

# Ridi che ti passa! I benefici dello Yoga della risata

“Il riso fa buon sangue”, “Ridi che ti passa”...Già la saggezza antica tramandata dalle massime e dai proverbi riconoscevano i benefici della risata sulla salute del corpo e della mente.

È stato scientificamente provato, infatti, che ridere per almeno 10-15 minuti continuativi stimola nel nostro corpo la produzione di endorfine, sostanza in grado di sollecitare positivamente il sistema immunitario, ma anche di contrastare lo stress e il malumore, con effetti anche sulle relazioni sociali e sulla produttività.



Proprio per sfruttare i benefici effetti della risata, nel 1995 il medico **Madan Kataria** ha inventato lo **Yoga della Risata**, una disciplina che combina esercizi respiratori tipici dello yoga tradizionale ad altri che servono a stimolare la risata. Il fine non è solo quello di ossigenare tutto il corpo, ma anche quello di imparare a ridere, per tutto il tempo che ci serve, per ricaricare le energie e farci stare

bene.

Lo Yoga della Risata si basa sul dato scientifico secondo il quale il corpo non distingue **tra una risata simulata e una risata autentica**: gli effetti benefici fisiologici e psicologici sono gli stessi. Inoltre, dal momento che i benefici si ottengono ridendo almeno **10-15 minuti di seguito**, attraverso questa disciplina si può prolungare la durata del ridere a seconda del programma e delle necessità.



## **I benefici per il corpo e per la mente**

Il rilascio di endorfine nel nostro corpo in seguito a una risata influisce positivamente sull'umore, con effetti che possono durare anche per tutto il giorno, influenzando anche la buona riuscita di quello che stiamo facendo, il problem solving e lo stato di benessere generale.

A livello fisico, lo Yoga della Risata **riduce lo stress e rinforza il sistema immunitario**: ci si ammala di meno e si guarisce più rapidamente. A livello cerebrale, poi, praticare questa disciplina fa aumentare le scorte di ossigeno, migliorando l'efficienza e la concentrazione.

Infine, i benefici si riflettono anche a livello sociale. Lo Yoga della Risata infatti insegna a ridere incondizionatamente, in modo da poterlo fare anche in periodi difficili. In questo modo, aiuta a mantenere un **atteggiamento positivo anche nelle avversità**. Inoltre, ridere ed essere positivi migliora la qualità delle relazioni con gli altri.



### **Un corso per rilassarsi ridendo**

Chi volesse sperimentare lo Yoga della Risata può cogliere al volo l'occasione offerta dalla **Casa del Movimento Lento** di Roppolo (Biella).

**Dal 23 al 25 febbraio, Lucia Enrici**, Teacher Trainer della Laughter Yoga International University e Coach di Gibberish & Nonsense, oltre che appassionata di trekking e montagna terrà un seminario itinerante dedicato a tutti coloro che desiderano uscire dalla propria zona comfort e trovare una nuova strada per essere felici e in salute. Il corso sarà abbinato anche a rilassanti passeggiate sul territorio, perché il ridere e il camminare nella natura hanno in comune l'effetto rilassante su corpo e mente.



Il programma prevede l'arrivo il **venerdì alle 17** presso la Casa del Movimento Lento. A seguire, una lezione teorica sulla storia, la filosofia e caratteristiche dello Yoga della Risata, sulla necessità di ridere oggi e sui quattro elementi della gioia. Segue cena.

Il **sabato**, dopo colazione, si parte dalla Casa del Movimento Lento per incamminarsi lungo uno dei sentieri che si inoltrano tra le colline del biellese con vista sugli splendidi panorami del Lago di Viverone. Ci si ferma poi per una sessione di Yoga della Risata immersi nella natura. Dopo pranzo, si ritorna alla Casa del Movimento Lento. Alle 15, sessione di Gibberish e giochi per imparare a coltivare i quattro elementi della gioia. Segue riflessione, cena in comune e proiezione serale del filmato *Lo Yoga della Risata: la scienza del respiro*.



**Domenica**, si inizia la giornata praticando 15 minuti di risata. Dopo la colazione, passeggiata con sessione di Yoga della Risata nella natura, pratica del Gibberish e approfondimento della parte inerente il gioco. Dopo pranzo, alle 14, lezione su come mettersi in gioco e portare più gioia nella propria routine quotidiana, rilasciando le emozioni negative e sviluppando relazioni più costruttive con colleghi e familiari. Al termine, consegna degli attestati di partecipazione e congedo.

Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo per le passeggiate e indumenti comodi e morbidi per le attività indoor, scarpe da trekking, giacca a vento, impermeabile, zaino, borraccia, calzini antiscivolo, una coperta e un tappetino, un quaderno e una penna per gli appunti.

## **INFO**

**Casa del Movimento Lento**

Tel 0161/987866, [www.casa.movimentolento.it](http://www.casa.movimentolento.it)

## **COME ARRIVARE**

Roppolo si trova a 100 km da Milano e a 60 km da Torino. **In**

**auto** si percorre l'A4 con uscita Santhià, quindi si prosegue per il Lago di Viverone e si seguono le indicazioni per Roppolo.

## **MANGIARE E DORMIRE**

Presso il B&B Casa del Movimento Lento si può pernottare con prezzi che partono da € 26 per il posto letto in camera multipla e bagno in comune a € 70 per la camera doppia con bagno privato. Possibilità di pranzo e cena presso un ristorante convenzionato a 50 metri dal B&B con menù a partire da 15 €.

---

# **“Il primo passo”, due giorni per prepararsi a “mettersi in cammino**

Quante volte avete pensato di intraprendere il Cammino di Santiago di Compostela o quello della via Francigena, oppure il Cammino di Assisi e poi vi siete fermati alla fantasia, perché “spaventati” dalle difficoltà, dalla lunghezza del percorso o dagli imprevisti?

Per rispondere a questi dubbi, ma anche per prepararsi mentalmente, e fisicamente, **dal 16 al 18 febbraio**, presso la **Scuola di Movimento Lento** di Roppolo (Biella), si tiene il seminario *“Il primo passo: come e perché mettersi in cammino lungo la Via Francigena o il Cammino di Santiago”*.



La due giorni alterna camminate in natura e approfondimenti sull'organizzazione pratica del viaggio e sulla scelta dell'equipaggiamento, a momenti di riflessione con la visione di filmati sul tema del viaggio a piedi e letture di autori famosi.

“Il primo passo è il passaggio più difficile, il momento più critico di un viaggio. Dopo aver deciso di partire, di separarsi dalla routine, di mettersi in gioco, tutto è più facile”, sostiene **Alberto Conte**, appassionato camminatore che in questo corso vuole condividere la sua esperienza tecnica e la filosofia del **Movimento Lento**, l'associazione che ha fondato nel 2011.



“Spiegheremo come ci si può preparare al meglio a un lungo viaggio a piedi, come scegliere le scarpe e lo zaino, come allenarsi, ma soprattutto cercheremo di trasmettere la nostra passione per quello che secondo noi è il miglior modo di viaggiare: a piedi, con lentezza, per conoscere veramente i luoghi e le persone che li abitano.”



## Il programma della “due giorni”

Durante il seminario si potranno avere informazioni sull'allenamento da seguire per intraprendere un itinerario a piedi di molti km, l'attrezzatura, dallo zaino alle calzature, ma anche quali sono e difficoltà, i disturbi fisici più comuni e i muri mentali da abbattere. Il corso si svolge in gran parte in cammino, tra la **via Francigena** e la **foresta della Serra Morenica**.



Il **venerdì**, si comincia alle 18 con la descrizione della via Francigena, del percorso, delle indicazioni per la preparazione del viaggio e le principali difficoltà. Alle 19, proiezione del documentario “*I volti della Francigena*” di Fabio Dipinto e, a seguire, cena tutti insieme.

Il **sabato**, dopo la colazione, si parte dalla Casa del Movimento Lento per un facile percorso di circa 8/10 km con caratteristiche simili a molte tappe della Francigena. Sono previste soste con letture tratte da libri di autori famosi. Dopo il pranzo al sacco, nel primo pomeriggio è in programma un cammino “alla cieca”. Si cammina bendati per imparare a usare, durante il cammino, tutti e cinque i sensi.



Alle 15 si ritorna al rifugio e si parla di come prepararsi a un lungo viaggio, dall'attrezzatura all'abbigliamento, dalla scelta dello zaino a quella delle scarpe, all'allenamento, fino a come evitare e curare i malanni più comuni.

La sera, si prenderà confidenza con il **Cammino di Santiago**, attraverso la proiezione di immagini, descrizione dell'itinerario e delle difficoltà. Segue la cena in un ristorante nei pressi della Casa del Movimento Lento. La giornata si conclude, alle 21.30, con una camminata notturna.



**A domenica**, dopo la colazione, si parte per una passeggiata di 6/8 km lungo la via Francigena per mettere in pratica alcuni degli argomenti trattati durante il seminario. È previsto un momento di meditazione prima del pranzo. Infine, nel primo pomeriggio, si ritorna al rifugio per un ultimo incontro teorico sullo studio del percorso, sulle mappe, sulle fonti di informazione, su come orientarsi, come leggere la segnaletica e dove dormire.



## **COSTI**

Per partecipare occorre essere soci del Movimento Lento. La quota di iscrizione annuale è di € 15 Per il seminario, invece, la quota di partecipazione a persona è di € 90.

È possibile pernottare presso la Casa del Movimento Lento sia presso altre strutture convenzionate. Il posto letto in tripla è di € 19 a persona a notte con il proprio sacco a pelo e asciugamani o di € 23 con lenzuola fornite, colazione inclusa

## **COME ARRIVARE**

Roppolo si trova a 100 km da Milano e a 60 km da Torino. **In auto** si percorre l'A4 con uscita Santhià, quindi si prosegue per il Lago di Viverone e si seguono le indicazioni per Roppolo.

## **INFO**

**Casa del Movimento Lento**

Tel 0161/987866, [www.movimentolento.it](http://www.movimentolento.it)