

Yoga della risata



Lo yoga della Risata è una disciplina creata nel 1995 da un medico indiano, il Dottor Madan Kataria, fondatore del primo Laughter Club (Club della risata).

Esperto in Yoga e tecniche di respirazione, il Dottor Kataria basandosi su studi di neurofisiologia e psicologia clinica, intuì quanto la respirazione diaframmatica forzata che la risata provoca, potesse avere un ruolo fondamentale nell'ossigenazione cellulare e quanto, se praticata con costanza potesse essere utile nel prevenire l'invecchiamento non solo fisico, ma anche mentale.

E come molti studi hanno ormai dimostrato, l'abitudine alla risata, anche se in un primo momento artificiale, può gradualmente rimodulare i circuiti emozionali orientandoli verso valori positivi come la serenità e l'autostima.

Alla biblioteca Buonarroti, da ottobre in poi si terranno eventi a cadenza mensile dedicati allo Yoga della risata (nel link il volantino informativo e le date).

<https://cultura.comune.fi.it/dalle-redazioni/yoga-della-risata>

Cogliamo l'occasione per proporvi alcuni testi di approfondimento, letture dedicate a benessere ed emozioni.

Dove non diversamente specificato, i testi sono nel catalogo della biblioteca Buonarroti e sono disponibili sia per il prestito locale che interbibliotecario.

Kataria Madan, Yoga della risata; Molfetta (Ba): La meridiana 2008

"The motion create emotions" ovvero, il compiere un atto anche se volontariamente e non spontaneamente, è capace di creare l'emozione ad esso collegata. Una risata, qualunque ne sia la ragione, produce nel corpo variazioni fisiologiche positive e determina un sentimento di felicità.

(testo disponibile tramite prestito interbibliotecario del circuito SDIAF)

Kataria Madan, I 5 segreti della risata terapeutica; Cervia (Ra): Eifis2014

un libro per capire i fondamenti dello Yoga della risata con esercizi e consigli per riuscire a immergersi nello spirito della risata.

(testo disponibile tramite prestito interbibliotecario del circuito SDIAF)

Riza, La risata: il migliore dei farmaci; Milano: Riza 2002

La prima delle monografie di Riza dedicata al buonumore, da un'idea di Pietro Parietti, psichiatra e psicoterapeuta, presidente della Società italiana di Medicina Psicosomatica e Elisa Faretta, psicologa e psicoterapeuta, supervisore EMDR.

(testo disponibile tramite prestito interbibliotecario del circuito SDIAF)

Gianni Ferrario, Ridere di cuore; Milano: Tecniche nuove 2011

Un cuore capace di ridere è un cuore allenato a vedere le cose più profonde della vita. L'importanza della risata e del buonumore e il loro impatto sul vivere quotidiano.
(testo disponibile tramite prestito interbibliotecario del circuito SDIAF)

Donata Francescato, Ridere è una cosa seria; Milano: Mondadori 2002

La risata è una risorsa straordinaria in ogni momento della vita, eppure per secoli è stata censurata e assimilata alla follia. Oggi qualcosa è decisamente cambiato. In questo libro un viaggio alla scoperta del mondo nascosto all'interno del riso.
(testo disponibile tramite prestito interbibliotecario del circuito SDIAF)

Lara Lucaccioni, Ridi, ama, vivi: scegli di essere felice con lo yoga della risata e la coerenza cardiaca; Milano: BUR 2020

"C'è una via semplice per essere felici. Parte dalla scelta di essere in allineamento con il proprio cuore e di nutrire amorevolmente le relazioni di qualità attraverso emozioni e attitudini positive"

Erica Francesca Poli, Le emozioni che curano: stare bene con la medicina delle emozioni; Milano: Mondadori 2019

La potente connessione fra mente e corpo nei processi di guarigione.
Un libro sulla "medicina delle emozioni",
un percorso teorico e pratico comprensibile a tutti.

Daniel Lumera, Immacolata De Vivo, La lezione della farfalla: 7 consapevolezze per rigenerarsi e scoprire un nuovo benessere; Milano: Mondadori 2022

La connessione fra valori come gentilezza ed empatia e i processi fisiologici capaci di rallentare l'invecchiamento attraverso la modulazione dell'espressione genica.
La dimostrazione che il modo in cui pensiamo determina come siamo.

M. Gamalero, M. Merz, Al. Minisci, Il respiro: significati e pratica del soffio vitale; Milano: Corriere della sera 2021

Una piccola monografia sul respiro e sull'arte yogica del respirare che riallinea corpo, mente e spirito.