

## Yoga della risata, congresso a Rimini: 'Per avere benefici bisogna ridere per 10-15 minuti'

**Attualità** - 02 settembre 2018 - 06:16



Per avere benefici bisogna ridere almeno 10-15 minuti, di pancia, con movimento di diaframma, meglio se accanto agli altri tre elementi della gioia: gioco, canto e danza. E' in sintesi la base dello Yoga della Risata, fondato nel 1995 dal medico indiano Madan Kataria, atteso dal 26 al 30 settembre a Rimini per un meeting del movimento italiano, giunto al secondo Congresso nazionale. Saranno 5 giorni aperti a tutti, organizzati da Lara Lucaccioni, principale Master Trainer italiana, con l'associazione Yorido. Annunciato, dal Venezuela, Francisco Soares, 'ambasciatore' di Yoga della Risata e comunicazione non violenta. Il movimento assicura di essere oggi diffuso in oltre 100 Stati con migliaia di Club della Risata gratuiti, oltre 400 dei quali in Italia. La pratica combina la respirazione yoga a esercizi di risata indotta, con tecniche e per 'contagio' visivo, causando benessere grazie anche alla produzione di endorfine: l'effetto ansiolitico è stato studiato in India, Usa, Sudafrica, Giappone e Australia.