

Yoga della risata

“Quando ridi cambi, e il mondo cambia intorno a te”. Dr. Kataria

Prendiamo la vita troppo sul serio ed è ora di prendere sul serio la risata!

Da secoli, la risata è ritenuta la miglior medicina per il corpo e per la mente, ma non c'era mai stato un sistema affidabile per garantirla. La risata era semplicemente il risultato finale di un divertimento.

Lo Yoga della Risata ha portato l'atto del ridere a un nuovo livello. Lo Yoga della Risata ci permette infatti di ridere anche quando non ne avremmo motivo, perché si tratta di un esercizio che si può eseguire ogni volta che lo desideriamo.

Il nostro corpo non riconosce la differenza tra una risata spontanea e una indotta, ed è per questo che lo Yoga della risata è efficace, sempre.

Lo Yoga della Risata, ideato dal Dr. Madan Kataria nel 1995, cambia il nostro stato mentale nel giro di pochi minuti, favorendo il rilascio di endorfine da parte delle cellule cerebrali.

Oggi siamo quotidianamente sottoposti a una tensione elevata, non abbiamo molte ragioni per ridere. Abbiamo bisogno di scollegare la nostra risata dalla razionalità e di ridere incondizionatamente.

La domanda da un milione di dollari è: come faremo a ridere, chi ci farà ridere?

La risposta è semplice: LO YOGA DELLA RISATA, grazie a specifiche tecniche ed esercizi che inducono una risata incondizionata e benefica.

Se siamo di buonumore, siamo al meglio delle nostre possibilità e faremo bene ogni cosa.

Migliora l'ossigenazione del corpo e ne beneficia la circolazione sanguigna. Aumentano l'autostima, la capacità di comunicare, l'empatia. La giocosità, nello Yoga della Risata, stimola l'emisfero cerebrale destro, che è sede della creatività. Si rinforza l'equilibrio emotivo e si riduce invece l'atteggiamento di giudicare gli altri.

BENEFICI:

- 1 Benefici personali**
- 2 Benefici per la salute**
- 3 Benefici per il lavoro**
- 4 Benefici sociali**
- 5 Ridere nonostante le difficoltà**

Oltre il 70 % delle patologie è riconducibile allo stress. Lo Yoga della Risata è un esercizio unico in grado di ridurre lo stress fisico, mentale ed emotivo, allo stesso tempo.

Lo Yoga della Risata è molto più che ridere.

E' un sistema completo: consente di considerare la risata come parte di una routine giornaliera, perché si realizzino tutti i benefici possibili per la salute.

