

# Che cos'è lo yoga della risata?



È una vera e propria **forma di yoga** che si basa su un concetto molto semplice **la risata autoindotta**.

Tutti noi sappiamo che **ridere fa bene alla salute**, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo. Situazioni difficili, **stress**, impegni e troppo lavoro, purtroppo ci hanno portato a ridere sempre di meno, che non fa assolutamente bene per la salute.

Grazie allo yoga della risata si possono utilizzare delle **tecniche per ridere spontaneamente** e così si hanno innumerevoli benefici sia nel corpo e che nella mente.

Questo **tipo di yoga** si pratica in gruppo e inizialmente si usano delle **tecniche per stimolare la risata autoindotta**, ma nel giro di poco tempo, questo semplice e stupendo gesto, diventa incredibilmente contagioso e anche spontaneo.

La pratica

La **pratica dello yoga** della risa per alcuni aspetti è simile ad **altre tipologie di yoga**, per altri invece è totalmente differente. Solitamente le sessioni durano circa 30 minuti ed è suddivisa in 3 parti:



Il riscaldamento

Proprio come in altri tipi di yoga si fa il **saluto al sole**, anche in questo si fa un breve **riscaldamento basato su alcune tecniche yogiche**. Solitamente i metodi usati per preparare il corpo alla risata sono 2:

**La parlata Gibberish**, cioè si parla senza senso logico. I partecipanti cominciano a parlare tra di loro ma si dicono parole nessun significato. Il principale scopo di questo metodo è di scollegare totalmente la mente dai pensieri quotidiani e renderla pronta per ridere senza un motivo preciso.

**Il battito ritmico delle mani**. Questo invece serve sia per stimolare i centri energetici che si trovano nelle mani che per connettere tra loro i partecipanti. Nel frattempo viene anche cantando un

mantra Ho Ho Ha Ha Ha, che per alcuni avrebbe lo stesso effetto benefico di alcune tecniche di pranayama.

## Le sessioni di risate



Una volta che il corpo si è riscaldato ed i polmoni sono pronti a ridere, si inizia con le **sessioni di risata**.

A questo punto si inizia con tecniche di autoinduzione della risata che sono esercizi di gruppo che portano a risate incontrollate e contagiose.

Ci sono moltissime tecniche come ad esempio la risata di benvenuto, la risata lunga un metro, la risata del leone, la risata cuore a cuore e molte altre ancora.

Ogni risata dura circa 30-40 secondi ed è seguita da esercizi di respirazione e di allungamento simili allo yoga tradizionale. Tutto questo dura per circa 20 minuti al termine dei quali si può fare il rilassamento finale oppure praticare la cosiddetta "meditazione della risata".

Quest'ultima consiste nello stare sdraiati o seduti a terra, lasciando che la risata naturale prenda il sopravvento.

## Il rilassamento finale



Esattamente come in molti altri stili, anche questa pratica prevede un **rilassamento finale**.

Finiti questi esercizi, si rimane per circa un minuto in silenzio per far sì che gli effetti benefici arrivino in profondità.

Per concludere la pratica, si gridano queste tre frasi liberatorie "sono la persona più felice in questo mondo", YES, "Sono la persona più sana in questo mondo", YES, "Sono un membro del Laughter Club, YES.

Alla fine tutti i praticanti devono rimanere con gli occhi chiusi e le mani verso l'alto, a simboleggiare di voler portare la pace in tutto il mondo.