

□

# L'Associazione Onda Vitale organizza una:

*Serata di presentazione dello  
Yoga della risata  
Venerdì 27 marzo 2015  
Ore 20,45  
Presso Asd Movimento  
Via Longuelo, 146 Bergamo  
Relatrice Silvana Piantoni*



*Lo Yoga della Risata (o Laughter Yoga) è una tecnica innovativa, ideata nel 1995 da un medico, il Dr. Madan Kataria, che, il 13 marzo 1995, fondò, in un parco pubblico di Mumbai, in India, il primo Laughter Club o Club della Risata, con solo cinque persone.*

*Ora, i Club sono migliaia, sparsi in oltre 70 Paesi del mondo.*

*L'idea innovativa sta nel fatto che, con lo Yoga della Risata, si pratica la risata incondizionata, che offre molti benefici per la salute del corpo, della mente e dell'anima. Si alternano semplici esercizi che incoraggiano la giocosità a respirazioni profonde, tipiche dello Yoga.*

*Si ride in gruppo, sfruttando il contagio emotivo. Si comincia fingendo di ridere e i benefici si hanno lo stesso, perché è scientificamente provato che il corpo non distingue tra risata forzata e risata spontanea.*

*I vantaggi per la salute sono stati oggetto di ricerche accurate: abbassamento della pressione arteriosa, migliore ossigenazione del corpo e del cervello, rafforzamento delle difese immunitarie, aumento di serotonina e diminuzione del cortisolo, solo per citarne alcuni. Sono stati riscontrati effetti positivi su persone affette da disturbi cronici, quali il diabete, l'ipertensione, l'asma. La terapia della risata è inoltre di supporto ai trattamenti medici e farmacologici abituali.*

*Lo Yoga della Risata ha trovato interessanti applicazioni nello sport, nelle aziende, nelle comunità di ogni tipo, negli ospedali, negli istituti per disabili e per anziani, nei gruppi di auto-aiuto per malati cronici.*

*La risata che si genera in questo modo è una risata benefica: non si ride di qualcosa o di qualcuno, si ride con gli altri per il puro piacere di ridere. L'ideale per capire a fondo quali benefici effetti questa tecnica possa offrire è sperimentarla direttamente in un piccolo gruppo, anche solo per una ventina di minuti. Una sola sessione è più efficace di qualsiasi presentazione.*

***Ingresso libero a tutti. E' consigliato un abbigliamento comodo.***

***Per info Carlo 335.5495856***

***info@ondavitale.it***



***www.ondavitale.it***