SCHEDA CORSO YOGA DELLA RISATA

LA RISATA PER IL BenEssere!

Viviamo in un mondo in cui si ride e si gioca sempre meno, perché lo stress e le preoccupazioni, ogni giorno più pressanti, soffocano la capacità di dare spazio al benessere psicofisico.
Si vive sempre sotto pressione e stiamo perdendo la voglia di ridere.
C'è poco spazio per la gioia, specialmente sul posto di lavoro e le persone consumano la propria energia e fanno fatica a trovare facilmente nuovi stimoli. Giornali e televisione ci bombardano di notizie sgradevoli e ci riempiono la testa con pensieri negativi, generando insicurezza. Ma è proprio nelle fasi più critiche che occorre avere maggiore energia: bisogna attingere alle risorse più profonde, facendosi venire nuove idee e bisogna lavorare di più e meglio. Inoltre, statisticamente provato che oltre il 70-80% delle malattie e dei disturbi è riconducibile allo stress.
E' una bella sfida combattere lo stress e mantenersi in buona salute, per non parlare dei costi della sanità!

COS'È LO YOGA DELLA RISATA

Le persone cercano soccorso in diversi tipi di terapia, ma la più semplice e la più efficace è RIDERE.
È stato scientificamente dimostrato che la risata ha un impatto profondo sul corpo e sulla mente.
Non solo aiuta a prevenire le malattie rinforzando il sistema immunitario, ma ha anche un effetto terapeutico.
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, tutto in un istante. Sembra follia, in realtà è una specie di magia.

Per questo, il dr. Kataria nel 1995, sviluppa da una sua idea unica lo Yoga della Risata, una tecnica di benessere, basata su presupposti del tutto scientifici, che include esercizi di risate e respirazione profonda (presi dallo Yoga), tecniche di visualizzazione, concetti di mindfulness (ispirati alla meditazione), elementi di giocosità (ispirati a elementi teatrali di mimo, molto semplici e accessibili a tutti, perché già usati nell'infanzia).
Lo Yoga della Risata, un fenomeno globale, per il benessere psicofisico che è diffuso nei più disparati contesti.
Con questa tecnica si impara a ridere senza motivo in modo quindi incondizionato non facendo dipendere la risata da alcuna motivazione esterna; quindi, trasformando la stessa in un vero e proprio esercizio fisico esattamente come se facessimo delle flessioni, del jogging o esercizi in palestra
Ma come prende corpo una risata "senza motivo"?
La risata è stimolata attraverso semplici esercizi fisici, da fare in gruppo, con cui si vocalizza il suono della risata, grazie al contatto visivo che genera un contagio emotivo ed allo spirito di gruppo attraverso la giocosità, la risata inizialmente indotta, si trasforma presto in risata spontanea e di pancia.
Lo Yoga della Risata si basa sul fatto scientifico che il nostro corpo non distingue una risata indotta da una spontanea: in entrambi i casi dopo 10-15 minuti di risate inizia a rilasciare endorfine, serotonina e dopamina ed abbassare quindi il livello di cortisolo (l'ormone dello stress).

La tecnica si basa sulla risata incondizionata, sostenuta, addominale, prolungata: quella che, sola, è in grado di fornire più ossigeno al corpo (e, in particolare, al cervello) in poco tempo e con effetti duraturi.
Normalmente, quando siamo adulti, ridiamo pochissimo e in modo contenuto. Inoltre, abbiamo bisogno di uno stimolo esterno per poter ridere e, specialmente di questi tempi, non è facile trovare occasioni per essere felici.
La felicità si basa sulla soddisfazione di desideri, e tutti sappiamo che, una volta soddisfatto un desiderio, ne nasce subito un altro: si genera così una rincorsa che potrebbe lasciarci, alla fine, stanchi e perennemente insoddisfatti.
Viceversa, praticando Yoga della Risata, si ride perché fa bene alla salute.
Si ride senza motivo e, in questo modo, per almeno quindici minuti, si coltiva la GIOIA, che è uno stato mentale positivo e rilassante, anziché perseguire la FELICITA', che potrebbe portare, se non raggiunta, a frustrazione e senso di svuotamento.

La tecnica ideata dal dr. Kataria dà energia agli individui: si basa su fatti scientifici dimostrati (il dr. Kataria è un medico e ha coinvolto nella sua ricerca prestigiosi Istituti, Ospedali e Università in tutto il mondo).Dello Yoga della Risata si sono occupati i media nazionali e internazionali (Oprah Winfrey Show, BBC, CNN, ZDF, New York Times, Los Angeles Times, Repubblica, Corriere della Sera, Rai, Sky TV, ecc.) e diversi studi ed esperimenti sono stati condotti negli USA, in Europa ed in India .

OBIETTIVI

Un incontro a settimana che **rimette al centro noi stessi.**
Un tempo per ricaricare le batterie, al termine del quale i partecipanti avranno acquisito strumenti concreti da utilizzare per il proprio ben-essere, materiale teorico-pratico da utilizzare nella quotidianità per ricaricarsi e per creare nuove e sane abitudini.
La respirazione, la risata, la coerenza cardiaca, la consapevolezza saranno strumenti dei quali ci serviremo per prenderci cura di noi.
Un ciclo di incontri nel quale teoria e pratica si fondono per offrire nuove strategie per affrontare un'attenzione a noi stessi ed al nostro benessere in particolare:

- promuovendo la salute e prevenire i fenomeni di burn-out riducendo in modo drastico lo stress qualunque ne sia la causa
- generando risorse fisiche e neuro-biologiche necessarie a superare momenti difficili nella vita personale, familiare, sociale e lavorativa

PRINCIPALI EFFETTI DELLA TECNICA

Riduzione dello stress
Lo Yoga della Risata è lo strumento più rapido, economico ed efficace per aiutare a ridurre stress, burnout e assenteismo e la diminuzione delle malattie.
Peak Performance (picco di prestazione)
Ossigena corpo e mente, favorendo, così, la cosiddetta "peak performance".
Creatività e innovazione
La giocosità libera l'emisfero cerebrale destro, base della creatività.
Ridere fa bene al cuore
Contro il declino mentale

ARTICOLAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Il corso/percorso si svilupperà in un incontro in presenza di un'ora circa ciascuno, a cadenza settimanale il lunedì pomeriggio.
Sarà condotto da **Antonella Maria Semilia, insegnante certificata dal 2013 di Yoga della Risata (cert. N° LY-0039-AS-16)**

METODOLOGIA DI LAVORO

Yoga della Risata (Esercizi pratici di risate, respirazione profonda)
Respirazione consapevole e meditazione
Gibberish (Gramelot) o linguaggio del non senso
Approfondimenti teorici a supporto obiettivi
Danza e giochi
Momenti di riflessione e condivisione in gruppo
Sarà necessario l'uso della palestra, o in alternativa di uno spazio ampio dove poter sistemare sedie e tappetini per tutti i partecipanti,

DESCRIZIONE GENERALE DEI SINGOLI INCONTRI/SESSIONI

I primi 5-15 minuti verranno dedicati alla descrizione della tecnica.

Verranno date solo le informazioni necessarie per partecipare alla sessione, privilegiando la successiva esperienza diretta.
Questa fase verrà ripetuta nelle successive sessioni se sarà presente qualche partecipante alla sua prima esperienza.
Nei successivi 30-45 minuti si alterneranno esercizi in cui verranno fatte delle risate simulate ed esercizi di respirazione molto semplici. Oltre ad altri esercizi secondo le metodologie indicate.
Altri 5-10 minuti saranno dedicati a risate spontanee non indotte da esercizi.
Gli ultimi 10-20 minuti saranno dedicati ad una fase di rilassamento guidato ed una eventuale condivisione finale.
Durante la sessione potranno essere fornite ulteriori nozioni utili a chiarire svolgimento e finalità di esercizi specifici.

COMPETENZE SVILUPPATE

- saper generare in sé uno stato si calma e fiducia, migliorando la percezione di sé e la capacità di gestione della classe
- imparare a riconoscere e calmare gli stati di tensione fisica e mentale
- scoprire gradualmente il potere trasformativo della presenza mentale
- potenziare le capacità di ascolto del proprio corpo e del proprio mondo interiore per poter trasferire questa abilità nella relazione con l'altro
- aiutare il superamento di idee e pregiudizi limitanti
- stimolare le capacità creative e di problem solving
- promuovere lo spirito di condivisione e di cooperazione
- favorire un aumento dell'autostima e della sicurezza in sé
- aumentare le capacità di attenzione e concentrazione
- migliorare le capacità di ascolto e di assertività
- migliorare le capacità di regolazione emotiva, imparando a padroneggiare i propri processi di pensiero
- saper rispondere allo stress potenziando la resilienza

ALLEGATO 1

REQUISITI PER PARTECIPAZIONE

L'associazione dovrà predisporre apposita liberatoria per LIBERATORIA DI RESPONSABILITÀ DISCIPLINATO AI SENSI DELLA LEGGE 14 GENNAIO 2013, N.4 (G.U. 26 GENNAIO 2013, N. 22) ed autorizzazione al trattamento dati personali.

INDICAZIONI SPECIFICHE PER LA PARTECIPAZIONE AGLI INCONTRI

Quasi chiunque può partecipare alle sessioni, in ogni caso si consiglia di tenere conto di queste specifiche indicazioni:
È richiesta la disponibilità a lavorare seriamente su se stessi e l'impegno a dedicare almeno 20 minuti al giorno alle pratiche proposte e ad espandere nella vita quotidiana le attitudini grazie ad esse esercitate.
È un esercizio aerobico e, come tale, può non essere adatto a tutti, perché comporta uno sforzo fisico e una sollecitazione dell'area intra-addominale.
Qualcuno potrebbe trovarsi in condizioni tali da dover prendere qualche precauzione prima di fare pratica.

È controindicato per chi soffre di

- qualunque forma di ernia, disturbi cardiaci con dolore al petto (tipo angina)
- raffreddore persistente con difficoltà respiratorie (attacchi di asma)
- ipertensione non controllata

- incontinenza urinaria
- epilessia
- emorroidi ulcerose in stadio avanzato
- ulcere sanguinanti in qualsiasi parte del corpo
- forte mal di testa
- sintomi acuti di tosse
- raffreddore e febbre
- Chi soffre di disturbi cardiaci e ipertensione, ma è stabile se assume farmaci, se è in grado di fare una passeggiata per 30 minuti senza presentare alcun sintomo, può praticare lo Yoga della Risata, previo consiglio di qualche specialista
- Chi ha subito interventi chirurgici importanti dovrebbe attendere almeno tre mesi prima di praticare lo Yoga della Risata.
- La gravidanza è anch'essa una controindicazione: le donne con una anamnesi di emicranie e quelle che si trovano in uno stadio avanzato della gestazione dovrebbero chiedere un consulto medico prima di fare gli esercizi
- Chi soffre di disordini psichiatrici di ogni entità può partecipare a una sessione di Yoga della Risata tranne coloro che hanno perso il contatto con la realtà, per esempio gli schizofrenici e coloro che sono affetti da iper-mania (la parte maniaca della depressione bipolare).
- Chi ha subito un intervento di bypass può fare gli esercizi di Yoga della Risata dopo che lo stress-test dà esito di normalità

In caso di dubbi si consiglia di consultare il proprio medico per precauzione.

POSSIBILI DISAGI DOPO AVER PRATICATO LO YOGA DELLA RISATA

Pesantezza alla testa o leggero mal di capo: Alcuni lamentano un senso di pesantezza alla testa o un moderato mal di capo, dopo aver eseguito gli esercizi di Yoga della Risata. Questo disturbo di solito si risolve da solo.
Se dovesse persistere potrebbe essere dovuto a una eccessiva intensità nell'eseguire gli esercizi. Andateci piano, e fate gli esercizi con dolcezza.
Concentratevi sulle sensazioni e godetevi gli esercizi, invece di applicare la forza. Altre possibili ragioni per cui il mal di testa persista dopo lo Yoga della Risata sono la pressione alta e le emicranie croniche.
Occorre misurare la pressione arteriosa se ci si trova al limite o se l'ipertensione si manifesta prima di eseguire gli esercizi.
Abbiamo avuto benefici nel praticare lo Yoga della Risata in molti casi di emicrania che durava da anni. Poiché una delle ragioni che scatenano gli attacchi di emicrania è costituita da stress ed emozioni represse, lo Yoga della Risata agisce come un meccanismo di rilascio emotivo.
Irritazione alla gola e tosse secca: un altro possibile disturbo è l'irritazione alla gola o una blanda tosse. Anche questo è abbastanza normale se si ride con la bocca poco aperta, non attivando completamente il diaframma.