



MI TRASFORMO RIDENDO!

RITROVARE SALUTE E
BENESSERE CON IL POTERE
DELLA RISATA

ORIGINI ED EFFETTI DELLA RISATA 1

Alcuni ricercatori hanno dimostrato che i neonati già a 17 giorni di età emettono i suoni vocali del ridere o **risate**. ... Gli scienziati hanno notato delle somiglianze nelle forme di **risata** indotte da solletico tra vari primati, il che susriso e la risata sono una delle attività più benefiche per la nostra salute e il nostro benessere.

Se una persona non potesse ridere, da un punto di vista medico finirebbe per ammalarsi, la risata è un modo di reagire a situazioni o di esprimere emozioni. Si tratta di un comportamento che favorisce la fiducia reciproca nella comunicazione tra le persone: inoltre quando ridiamo il nostro cervello rilascia endorfine, gli ormoni della felicità, che hanno la capacità di alleviare il dolore ed equilibrare il tono vitale del corpo.

Alcuni effetti fisici delle risate

Esercizio fisico: con ogni risata mettiamo in moto circa 400 muscoli, alcuni dei quali servono solo per ridere.

Pulizia: la risata pulisce gli occhi con le lacrime, e aiuta a sgombrare il naso e le orecchie. Inoltre elimina le tossine, perché con il movimento del diaframma si produce un effetto di massaggio sull'apparato digerente, che aiuta ad eliminare gli acidi grassi e le sostanze tossiche.

ORIGINI ED EFFETTI DELLA RISATA 2

Ossigenazione: entra il doppio di aria nei polmoni, portando più ossigeno in circolazione nel sangue ossigenando in maniera straordinaria la pelle e gli organi.

Analgesico: rilasciando il cervello le endorfine, per pochi minuti di risate si convertono in un prodigioso effetto analgesico.

Rigenerante: la risata equivale anche a un trattamento di bellezza, perché stira e stimola i muscoli del viso producendo un effetto tonificante e antirughe.

Prevenzione: rafforza i polmoni e il cuore, a causa del movimento del diaframma previene l'infarto del miocardio.

Effetti psicologici favorevoli

Elimina lo stress: la produzione di endorfine e adrenalina rianima la nostra vitalità e rende anche più ricettivi per vedere il lato positivo delle cose.

Processo di regressione: si può generare un ritorno a uno stato precedente emotivamente felice che ci consente di alleviare una realtà presente percepita come dolorosa.

Comunicazione: attraverso sorrisi e risate esterniamo sentimenti ed emozioni positivi; gli effetti sociali della risata e del sorriso sono evidenti, sono contagiosi ed è un modo per aiutarci a risolvere situazioni di disagio.

RIDERE INSIEME E' CONTAGIOSO! 1

Ridere assieme è contagioso oltre che divertente.

Lo Yoga della Risata ti coinvolgerà grazie alla sua semplicità. Quando terminerai la sessione sentirai il tuo corpo più rilassato e il tuo respiro più profondo.

15 minuti di risate equivalgono a 45 minuti di esercizio cardiotonico al vogatore.

Potresti non aver voglia di ridere ma le tecniche dello Yoga della Risata ti aiuteranno a lasciarti coinvolgere senza aver bisogno di stimoli mentali. Immagina di scoppiare a ridere e a non riuscirti a fermare un attimo.

Lo Yoga della Risata è basato sui quattro pilastri fondamentali per mantenersi in buona forma: il gioco, il movimento corporeo basato sulla danza, l'espressione del canto e la risata incondizionata. Se nella tua vita non ce n'è almeno uno è meglio che tu faccia del tuo meglio per rimetterti in forma!

Ridere assieme permette di stare meglio assieme: in famiglia, tra amici, al lavoro. Non è un'utopia praticare lo Yoga della Risata nel proprio ambito lavorativo. Aziende mondiali hanno inserito il Laughter Yoga nelle attività per il benessere dei propri dipendenti.

RIDERE INSIEME E' CONTAGIOSO! 2

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.

Cosa fai, non ridi?

Se pensi di ridere già abbastanza o di essere già una persona positiva ed entusiasta a maggior ragione puoi alzare la soglia del tuo benessere imparando la "meditazione della risata".

Come si fa a ridere quando non si è di buonumore o quando non ci sono ragioni per ridere?".

La risposta è nella teoria per cui l'azione crea l'emozione. Quella che praticano i trainers di Yoga della Risata.

Tutti possono ridere quando tutto va bene, ma cosa si può fare nei momenti difficili?

La risata aiuta a creare uno stato mentale positivo per affrontare le situazioni negative.

RIDERE SENZA MOTIVO...PERCHE' NO!

Ridere durante uno spettacolo o un film comico ci capita spesso ma solo per qualche secondo a battuta, procurandoci comunque del buon umore.

Ma il vero effetto terapeutico della risata si ottiene provocando una risata continua per almeno 10 minuti, cosa al quanto difficile teoricamente, ma come in tutte le perfomance ci si può riuscire con un costante e ripetuto allenamento.

La risata può essere considerata come una disciplina sportiva e per ottenere i migliori risultati bisogna allenarla.

Le caratteristiche della risata sono per tutti uguali, ovvero è naturale, contagiosa ma soprattutto è gratis!

L'unica difficoltà può essere quella di procurarsi da ridere non spontaneamente, ma è solo un discorso di atteggiamento mentale che si può trasformare...ridendo!

Non esiste una vera regola per ridere senza motivo ma con dei semplici esercizi, trucchi E RISATE CONDIVISE ci si può riuscire.

Non vi resta altro che provare!