

---

# Giornata mondiale della risata

**Autore:** Giulia Martinelli

**Fonte:** Città Nuova

**Domenica 3 maggio alle ore 11 su Zoom si festeggia la Giornata mondiale della risata. Tra i partecipanti anche il medico indiano Madan Kataria, fondatore del movimento dello Yoga della Risata, praticato da oltre 3 milioni di persone in oltre 110 Stati nel mondo**

Ridere senza motivo per raggiungere la pace mentale e **contrastare gli effetti negativi** di quello che ci accade intorno, è questo **il senso profondo dello Yoga della risata**, una pratica antica **nata in un parco di Mumbai nel 1995** e diffusa dal medico indiano **Madan Kataria**. Praticato da oltre 3 milioni di persone in oltre 110 Stati nel mondo, lo Yoga della risata armonizza le pratiche yoga e la scienza del ridere, tanto che è stato portato in alcuni degli ambienti con il più alto livello di stress: **dagli ospedali alle carceri, fino agli ambienti lavorativi delle multinazionali**. Per il suo valore terapeutico gli operatori sanitari lo utilizzano nei centri per anziani o dove ci sono persone affette da Alzheimer, pazienti psichiatrici o disabili. Tutto parte dal dato scientifico che **il nostro corpo non avverte la differenza tra una risata reale, conseguenza di un barzelletta ad esempio, e una risata indotta** e quindi che nasce come forma di esercizio: a livello psicologico e fisiologico si producono gli stessi benefici. Intanto, combinando gli esercizi della risata fragorosa e proveniente dal diaframma e quelli respiratori dello yoga, **si aumenta l'ossigeno nel corpo e nel cervello** facendoci sentire più energici e in salute. Si parte con **gli esercizi della respirazione** che aumentano la capacità dei polmoni a sostenere la risata. Poi **si inizia a ridere, per almeno 10-15 minuti**, e in questo modo si aumenta la produzione di endorfine, gli ormoni del buonumore, migliorando la qualità della vita lavorativa e delle relazioni interpersonali, e si riduce il livello del cortisolo, ormone dello stress. Affrontare una giornata difficile ci sembrerà così più semplice. Ma ancor più **importante è l'effetto contagio grazie ai neuroni specchio**. Fondamentale, durante lo yoga della risata, è guardarsi negli occhi, e questo fa sì che la persona che ci sta di fronte sia stimolata a compiere la nostra stessa azione. Insomma, si inizia a ridere per finta, perché si viene stimolati, ma dopo un po' la risata diventa reale e spontanea. Così, affrontando la vita e le difficoltà con positività, anche le persone che ci stanno attorno saranno spinte a fare lo stesso. E in questo momento difficile per tutti, l'appuntamento è per domenica 3 maggio alle ore 11 su Zoom ([Qui](#) il link per iscriversi e partecipare), per festeggiare tutti insieme la Giornata mondiale della risata, virtuale ma fragorosa, per inviare un segnale di pace, salute, unione e gioia a tutto il mondo.