

ROTARY CLUB  
CUSAGO  
VISCONTEO



Distretto 2050 Italia



Bollettino settimanale del  
R.C. Cusago Visconteo  
Riunione del 9 Febbraio

RC Cusago  
News

# Le presenze del 9/02/11

Monica Giordani e lo Yoga della Risata

## Presenti

- Anderlini
- Brunoldi
- Crescentini
- Fazzino
- Marini
- Morreale
- Meinero
- Galmozzi
- Gualtieri
- Petruzzi
- Pretto
- Rosa
- Villani

## Assenze annunciate:

- Abrigo
- Bua
- De Cicco
- La Rocca
- Tegiacchi
- Winteler

## UNA CONVIVIALE DI GRUPPO CON IL R.C. ABBIATEGRASSO

"Ridere senza motivo". Questo è lo Yoga della Risata!!!

Lo Yoga della Risata (Hasya Yoga) è nato in India nel 1995 ad opera di un medico di Mumbai **Dott. Madan Kataria**, ed ebbe inizio con sole 5 persone. Ora ci sono più di 60.000 Club in più di 60 paesi nel mondo!

Si tratta di un concetto dove chiunque può ridere senza motivo: non c'è bisogno di barzellette, scherzi o film comici per ridere. L'intenzione è dunque quella di non coinvolgere l'aspetto cognitivo e **"bypassare il sistema intellettivo"** che normalmente agisce da freno sulla risata spontanea.

L'idea si fonda sul presupposto scientifico che, anche se si ride senza motivo il nostro corpo non riconosce la differenza tra la simulazione della risata e la risata spontanea, e quindi se ne ricavano gli stessi benefici dal punto di vista psico-fisico.

Madan Kataria dice: **"Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui"**.

Quello che viene fatto è ridere in gruppo, come una sorta di esercizio, ma quando ci si guarda l'un l'altro e si entra in uno stato di giocosità, la risata stimolata diventa reale e contagiosa. L'incredibile successo è dovuto alla straordinaria combinazione di tecniche di risata che partono dal recupero della giocosità tipica dei bambini, con tecniche di respirazione dello yoga e stretching.

Si chiama dunque Yoga della Risata perché si combinano esercizi di Yoga della risata con esercizi di respirazione Yoga, che consentono l'apporto di maggior ossigeno nel nostro corpo, ciò che ci fa sentire più energici e rinvigoriti. E' stato provato scientificamente che in 20/30 minuti **l'organismo riesce a rigenerarsi** in modo straordinario **sia sotto il profilo del benessere fisico sia psicologico**, con modalità

del tutto naturali, per nulla faticose anzi divertenti.

Durante una sessione di Yoga della Risata si **ottimizzano le capacità respiratorie** e le funzionalità **cardio-circolatorie**, normalizzando la pressione arteriosa; nel contempo, si innesca e si promuove l'attività del sistema endocrino alla produzione di endorfine, dopamine, encefaline e delle altre componenti neurobiologiche che potenziano il sistema immunitario. Pertanto, una pratica costante aiuta a controllare l'ipertensione e le malattie cardiache, l'irritabilità, l'insonnia, l'ansia, la depressione, i disordini allergici, l'asma, le bronchiti, il mal di testa, i dolori dovuti all'artrite, alla spondilite cervicale e al mal di schiena.

Di tutto questo si è parlato durante la conviviale allargata con il Rotary Club Abbiategrasso, che il Presidente Rosa ha organizzato per lo scorso 9 Febbraio. Una serata che ha visto la partecipazione di 60 tra rotariani e ospiti presso la Torre dei Gelsi di Cisliano, con la relatrice Dott.ssa **Monica Giordani**, psicologa ed esperta di PNL, nonché pioniera dello "Yoga della Risata".

Monica ha così presentato la serata, dopo un'ottima cena, mostrando filmati relativi a trasmissioni televisive che parlavano di questa nuova disciplina e ha poi sperimentato "dal vivo" e direttamente sui presenti, il "contagio" che una risata raccoglie, favorendo così una migliore attitudine alla comunicazione interpersonale, oltre a regalare salutari effetti sul nostro fisico.

Insomma, un'esperienza da condividere, dove tutti i presenti battevano ritmicamente le mani, emettendo suoni gutturali ma propiziatori, finalizzati all'esperienza "ridanciana", che ha stimolato molti di noi a saperne di più in merito.

*Fabrizio Brunoldi*







Il Presidente Rosa apre la serata, con la relatrice alla sua destra.



Momenti di genuino coinvolgimento





# calendario

## Il mese di Febbraio ci vedrà interessati a:

Il giorno **16 alle ore 20:00** una conviviale aperta agli ospiti al **Ristorante ATMosfera**, cena tipica meneghina su un tram in movimento per la città di Milano.

Il **23 Febbraio** ricorre il 106esimo anniversario dalla fondazione del R.I.; la serata – con cena conviviale del Gruppo Lomellina, si terrà presso le **Rotonde di Garlasco (PV)**.

