataria

Abstract: *Lo Yoga della Risata® è una tecnica che combina esercizi di respirazione yogica del Pranayama con esercizi di risata stimolata. Fondata dal medico indiano Dott. Madan Kataria, è oggi diffusa in tutto il mondo e viene praticata in tanti contesti, tra cui Ospedali, Scuole, Aziende, Centri per Anziani, Centri Sociali. I benefici sono molteplici; tra questi: il rafforzamento del sistema circolatorio, del sistema immunitario, il rilassamento della muscolatura e della mente, il miglioramento della respirazione, la stimolazione della memoria e della creatività, la predisposizione alle relazioni.*

Introduzione

Lo Yoga della Risata è una tecnica che combina esercizi di respirazione yogica del Pranayama con esercizi di risata stimolata. La nascita di questa tecnica risale a 18 anni fa, in India, e da allora si è diffusa in tutto il mondo. Gli enormi benefici sono stati osservati e misurati scientificamente: in appendice un elenco di alcuni articoli scientifici che spiegano i benefici della risata sul fisico e sulla mente.

Come nasce lo Yoga della Risata?

Immaginate un parco, in una città, in cui le persone passeggiano, fanno ginnastica, corsa, si incontrano con altre persone. E' proprio in un parco che inizia la storia dello Yoga della Risata.

Il 13 marzo 1995, per molti un giorno come un altro, il medico indiano dottor Madan Kataria alle 7 del mattino uscì di casa per recarsi al parco più vicino, a Mumbai.

Egli aveva letto il libro "Anatomia di una malattia", di Norman Cousins, un giornalista scientifico guarito negli anni '60 da una grave malattia, elaborando un proprio metodo basato sulla risata e sull'alimentazione, e le ricerche del medico dott. **Lee Berk**, che studiò a fondo l'impatto della risata sulla salute a partire dagli anni '80.

Il dottor Kataria decise di passare dalla teoria alla pratica. Chiese alle persone presenti al parco di unirsi a lui per ridere: trovò molte resistenze, ma alla fine 4 persone decisero di seguirlo. Il piccolo gruppo, raccontandosi barzellette, cominciò a ridere in mezzo al parco, dove i passanti guardavano decisamente stupiti. Essi decisero di incontrarsi anche nei giorni successivi e, giorno dopo giorno, sempre più persone si univano al gruppo, che ad un certo punto contò 50 membri. Nel gruppo si raccontavano barzellette, storie buffe, e qualsiasi cosa che potesse far ridere. Ognuno sperimentava gli effetti benefici di quell'incontro per tutta la giornata e tutti stavano bene. Il dottor Kataria verificava così gli effetti della risata sulle persone. Tuttavia, 15 giorni dopo, esaurito tutto il repertorio, nel gruppo non sapevano più come ridere, per cui decisero di sciogliersi. Infatti cominciarono a raccontare barzellette sporche, ridere di difetti altrui.... il gruppo cominciò allora a disgregarsi.

Il dottor Kataria chiese un giorno per escogitare qualcosa. Per tutta la notte studiò le ricerche effettuate sulla risata, finché trovò la soluzione: **il nostro corpo non distingue tra una risata spontanea ed una stimolata. Entrambe sono in grado di produrre la stessa chimica della felicità.**

Quando propose al gruppo di ridere comunque, anche senza barzellette o storie comiche, i membri ci provarono e sperimentarono che ad un certo punto la risata diventava autentica, non potevano più smettere.

Madan Kataria aveva risvegliato in loro la giocosità dei bambini. Quella giocosità permetteva loro di esprimersi liberamente, di lasciarsi andare, e ridevano per almeno 10 minuti consecutivi. In poco tempo, continuando a praticare nel parco, si aggiunsero altre persone, arrivando a contare fino ad un centinaio di membri. Era nato il primo Club della Risata.

Lo Yoga della Risata fornì a queste persone un modo diverso, efficace e allo stesso tempo divertente di prendersi cura del proprio benessere.

Lo Yoga della Risata® con i bambini.

In India lo Yoga della Risata® è praticato nelle scuole. Nel video vi presentiamo degli stralci di alcune sessioni di Yoga della Risata® praticate in diverse scuole indiane, dai bambini più piccoli ai ragazzi del Liceo (il video può essere visto su youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=sqInIfL96Rs>)

Nel video i bambini fanno degli esercizi respiratori e delle lunghissime risate. Infatti, una sessione di Yoga della Risata dura in totale un'ora circa, alternando esercizi di respirazione, esercizi di risata stimolata e una meditazione particolare chiamata "la meditazione della risata". Si può osservare come i bambini e i ragazzi passino velocemente da una risata stimolata ad una totalmente spontanea.

Benefici sull'organismo.

In appendice vi è un elenco di alcuni articoli di riviste scientifiche in cui è descritto lo studio sugli effetti della risata da un punto di vista fisiologico.

Tra i benefici, il rafforzamento del sistema cardiocircolatorio, del sistema immunitario, il rilassamento della muscolatura e della mente, il miglioramento della respirazione, la stimolazione della memoria e della creatività, la predisposizione alle relazioni. Tutti questi effetti sono stati misurati.

Per citare alcuni dati, si pensi ad esempio che la quantità di calorie dissipate per 15 minuti di risata varia da 40 KJ a 170 KJ, in funzione del peso dell'individuo e dell'intensità della risata. Una camminata che va da mezzo km a 1 km consuma circa 170 kJ. Sono misure certamente tra loro confrontabili.

Quando, nel nostro quotidiano, noi ridiamo, non arriviamo ad un minuto di risate. E' stato verificato che, per ottenere dei benefici misurabili dalla risata, è necessario ridere per almeno 10-15 minuti. In questo modo viene stimolato il diaframma e, quindi, tutto l'organismo. Pertanto, in una sessione di Yoga della Risata, nell'arco di 45 minuti-1 ora, si inseriscono anche gli esercizi preparatori, di respirazione, di rilassamento.

I bambini ridono circa 300 volte al giorno, gli adulti in media 15. I bambini non hanno bisogno di motivi per ridere: ridono e basta. Gli adulti devono avere qualcosa per cui ridere. Ma anche se non ci fosse niente da ridere, si può comunque provare a sorridere e osservare dentro di sé cosa sta cambiando.

La nostra mente non é in grado di riconoscere se la risata sia spontanea o stimolata e, in entrambi i casi, produce endorfine, i nostri “oppioidi naturali”, che ci fanno stare meglio. Due psicologi dell'Università della California, Paul Ekman e Robert Levenson, in una loro ricerca hanno dimostrato che le espressioni del viso non sono solo una reazione ad uno stato emotivo, ma sono in grado di indurre nelle persone quello stesso stato. Quindi, se noi sorridiamo, ridiamo e ci comportiamo da persone felici, attiviamo nel corpo l'emozione della felicità e della gioia e il nostro cervello produce endorfine, sostanze che ci fanno stare subito meglio. La scoperta si può riassumere in un'unica frase: **“semplicemente indossa una faccia felice”**.

Pratica dello Yoga della Risata®

Al pubblico vengono ora proposti alcuni esercizi pratici di Yoga della Risata®:

- 1) Introduzione: il mantra dello Yoga della Risata: Molto bene, Molto bene, Yeah;
- 2) Respirasata;
- 3) Risata del saluto;
- 4) Risata del rimprovero;

Appendice

ALCUNI ARTICOLI SCIENTIFICI SULLA RISATA

August 2000 [More Than the Best Medicine](#)

Meredith F. Small

Scientific American 283, 24-24 doi:10.1038/scientificamerican0800-24

May 2010 [The Humor Gap](#)

Christie Nicholson

Scientific American Mind 21, 38-45 doi:10.1038/scientificamericanmind0510-38

23 October 2012 [The Humor Gap](#)

Christie Nicholson

Scientific American 21, 66-73 doi:10.1038/scientificamericanbrain0512-66

3 April 1847 [I Love a Laugh](#) *Scientific American* 2, 217-217

doi:10.1038/scientificamerican04031847-217

2 May 2006 [Energy expenditure of genuine laughter](#)

M S Buchowski, K M Majchrzak, K Blomquist, K Y Chen, D W Byrne & [+ et al.](#)

International Journal of Obesity 31, 131-137 doi:10.1038/sj.ijo.0803353

19 June 2012 [The Rat that Laughed](#)

Jesse Bering

Scientific American 307, 74-77 doi:10.1038/scientificamerican0712-74

January 1989 [Computer Recreations](#)

A. K. Dewdney

Scientific American 260, 106-109 doi:10.1038/scientificamerican0189-106

31 July 1847 [Laugh, Lady, Laugh](#) *Scientific American* 2, 353-353
doi:10.1038/scientificamerican07311847-353

17 December 1998 [A serious article about laughter](#)
Sara Abdulla
Nature News doi:10.1038/news981217-2

21 December 2011 [No Laughing Matter: Intranasal Oxytocin Administration Changes Functional Brain Connectivity during Exposure to Infant Laughter](#)
Madelon M E Riem, Marinus H van IJzendoorn, Mattie Tops, Maarten A S Boksem, Serge A R B Rombouts & [+ et al.](#)
Neuropsychopharmacology 37, 1257-1266 doi:10.1038/npp.2011.313

[Laughing Matters](#)

Steve Ayan
Scientific American Mind 20, 24-31 doi:10.1038/scientificamericanmind0409-24

12 November 1898 [Psychological Cause of Laughter](#) *Scientific American* 46, 19124-19124 doi:10.1038/scientificamerican11121898-19124bsupp

December 2000 [Laugh and the World Laughs with You](#)
Frans B. M. De Waal
Scientific American 283, 108-112 doi:10.1038/scientificamerican1200-108

February 1956 [Responses to Humor](#)
Jacob Levine
Scientific American 194, 31-35 doi:10.1038/scientificamerican0256-31

15 June 1895 [Why We Laugh](#) *Scientific American* 39, 16227-16227
doi:10.1038/scientificamerican06151895-16227bsupp

29 May 1847 [The Laugh of a Child](#) *Scientific American* 2, 281-281
doi:10.1038/scientificamerican05291847-281b

5 February 1903 [The Theory of Laughter](#)
W. MCDOUGALL
Nature 67, 318-319 doi:10.1038/067318a0

7 April 2008 [How to laugh away stress](#)
Matt Kaplan
Nature News doi:10.1038/news.2008.741

December 1969 [How an Instinct is Learned](#)
Jack P. Hailman
Scientific American 221, 98-108 doi:10.1038/scientificamerican1269-98

October 2005 [A Healthy Laugh](#)
Charmaine Liebertz
Scientific American Mind 16, 90-91 doi:10.1038/scientificamericanmind1005-90

