



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

link ad APPROFONDIMENTO su pratica nei Club della Risata e storia: <http://bit.ly/2PBngma>

link ad APPROFONDIMENTO su buone pratiche e storie cambiamento: <http://bit.ly/2NXNcl3>

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 racconterà 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”.

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



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/2uTkrmQ>
- 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>
- 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/2LSkAz>

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



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

Ufficio Stampa - Vanessa Postacchini

vanesspst@gmail.com Mob: +39 347 6833183 #CongressoYogadellaRisata