

## **YOGA DELLA RISATA ALL'I.C." E.MATTEI" DI MATELICA**

### **QUANDO RIDI TU CAMBI, E QUANDO TU CAMBI IL MONDO INTERO CAMBIA CON TE**

Bellissima esperienza quella vissuta dagli alunni delle classi terze sez. C e D della Scuola Primaria "M.Lodi" dell' I.C. "E. Mattei" di Matelica che hanno partecipato con entusiasmo al Progetto di Yoga della Risata tenuto dall'insegnante Gabriella Ceccarelli Laughter Yoga Leader (Leader di Yoga della Risata). Tante risate e divertimento assicurato anche per i genitori che sono stati coinvolti nelle lezioni aperte a conclusione del progetto insieme ai loro figli. Lo Yoga della Risata è una tecnica ideata da un medico indiano, il Dottor Madan Kataria, nel 1995, fondatore della Laughter Yoga University, in cui si impara a ridere senza motivo. Grazie alla grande disponibilità del Preside dott. Andrea Boldrini e delle insegnanti, è stato possibile realizzare tale progetto di dieci ore e coinvolgere i bambini in attività legate alla risata, al gioco, al ballo e al canto. Fondamentali sono stati gli esercizi di respirazione diaframmatica per ossigenare il cervello e potenziare la concentrazione e l'attenzione. Viviamo in un mondo in cui si ride e si gioca sempre meno, perché lo stress e le preoccupazioni, ogni giorno più pressanti, soffocano la capacità di dare spazio al benessere psicofisico. Le nuove tecnologie virtuali (pc, tv, cellulari) hanno contribuito a far sì che i bambini non giochino più fisicamente e sviluppino meno la capacità naturale di essere in relazione con gli altri ed esprimere liberamente la gioia e le proprie emozioni. Lo Yoga della Risata è l'unione (yoga) di respiro consapevole, presenza e risata incondizionata. Sono semplici pratiche per ricaricarsi ed ossigenarsi attraverso risate, respirazioni profonde dello yoga e tecniche di rilassamento. La risata prende corpo attraverso semplici esercizi fisici da fare in gruppo. Grazie al contatto visivo e allo spirito di gruppo le risate, inizialmente indotte, si trasformano presto in risate spontanee e di pancia. Si chiama Yoga della Risata perché unisce tecniche per indurre la risata alla respirazione profonda dello yoga e a tecniche di rilassamento. Si basa sul fatto scientifico che il nostro corpo non distingue una risata indotta da una spontanea: in entrambi i casi dopo 10-15 minuti di risate inizia a rilasciare endorfine, serotonina e dopamina ed abbassare quindi il livello di cortisolo (l'ormone dello stress). Lo Yoga della Risata favorisce un sano sviluppo emotivo, incoraggia a giocare fisicamente e ad esprimersi gioiosamente; migliora la prestazione scolastica; aumenta l'ossigenazione del corpo; sviluppa l'autostima e aiuta a superare la timidezza e a trovare la propria voce, grazie all'espressione gioiosa. Al termine del progetto la richiesta da parte dei genitori è stata unanime: riproporre l'anno prossimo il progetto di Yoga della Risata coinvolgendo anche un maggior numero di classi. Un ringraziamento va rivolto a Lara Lucaccioni Master Trainer italiana di Yoga della Risata e Ambasciatrice di Yoga della Risata.

**PORTA IL TUO CORPO A RIDERE, LA TUA MENTE LO SEGUIRÀ**