L’AQUILA: IL 4 GENNAIO AL VIA MINI WORKSHOP DI YOGA DELLA RISATA

22 Dicembre 2014

L’AQUILA – “Che cos’è Yoga della Risata? Non è cabaret. Non è animazione. È un’idea unica per cui ridere diventa un esercizio aerobico”.

Questo quanto afferma Rosalba De Amicis, istruttrice ed esperta di questa particolare disciplina che, il 4 gennaio prossimo, organizza a L’Aquila una giornata esperenziale per permettere alla città di conoscerla ed apprezzarla.

“Ritengo – dichiara in tal senso la De Amicis – che il mio contributo possa essere valido e utile per la città dell’Aquila, specie in questo periodo”.

Ma di che cosa si tratta precisamente?

A detta della stessa Rosalba De Amicis, si tratterebbe di una disciplina nata il 13 marzo del 1995 in un parco pubblico di Mumbai, grazie a un medico indiano, il dottor Madan Kataria e ad altre quattro persone. Da allora si è diffuso in oltre 72 Paesi al mondo e viene praticato in diverse realtà.

Oggi esistono infatti diversi club della risata che sono gratuiti e svolgono una funzione di aggregazione sociale in luoghi come ziende, negli ospedali, case di riposo, nelle scuole, nei centri per disabili, nelle palestre e centri yoga, nei penitenziari, nelle università, nei centri di auto-aiuto per malati oncologici.

“È un’idea unica per cui ridere diventa un esercizio aerobico – aggiunge – La risata viene indotta attraverso dei semplici esercizi: il contagio visivo e la giocosità che ne scaturiscono, contribuiranno a trasformare la risata da auto-indotta, in spontanea. Quindi si ride senza motivo: questa è la cosa che lascia sempre più perplesse le persone che sentono parlare per la prima volta di questa metodologia”.

Lo Yoga della Risata, inoltre, si basa quindi a tutti gli effetti su un fatto scientifico in quanto, come mette in evidenza la stessa Rosalba “il corpo e il cervello non distinguono tra una risata auto indotta e una spontanea ma i benefici sono esattamente gli stessi”.

“Quando ridiamo ‘di cuore’, lasciamo che il nostro diaframma prema sui polmoni – aggiunge – Questo movimento permette di esalare maggiore quantità di anidride carbonica. Alla base di una buona salute c’è una corretta ossigenazione dell’organismo. Una disciplina in tutti i sensi quindi che, come mette in evidenza la stessa istruttrice “si basa su un fatto scientifico, per cui il corpo e il cervello non distinguono tra una risata auto indotta e una spontanea ma i benefici sono esattamente gli stessi”.

Quello organizzato all’Aquila per il 4 gennaio prossimo sarà proprio un mini workshop della Risata: tre ore esperienziali, dalle 15 alle 18, durante le quali si approfondiranno alcuni aspetti teorici e molti aspetti pratici di questa metodologia.

Per partecipare è necessario iscriversi entro e non oltre il 28 dicembre 2014.

Per maggiori informazioni puoi contattare l’indirizzo e-mail: *rosalbayogarisata@gmail.com*

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli