



Una (allegriissima) sessione di yoga della risata. Qui sopra, Lara Lucaccioni, master trainer di "yoga della risata".



Vi insegniamo a... guarir dal ridere!

Madan Kataria, l'ideatore dello "yoga della risata", arriva in Italia a illustrarne i benefici. E iO Donna vi invita a sperimentarli

Era il 1995, e al primo incontro - in un parco di Mumbai - erano solo in cinque. Oggi i praticanti sono milioni, in 106 Paesi. Tutto merito dell'intuizione - semplice, però rivoluzionaria - di un medico indiano, Madan Kataria: «Quando tu ridi, cambi e, quando cambi, tutto il mondo attorno cambia con te». Partendo da questa osservazione ha ideato lo "yoga della risata", una disciplina basata non sull'autosuggestione ma su una precisa questione di chimica: che sia indotto o spontaneo (la mente non riconosce la differenza),

un bell'attacco di ilarità provoca il rilascio di endorfine e di serotonina, contrastando il cortisolo, l'ormone dello stress. Non solo: rafforza il sistema immunitario e abbassa la pressione. Un metodo sperimentato anche in aziende, scuole, nei reparti oncologici, negli istituti per disabili, nelle carceri... È quindi un vero privilegio incontrare il dottor Kataria, autore fra l'altro di *Lo spirito interiore della risata* (Eifis Editore): accompagnato dalla moglie Madhuri, sarà la guest star al Congresso e Festival italiano 2019, (congressoyogadellarisata.it) organizzato dalla master trainer Lara Lucaccioni (vedi sotto). Ma di che si tratta, in pratica? Di una combinazione di tecniche di respirazione profonda derivate dalla pratica yoga (*pranayama*) e di esercizi per stimolare lo scoppio di risa. Possono essere eseguiti da soli, ma se li si pratica in gruppo i benefici sono maggiori (entra in ballo il "contagio" grazie ai neuroni specchio). L'elenco dei Club della risata su bit.ly/ClubRisata



Il medico indiano Madan Kataria, 65 anni, con la moglie Madhuri.

Un'opportunità esclusiva per le nostre lettrici

iO Donna vi propone un'occasione imperdibile: scoprire i benefici dello "yoga della risata" partecipando (gratuitamente) per una giornata al Congresso italiano, che si terrà dal 10 al 13 ottobre a Peschiera del Garda (Verona). Per prenotarvi, scrivete - fino alle 12 di domenica 8 settembre - all'indirizzo mail info@congressoyogadellarisata.it. L'offerta è riservata solo a chi ancora non conosce questa disciplina.