



• condividi:

Lo "Yoga della risata", gran successo tra gli over 50

Uno degli stand più affollati al Gold Age di Rimini, organizzato da 50 & Più.

DANIELA CAMBONI

Regola numero uno: ridere di pancia almeno 15 minuti al giorno. Non serve un motivo. Bisogna ridere rumorosamente, così, in un certo senso a comando. Ma poi i benefici saranno tanti: la pressione sanguigna si abbassa, si liberano endorfine e a quanto pare si riduce di una certa misura il rischio di un attacco di cuore. Oltre al fatto che ansia e malumore si dileguano in un lampo.

La filosofia di una disciplina Yoga

Questa è la filosofia di una nuova disciplina: lo Yoga della risata (www.yogadellarisata.it), inventata da un medico indiano Madan Kataria nel 1995, diffusa in tutto il mondo e anche in Italia grazie a Laura Toffolo, presidente nazionale di questa particolare disciplina. Lo Yoga della Risata è stato uno degli stand più affollati in questi giorni a Gold Age, il Forum dedicato agli Over 50, organizzato dall'[associazione "50&Più" che si concluderà domani](#) al Palazzo dei Congressi (ingresso libero).



L'ex console è diventata teacher

A Rimini in questi giorni c'è anche la bionda e longilinea Annemarie Kjellander (al centro nella foto), 69 anni portati splendidamente, ex console svedese a Capri dal 1995 al 2003 e prima presidente della stampa estera in Italia nel 1975. "Grazie allo yoga della risata - racconta - ho recuperato il mio benessere psicologico dopo una serie di pesanti interventi chirurgici per rimuovere due tumori e dopo una radioterapia assai impegnativa.

Ero a terra, depressa, debilitata, mi vergognavo a uscire di casa, lo yoga della risata mi ha ridato l'amore per la vita e la voglia di andare avanti". Oggi Annemarie è diventata teacher di yoga della risata.

Si impara a ridere a comando

Cosa succede durante una lezione? "Si impara a ridere a comando - spiega Raffaella Pozzi, insegnante riminese di yoga della risata - La gente può provare anche da sola a casa, non è difficile, ma tutti insieme è più divertente. Dunque si ride, si respira, si torna bambini".

Per il resto, attenti non fare confusione. E' vero, si chiama "yoga" della risata, ma non ha (quasi) niente a che fare con lo yoga tradizionale. "Solo il respiro, lungo, lento e profondo - dice Annemarie - cioè il pranayama. Per il resto i praticanti dello yoga ci guardano dall'alto in basso e con un sopracciglio alzato. Beh, loro non ridono mai..." E "sapete quanti tipi di risate esistono? Circa un

centinaio. "C'è la risata del cappuccino che si mima facendo finta di sorseggiare un cappuccino - dice Laura Toffolo c'è la risata del telefonino, la risata dei saluti."

La risata da tenere in tasca

La più bella è la risata di riserva da tenere in tasca. Utile nel percorso casa-lavoro quando l'umore non è dei più brillanti. Come funziona: si pesca in tasca e si tira fuori, immaterialmente, una risata. Si avvicina la mano al viso e si comincia a ridere. "Forse vi prenderanno per matti - dice Laura - ma il nervosismo passa".

Ultimo aggiornamento: 23/10/11