



MAMMA! GUARDA COME MI DIVERTO!

Laboratorio di Yoga della Risata per bambini ed adolescenti

a cura di

Carla Favazza – Mental Coach



"Quando il primo bambino rise per la prima volta, la sua risata si sbriciolò in migliaia di frammenti che si sparpagliarono qua e là. Fu così che nacquero le fate."

Sir James Matthew Barrie

Lo Yoga della Risata è un **esercizio unico** che combina la risata incondizionata con la respirazione (pranayama) e si basa

su un semplice principio: **CHIUNQUE E' IN GRADO DI RIDERE!** ☺

Sono in molti a credere che un bambino nasca in una condizione molto speciale, che rispecchia da vicino lo stato naturale dell'essere umano, quella condizione magica in cui ci si trova prima che la realtà del mondo arrivi a modificare il nostro comportamento e il nostro atteggiamento mentale.

Se ciò è vero, allora vuol dire che gli esseri umani, per loro natura, sono gioiosi e in buona salute. Negli anni formativi più importanti, i bambini ridono più di 400 volte al giorno, senza bisogno di dover ricorrere alla comicità. Si impegnano in attività giocose e scoppiano di salute e di gioia.

Nella attuale cultura occidentale, crescendo, perdiamo questa abilità, riducendo a 5-15 volte al giorno le nostre risate!!!! La scienza ha ora dimostrato che esiste un legame diretto tra salute e felicità ed impararlo fin da giovani ci prepara ad un vita sana e gioiosa.

Ecco alcuni dei benefici dello Yoga della Risata con i bambini:

- Diventano più ottimisti e sorridenti.
- Aiuta ad alleviare lo stress e fornisce strumenti per gestirlo.
- Aumenta anche la provvista di ossigeno, in modo da migliorare le funzioni mentali e le performance accademiche.
- Riduce l'ansia da prestazione (scolastica o sportiva).
- Stimola le facoltà di apprendimento e l'entusiasmo, migliora la curva di attenzione e i livelli di concentrazione.
- E' un esercizio potente, in grado di migliorare la salute dei ragazzi, man mano che imparano l'arte di respirare profondamente. Sono meno soggetti, così, ad attacchi di tosse, raffreddore, mal di gola, dal momento che la risata rinforza le loro difese immunitarie. In tal modo, si riduce anche l'assenteismo nella scuola.
- Favorisce inoltre l'atteggiamento necessario per sviluppare talento e creatività: i ragazzi cominciano a partecipare più attivamente alle diverse attività scolastiche.
- Imparano a gestire il fallimento e la sconfitta.
- La risata insegna ai giovani a essere felici e ad andare avanti piuttosto che a deprimersi, rimuginando il passato.
- Il rilascio di endorfine aiuta a far emergere i buoni sentimenti e cambia quell'umore frequentemente irritabile, tipico dell'adolescenza, e sviluppa l'autostima.
- Favorisce le capacità di comunicazione e il team building.

Laboratorio aperto a bambini, preadolescenti, adolescenti. Abbigliamento comodo, tappetino e coperta. Ti aspetto per sprigionare il **Cocktail della Gioia** presso