

Salute: cos'è lo yoga della risata e perché fa bene

Data: 11 maggio 2022 | Autore: Redazione



Lo yoga è una delle pratiche orientali di meditazione e rilassamento più famose al mondo e si declina in diverse varianti, caratterizzate da altrettante differenti finalità. Una di queste è lo yoga della risata, una forma di movimento e respirazione che ha come obiettivi primari quelli di propiziare la gioia, aumentare il benessere interiore e alleviare lo stress.

Cos'è lo yoga della risata?

Nato a Mumbai, in India nel 1995, lo yoga della risata consiste nel compiere una risata liberatoria indotta, propiziata da una serie di esercizi di movimento e respirazione specifici. Questo metodo sarebbe molto efficace come rimedio per disturbi fisici, psicologici e spirituali.

Differenza tra risata spontanea e indotta

I sostenitori ritengono che la risata intenzionale, e quindi simulata, possa fornire benefici pari a quelli della risata spontanea, scaturita da eventi estemporanei. A confermarlo anche molti ricercatori, secondo i quali non esisterebbe alcuna differenza tra i 2 tipi di risate perché il corpo umano non sarebbe in grado di distinguere tra risate false e reali. Questo significa che anche gli effetti positivi sono i medesimi e che in mancanza di stimoli veri che inducano a ridere, si può anche farlo in modo artificiale.

Come farlo?

Lo yoga della risata viene solitamente praticato in un contesto di gruppo, guidato da un istruttore esperto di questa disciplina, che conduce i partecipanti attraverso un percorso composto da vari esercizi finalizzati a promuovere il divertimento e la risata. Nulla vieta però, una volta imparata la tecnica, di replicarla anche da soli...

**Per continuare a leggere l'articolo,
clicca qui**

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-cose-lo-yoga-della-risata-e-perche-fa-bene/130944>

