



## COMUNICATO STAMPA

### IN PARTENZA DAL 26 AL 30 SETTEMBRE A RIMINI IL 2° CONGRESSO DI YOGA DELLA RISATA CON IL FONDATORE INDIANO DOTTOR MADAN KATARIA

*Venerdì 28 settembre il suo esclusivo keynote speech*

*“Come portare lo Spirito Interiore della Risata nella vita quotidiana”, con suggerimenti pratici*

Roma, 4 settembre 2018 – **Come ridere per scelta, anche quando la vita non ci sorride, non solo ottenendo innumerevoli benefici fisici, emotivi, mentali e sociali, ma incarnandone lo spirito?** Lo racconterò allo **Yes Touring Hotel di Rimini, dal 26 al 30 settembre**, il **fondatore dello Yoga della Risata, il medico indiano Dott. Madan Kataria**, insieme a sua moglie **Madhuri**, a tutto il mondo italiano del movimento riunito per il **Congresso, il Ritiro Spirituale e l'Advanced Course**. Saranno 5 giorni dedicati alla rivoluzionaria pratica nata in India, in un **parco pubblico di Mumbai, nel 1995** e diffusa in tutto il mondo, **per condividere buone pratiche, aggiornamenti e applicazioni**. L'evento, aperto a tutti, sarà organizzato da **Lara Lucaccioni**, principale Master Trainer italiana della pratica, in collaborazione con l'Associazione di promozione sociale **Yorido**. E' possibile partecipare anche alle **single giornate di sabato o domenica**.

Diffuso oggi in **oltre 100 Stati** con **migliaia di Club della Risata gratuiti**, di cui **oltre 400 solo in Italia**, lo Yoga della Risata è una **disciplina rivoluzionaria** prevalentemente di gruppo basata sull'idea unica che **tutti possono ridere anche in assenza di umorismo, senza motivo**. Una pratica che combina la respirazione profonda dello yoga a esercizi fisici di risata, scatenando una **produzione biochimica di grande benessere**, dall'effetto **antidepressivo e ansiolitico**, purché si rida per 10-15 minuti. La scienza, come scoperto dal dottor Kataria, ha infatti dimostrato che il **fisico non distingue tra risata spontanea e autoindotta**, tanto più che finisce per trasformarsi in una reale per l'effetto contagio e grazie ai neuroni specchio.

**Da mercoledì 26 a venerdì 28 settembre**, il fondatore del movimento sarà impegnato in un **ritiro** per condividere personalmente il suo **messaggio di unione e pace nel mondo** attraverso la risata e tutte le **ultime applicazioni** dello Yoga della Risata. **Da venerdì 28 a domenica 30 settembre**, dopo il suo **keynote speech** dal titolo **"Come portare lo Spirito Interiore della Risata nella vita quotidiana"**, si susseguiranno sul palco nel **secondo Congresso nazionale** i principali esponenti italiani della disciplina, che stanno ottenendo importanti risultati in molti campi: **aziende, scuole, famiglie** in sessioni **genitori-figli, sport, carceri**, ambienti sanitari con i **diversamente abili, gli anziani** e i **malati di Alzheimer, i pazienti oncologici, gli utenti psichiatrici, i tossicodipendenti**. Presente anche Laura Toffolo, una delle pioniere dello Yoga della Risata in Italia. Inoltre, spazio per la **meditazione della Risata con Madan Kataria**, la **Funny Night**, i workshop di **Laughter e Joy Dance, Gioco, Gibberish e Yoga Nidra**

Lo Yoga della Risata va ad incidere sia sul **benessere** del singolo, sia del gruppo, come poche altre discipline riescono a fare: si potenziano la **respirazione e l'energia**; si aumenta la produzione di **endorfine, serotonina e ossitocina**, ormoni del buonumore; si abbassano i livelli di **cortisolo e adrenalina**, ormoni dello stress; aumentano le **difese immunitarie**; si incrementano **l'intelligenza emotiva e la comunicazione**; si riesce a ridere incondizionatamente, trasformando le difficoltà in un atteggiamento **più resiliente**.

“Sono pieno di gioia nel tornare in Italia, dove lo Yoga della Risata si sta diffondendo con entusiasmo in tutte le applicazioni – ha dichiarato **Madan Kataria** - e dove i numerosi Club della Risata, spazi gratuiti dove praticarlo insieme, sono sempre più un punto di riferimento per le persone. Nel mio keynote speech suggerirò **come incarnare la risata nella quotidianità, anche di fronte alle avversità**. Di come il **suo spirito interiore** dovrebbe emergere dalla nostra faccia, dalle nostre parole e dal nostro atteggiamento, mantenendo uno spirito gioioso ovunque andiamo. Per questo offrirò dei consigli pratici, che non riguardano solo gli esercizi di risate”.

Di seguito alcuni degli **studi scientifici** che dimostrano i benefici effetti dello Yoga della Risata:

- Bangalore 2006 – abbassamento del **cortisolo** e dello **stress** tra 200 lavoratori dell'IT <https://bit.ly/2uTkrnQ>
- Stati Uniti 2007 - aumento dell'**autoefficacia sul luogo di lavoro** <https://bit.ly/2LsjQni>
- Sudafrica 2008 – **benefici effetti** psico-fisico-sociali su **pazienti colpiti da ictus** <https://bit.ly/2LcqeQu>

Per maggiori informazioni e iscrizioni: <https://congressoyogadellarisata.it>



- Iran 2010 - il primo studio scientifico che ne dimostra l'efficacia nel **contrasto al disagio psichico**, al pari dell'esercizio fisico. Benefici effetti su **60 anziane donne depresse** di Teheran <https://bit.ly/2uUgQ8O>
- Giappone, 2011 – diminuzione della **pressione del sangue** e **rischio inferiore** dal 5% al 15% di morte per **malattie cardiache o ictus** per persone tra 40 e 74 anni <https://bit.ly/2JJa4Iz>
- Giappone 2012 – benefici sulla **salute fisiologica e psicologica** tra gli anziani residenti di una comunità combinando risate ed esercizio fisico <http://bit.ly/2CarM9n>
- Australia 2012, Vittoria – miglioramento del **benessere psicologico generale** e diminuzione delle **emozioni negative** dei partecipanti alle sessioni presso il **Club della Risata** <https://bit.ly/2uRV99y>
- Australia 2016, Melbourne – miglioramento del **benessere psicologico** e diminuzione **delle emozioni negative** di **uomini d'affari** con classi quotidiane di Yoga della Risata su base volontaria <https://bit.ly/2LSkCAz>

Per approfondimenti sugli studi segnaliamo anche questo link <http://bit.ly/2PTWA0R>

Elenco dei Club della Risata gratuiti geolocalizzati: <https://bit.ly/2mLhdPs>

### **Madan Kataria**

*Il 13 marzo 1995 il Dott. Madan Kataria, un medico di 63 anni originario di Mumbai, in India, vuole sperimentare in prima persona, nel parco della sua città, i benefici effetti della risata, di cui ha tanto letto e di cui deve scrivere in un articolo. Con la moglie e altre 3 persone comincia a raccontarsi delle barzellette e a ridere in gruppo, contagiandosi a vicenda. I partecipanti testimoniano di stare meglio e il gruppo cresce quotidianamente, ma presto le barzellette finiscono. Il Dottor Kataria chiede un giorno di tempo per farsi venire un'idea e continuare col loro percorso attraverso la risata. Tornato a casa, spulcia tutta la letteratura esistente e comprende che il corpo non distingue la differenza tra risata spontanea e risata autoindotta. Quello che fa meccanicamente è identico e così dal giorno dopo, in gruppo, inizia a ridere, semplicemente, senza più l'ausilio di barzellette. Nasce così il Movimento dello Yoga della Risata.*

*Madan Kataria diviene il "Guru della Risata" (London Times) e della nuova pratica, che si diffonde rapidamente in tutti e 5 i continenti, si parla in testate prestigiose come Time, National Geographic, Wall Street Journal e su importanti reti televisive quali CNN, BBC, altri network statunitensi e nel programma Oprah Winfrey Show.*

*Il Dott. Kataria è un motivatore e oratore per aziende, corporazioni e organizzazioni in tutto il mondo. E' anche un consulente d'impresa per la salute olistica, la gestione dello stress, il team building, la leadership, la peak performance e le skill di comunicazione. E' spesso presente in tv e alla radio in tutto il mondo ed è legato a numerosi progetti di ricerca per misurare i benefici della risata, come gli studi provenienti dagli Stati Uniti e da Bangalore (India). Questa dimostrazione scientifica di ciò che è stato osservato in migliaia di gruppi di Yoga della Risata ha rappresentato un punto di svolta per l'accettazione di tale pratica di gruppo in scuole, ospedali, centri per anziani e in altre aree. Per approfondimenti <http://www.laughteryoga.org>*

### **Lara Lucaccioni**

*Master Trainer di Yoga della Risata e Ambasciatrice di Yoga della Risata nel mondo per volere dello stesso Dott. Kataria, è la principale formatrice italiana di Leader (conduttori) e Teacher (formatori) di Yoga della Risata. Ha contribuito all'apertura di oltre 250 Club della Risata e conduce sessioni in tutte le applicazioni, soprattutto nel mondo aziendale. E' la prima trainer italiana di Heartmath® e si occupa di gestione dello stress, benessere aziendale e peak performance. E' speaker e formatrice e appassionata di risata, intelligenza del cuore, psicologia positiva e felicità, tanto da essere in marcia per divenire uno dei "Geni Positivi" dell'agenzia 2BHappy – la FELICITA' prima di TUTTO per TUTTI". Per approfondimenti [www.laralucaccioni.com](http://www.laralucaccioni.com)*

### **YoRido, Associazione di Promozione Sociale**

*YoRido nasce nel 2014, da un'idea di Andrea Pensini (Presidente) supportata dalla Lucaccioni, come Associazione in sostegno all'attività di Leader e Teacher di Yoga della Risata. Attualmente conta più di 800 soci, tra cui più di 120 sono Leader o Teacher che attraverso l'Associazione hanno presentato progetti e svolto attività in tutta Italia. Per approfondimenti [www.yorido.it](http://www.yorido.it)*

Ufficio Stampa - Vanessa Postacchini

[vanesspst@gmail.com](mailto:vanesspst@gmail.com) Mob: +39 347 6833183 #CongressoYogadellaRisata

Per maggiori informazioni e iscrizioni: <https://congressoyogadellarisata.it>