

PROGETTO “BEN-ESSERE A SCUOLA con lo YOGA DELLA RISATA”

Scheda riassuntiva

Ente promotore	Mamme Amiche – Associazione di volontariato ODV Teacher incaricato per la realizzazione del progetto: Lydie DALI
Destinatari	<input type="checkbox"/> Alunni di scuola dell'infanzia <input checked="" type="checkbox"/> Alunni di scuola Primaria <input checked="" type="checkbox"/> Alunni di Scuola Secondaria di Primo Grado
Finalità	Il progetto assume come finalità principale la diffusione del Ben-Essere con lo yoga della risata nelle scuole e tra le nuove generazioni.
Yoga della risata: che cosa è?	<p>Lo Yoga della Risata è un'idea rivoluzionaria ideata da un medico di famiglia indiano, il Dr Madan Kataria, grazie alla quale si ride senza motivo, senza l'utilizzo di barzellette o battute, senza la visione di film comici. Si ride come un esercizio di respirazione, attraverso degli esercizi di risate, in gruppo, guardandosi negli occhi e tornando un po' bambini, cioè recuperando entusiasmo e capacità di divertirsi e giocare. Si recupera l'attenzione alla respirazione, in quanto la risata non è altro che un'espiazione molto profonda e continuata. È una disciplina per il ben-essere psico-fisico accessibile a tutti, grandi e piccoli.</p> <p>Il nostro corpo non distingue la differenza tra una risata che scegliamo di fare, una risata intenzionale e autoindotta, partendo dal corpo, e una risata cognitiva/mentale che scaturisce da una situazione comica e da cause esterne. Riesce a produrre la stessa chimica della felicità, lo stesso Joy Cocktail, fatto di ormoni del benessere che aumentano – tra cui endorfine, i nostri antidolorifici naturali, e serotonina, il neurotrasmettitore del benessere – ed ormoni dello stress che diminuiscono, come il cortisolo.</p> <p>Lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 stati e tutti i 5 continenti sono mappati da Club della Risata e sessioni di Yoga della Risata ed è un mondo in continua espansione.</p> <p>Le applicazioni sono moltissime: si va dallo Yoga della Risata a scuola e con i bambini, al lavoro con gli anziani, dalle sessioni con malati, a quelle coi disabili, dalle sessioni in palestre, centri Yoga e centri benessere, ad un'applicazione sempre più diffusa: la gestione dello stress in azienda e il team building.</p> <p>Il posto migliore per sperimentare e fare pratica con lo Yoga della Risata è il Club della Risata, cellula base fortemente voluta dal Dottor Kataria e diffusa in tutto il mondo.</p>
Obiettivi e	<ul style="list-style-type: none"> • Stare bene a scuola con sé stessi e gli altri attraverso la pratica dello

risultati attesi	<p>yoga della risata per la salute e la felicità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorire un sano sviluppo emotivo: maggiore empatia e capacità di relazionarsi con gli altri; • Migliorare la prestazione scolastica: potenziamento della concentrazione e della memoria; • Migliorare la resistenza fisica: maggiore ossigenazione dell'organismo e potenziamento del sistema immunitario; • Sviluppare l'autostima: maggiore sicurezza di sé e conseguente migliore rendimento; • Migliorare la creatività e aumentare l'entusiasmo; • Abbassare lo stress scolastico: maggiore serenità nell'affrontare i compiti; • Migliorare le relazioni tra i pari: comunicazione empatica e maggiore collaborazione.
Attività previste	<p>Il progetto prevede la realizzazione di 6 incontri.</p> <p>Il primo incontro è pensato per far conoscere il progetto ai genitori, insegnanti e al personale scolastico. Sono previste 4 sessioni di Yoga della Risata, con i bambini e ragazzi. L'ultimo incontro può essere realizzato con genitori, insegnanti, personale scolastico e bambini/ragazzi.</p>
Modalità di lavoro	<p>Ogni incontro di Yoga della Risata è chiamato "sessione". In ciascuna sessione sono individuabili tre parti in questo ordine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • parte A: riscaldamento, esercizi di conoscenza, esercizi in movimento; • parte B: meditazione della risata a terra; • parte C: rilassamento finale.
Materiali necessari	<p>Occorrono delle aule in cui sia possibile muoversi o creare degli spazi liberi, utilizzare la musica. Idealmente tappetini yoga.</p>

Per approfondimenti relativi allo Yoga della Risata e per i dettagli specifici su obiettivi e risultati attesi, si consiglia di leggere la versione integrale del progetto alle pagine seguenti.

Sesto Fiorentino, 14 luglio 2023



Lydie DALI

EDUCARE AL BEN-ESSERE A SCUOLA CON LO YOGA DELLA RISATA

Lo Yoga della Risata

Cos'è

Lo Yoga della Risata nasce dall'idea rivoluzionaria di un medico di base indiano, il Dottor Madan Kataria, grazie alla quale **si ride senza motivo**, senza l'utilizzo di barzellette o battute, senza la visione di film comici. Si ride attraverso degli esercizi di risate, in gruppo, guardandosi negli occhi e tornando un po' bambini e ragazzi. Si recuperano un entusiasmo e una capacità di divertirsi e giocare, che nella maggior parte dei casi abbiamo lasciato sopire, presi dalla stressante vita quotidiana.

Lo Yoga della Risata è **accessibile a tutti**, grandi e piccoli, e dallo Yoga si recupera soprattutto l'attenzione alla **respirazione**, il Pranayama, che si concentra maggiormente su una espirazione profonda, grazie alla quale eliminare l'anidride carbonica stantia nei polmoni. La risata, in buona sostanza, non è altro che un'espirazione molto profonda e continuata e, se fatta di pancia, aiuta moltissimo a sbloccare il diaframma, spesso irrigidito dallo stress.

L'intuizione del Dottor Kataria, supportata da studi scientifici, è che **il nostro corpo non distingue a livello fisiologico la differenza tra una risata che scegliamo di fare**, una risata autoindotta, **una risata "spontanea"**, e una spontanea. Riesce a produrre la stessa chimica della felicità, lo stesso Joy Cocktail, fatto di ormoni del benessere che aumentano – tra cui endorfine, i nostri antidolorifici naturali, e serotonina, il neurotrasmettitore del benessere – ed ormoni dello stress che diminuiscono, come il cortisolo.

Il Dottor Kataria ebbe l'intuizione dello Yoga della Risata nel marzo del 1995, periodo in cui stava scrivendo un articolo sui Benefici della Risata su una rivista scientifica e, essendo un uomo di azione, la sperimenta subito in un parco di Mumbai, con appena 5 persone, e molto velocemente si diffonde in tutto il mondo.

Lo Yoga della Risata è presente in oltre 100 stati, tutti i 5 continenti sono mappati da Club della Risata e sessioni di Yoga della Risata ed è un mondo in continua espansione.

Le applicazioni sono moltissime: si va dallo Yoga della Risata a scuola e con i bambini e ragazzi e i ragazzi, al lavoro con gli anziani, dalle sessioni con persone che convivono con la malattia, o con la disabilità, alle sessioni in palestre, centri Yoga e centri benessere, fino ad un'applicazione sempre più diffusa negli ambienti di lavoro: la gestione dello stress in azienda e il team building.

Il posto migliore per sperimentare e fare pratica con lo Yoga della Risata è il Club della Risata, cellula base fortemente voluta dal Dottor Kataria e diffusa in tutto il mondo.

Benefici fisici

Per beneficiare al massimo del "Joy cocktail" di ormoni generato dalla risata, è necessario ridere in maniera continuativa per almeno 10/15 minuti. Nello Yoga della Risata **ridiamo come esercizio** e, visto che decidiamo di farlo ed è una nostra scelta, possiamo prolungare gli esercizi di risata quanto vogliamo. La risata spontanea, invece, nella maggior parte dei casi non riesce a durare più di un minuto e questo tempo risulta insufficiente a generare cambiamenti fisiologici e biochimici nel corpo.

La risata capace di generare il "**Joy cocktail**" di ormoni del benessere deve essere forte, rumorosa e di pancia, in modo che il diaframma ne risulti pienamente coinvolto e sollecitato e quindi inviare messaggi di relax tramite il nostro sistema nervoso parasimpatico.

Lo Yoga della Risata è un **vero e proprio esercizio fisico**.

Lo stile di vita moderno, lo stress quotidiano e la mancanza di tempo hanno reso la vita più sedentaria.

Si fa meno sport, si mangia cibo malsano, si prendono abitudini dannose come bere, fumare e usare droghe. Questa esistenza dannosa espone le persone alle principali malattie legate allo stile di vita come l'ipertensione, malattie cardiache, diabete, obesità e più.

L'esercizio fisico derivante dalla risata è un beneficio noto a pochi.

Quando si ride, tutti i sistemi del corpo sono attivati in modo positivo, ridere, infatti, è un modo unico per migliorare il proprio benessere quotidiano, fornisce un esercizio a basso impatto e brucia calorie senza bisogno di attrezzature speciali o un particolare ambiente o indumento, **augmenta la circolazione sanguigna e linfatica e distribuisce l'ossigeno in tutto il corpo.**

Una bella risata di pancia **esercita il diaframma, tonifica l'addome, i muscoli intercostali, l'apparato respiratorio, il sistema muscolo-scheletrico, il tronco, i muscoli della schiena, gli organi addominali e il tratto intestinale.**

Fornisce anche un **buon allenamento per il cuore e i polmoni**, in quanto il diaframma è l'unico muscolo nel corpo attaccato ad altri muscoli e questo è il motivo per cui la risata fa fare un jogging a tutti gli organi interni.

Il semplice atto di ridere esercita il diaframma, così come i muscoli addominali, respiratori, del viso, delle gambe e della schiena.

Non si vuole dire che lo Yoga della Risata sia uno sport che può sostituire un allenamento e che uno dovrebbe ridere invece che fare esercizio fisico. Ma la risata **è un'attività a basso impatto** che a differenza di molte altre forme di esercizio fisico possono lasciarci stanchi, le sessioni di Yoga della Risata **lasciano pieni di energia e pronti a tutto.**

I benefici fisici derivanti dal praticare costantemente lo Yoga della Risata sono davvero tanti e coinvolgono tutto il nostro corpo.

Benefici psicologici

Gli esseri umani sono cablati per rispondere positivamente alle risate e ai sorrisi, generando sostanze chimiche che 'ti fanno sentire bene'.

Il cablaggio è così forte, che il cervello risponde anche quando sorridiamo a noi stessi nello specchio o simuliamo di ridere con entusiasmo.

C'è una **complessa interazione reciproca tra il corpo e la mente** e ciò che accade in uno riflette legame corpo/mente nell'altro.

Se **si modifica la qualità dei pensieri**, si sentirà un cambiamento nel comportamento del corpo. Al contrario, se si attua un cambiamento nel comportamento del corpo si verificherà un cambiamento nello stato mentale.

Tutte le funzioni fisiologiche sono collegate. Se si stressa o si rilassa uno, si stresseranno o si rilasseranno tutti gli altri. In un quadro più grande: **se si stressa o rilassa il corpo, si stresserà o rilasserà la testa.**

Quando sorridiamo, per esempio, **il cervello rilascia dopamina**, un neurotrasmettitore che produce sentimenti di felicità. È interessante notare che questo effetto funziona in due modi. Il semplice rilascio di dopamina quando ci sentiamo felici ci fa sorridere, e il semplice atto di sorridere induce il cervello a rilasciare la dopamina, che a sua volta ci fa sentire felici.

Tutto questo non ha a che fare solo con la dopamina. La Risata induce il corpo **a rilasciare alte concentrazioni nel flusso sanguigno di diversi ormoni e neuropeptidi** legate ai sentimenti di felicità, solidarietà, tolleranza, generosità, compassione e amore incondizionato. Chiamiamo tutto ciò cocktail della gioia, joy cocktail.

La presenza di questo cocktail della gioia preclude la produzione di altri ormoni e neuropeptidi che sono legati a sentimenti di odio, paura, violenza, gelosia, aggressività ed emozioni associate alla guerra e all'oppressione.

È impossibile sostenere sentimenti di odio e il desiderio di combattere con qualcuno con cui ridi incondizionatamente.

Quando si cambia, il mondo intorno a te cambia. Quando ci si sente bene, si hanno maggiori probabilità di affrontare le sfide in modo costruttivo e con un atteggiamento positivo.

Un **umore migliore** corrisponde ad una salute migliore. Infatti, ora sappiamo che il cervello e il sistema immunitario rappresentano un unico sistema di difesa integrato, e che i nostri stati d'animo e le emozioni influenzano la nostra salute.

Pensieri negativi manifestano reazioni chimiche che possono influire sul corpo portando più stress nel

sistema e diminuendo la sua immunità. Al contrario, i pensieri e le emozioni positive innescano cambiamenti neurochimici che riducono gli effetti immunosoppressivi dello stress.

Si interrompe il ciclo di negatività e si promuove uno stato d'animo più felice. Questo ha molto a che fare con il fatto che la dopamina (che inonda nel nostro sistema quando si è positivi) ha due funzioni. Non solo ti rende più felice, ma si diffonde su tutti i centri di apprendimento nel cervello, permettendo di adattarti al mondo in un modo diverso.

Lo Yoga della Risata con i bambini e ragazzi

Spazi e tempi

Per la sessione si necessita di uno **spazio dedicato, libero da oggetti fisici ingombranti**, dove i bambini e ragazzi possano **muoversi in libertà e senza pericoli** e proporzionato al numero dei presenti.

La sessione può variare **da una a due ore**. Per le necessità del progetto, le sessioni proposte avranno una durata di circa 60 minuti per ogni incontro di gruppo.

Il laboratorio può essere realizzato su base settimanale, in fascia oraria da concordare, nelle sedi degli istituti scolastici che ne fanno richiesta, in orario mattutino/pomeridiano ed infrasettimanale.

Materiali necessari

Non sono necessari materiali particolari, se non idealmente **tappetini yoga**.

Occorrono delle aule in cui sia possibile muoversi o creare degli spazi liberi, utilizzare la musica.

Obiettivi e risultati

Favorire un sano sviluppo emotivo

Lo Yoga della Risata **promuove un corretto sviluppo del pensiero simbolico e dell'intelligenza emotiva**, incoraggia, infatti, i bambini e ragazzi a giocare fisicamente e ad esprimersi con gioia.

Questo è dovuto al fatto che il nostro cervello contiene dei circuiti aperti appositamente cablati per recepire sorrisi e risate che provocano in noi una sensazione positiva particolare, ed il sorriso è uno dei segnali più contagiosi: la vista di un volto sorridente costringe i bambini e ragazzi a ricambiare con la stessa moneta. A livello neurologico, di fatto, la risata rappresenta la minima distanza tra due individui, poiché mette in collegamento direttamente il loro sistema limbico, ed è considerata, per questo, la forma di comunicazione più diretta possibile.

Una bella risata di gruppo manda un messaggio rassicurante a tutti i componenti e aiuta a creare **un clima positivo e allegro**.

Il gruppo e il contatto visivo aiuteranno a superare le resistenze iniziali che potrebbero verificarsi in alcuni dei bambini e ragazzi.

Risultati

Già dopo la prima sessione, si possono riscontrare miglioramenti in questo ambito.

I bambini e ragazzi sono più empatici e più capaci di relazionarsi in maniera corretta tra di loro.

Migliorare la prestazione scolastica

Lo Yoga della Risata **aumenta l'ossigenazione del corpo e del cervello** con conseguente **maggior capacità di attenzione e di concentrazione** nella vita del bambino/ragazzo.

Inoltre i livelli di cortisolo, ossia l'ormone dello stress, antagonista della memoria, durante le sessioni di Yoga della Risata si abbassano notevolmente.

Una ricerca ha rivelato che nel momento in cui si ride il cervello produce onde gamma, le stesse prodotte durante una seduta di meditazione. L'umorismo accende tutto il cervello, costituendo una sorta di ginnastica cerebrale che aiuta le varie connessioni ed incrementa le capacità organizzative e di concentrazione.

Durante la sessione si fanno **esercizi di risate, giochi, canti, danze** dove uno degli elementi centrali è sicuramente il **ritmo**. Le attività, basate sulla comprensione e l'esecuzione collettiva di ritmi dove viene sempre previsto il **coinvolgimento del corpo**, possono rappresentare un **valido aiuto all'apprendimento**. Attraverso le esperienze multisensoriali, infatti, vengono influenzati positivamente le **capacità linguistiche, la memoria e gli aspetti cognitivi** in generale.

In questo **possono trarre vantaggio anche i bambini e ragazzi con DSA**, nei quali si riscontrano spesso difficoltà nell'ambito della successione e sequenzialità in ambito motorio, percettivo, del pensiero, dell'organizzazione del tempo e nella letto-scrittura.

Giocare con il ritmo è quindi un approccio che stimola il miglioramento della fluidità, coinvolge l'interesse del bambino in un'esperienza piacevole e per niente faticosa.

Risultati

I bambini e ragazzi dopo la sessione risulteranno più concentrati, più capaci di memorizzare, più calmi e disponibili a prendere parte alla lezione. Anche i bambini e ragazzi con DSA, grazie al lavoro con lo Yoga della Risata, trarranno giovamento nell'apprendimento delle nozioni di base psico-motorie.

Migliorare la resistenza fisica

Lo Yoga della Risata è **un'attività fisica, in particolar modo aerobica**, a tutti gli effetti. Essendo però un'attività a basso impatto, è adatta a tutti, in particolar modo a chi ha difficoltà fisiche, come ad esempio bambini e ragazzi affetti da obesità o disabilità.

L'ossigeno gioca un ruolo importante nei sistemi circolatorio e respiratorio e purifica il sangue, eliminando i rifiuti tossici nel flusso sanguigno.

Le risate aiutano a fornire **espirazioni più lunghe**, liberando in tal modo i polmoni di aria residua e arricchendo il sangue con ampie riserve di ossigeno, la linfa vitale del nostro sistema.

Inoltre, quando si ride, tutti i sistemi del corpo sono attivati in modo positivo, ridere, infatti, è un modo unico per migliorare il proprio benessere quotidiano, fornisce un esercizio fisico non faticoso e brucia calorie senza bisogno di attrezzature speciali o un particolare ambiente o indumento, aumenta la circolazione sanguigna e linfatica e distribuisce l'ossigeno in tutto il corpo.

Una bella risata di pancia **esercita il diaframma, tonifica l'addome, i muscoli intercostali, l'apparato respiratorio, il sistema muscolo-scheletrico, il tronco, i muscoli della schiena, gli organi addominali e il tratto intestinale.**

Fornisce anche un **buon allenamento per il cuore e i polmoni**, in quanto il diaframma è l'unico muscolo nel corpo attaccato ad altri muscoli e questo è il motivo per cui la risata fa fare un jogging a tutti gli organi interni.

Il semplice atto di ridere esercita il diaframma, così come i muscoli addominali, respiratori, del viso, delle gambe e della schiena.

Risultati

I bambini e ragazzi che praticano Yoga della Risata costantemente miglioreranno la loro capacità polmonare, **ossigenando meglio il loro corpo e avranno una salute fisica migliore**. Coloro che ridono come esercizio fisico si ammalano con minore frequenza in quando tutti gli organi sono positivamente sollecitati.

Sviluppare l'autostima

Praticare lo Yoga della Risata aiuta i bambini e ragazzi a **superare la timidezza** e a trovare la propria voce, grazie all'espressione gioiosa.

Lo Yoga della Risata lavora moltissimo a livello psicologico, porta i bambini e ragazzi ad esporsi in maniera sana facendo leva sulle proprie capacità e sui propri punti di forza.

Nei **bambini e ragazzi iperattivi** invece, aiuta a **regolare l'espressione di sé**, inglobandola in regole precise, che, però, in quanto percepite sotto forma di gioco, vengono assimilate e seguite naturalmente.

Inoltre, **aumenta la leadership e la capacità di esibirsi, stimolando la propria autostima.**

Risultati

Bambini e ragazzi con maggiore autostima avranno un migliore rendimento scolastico, in quanto più sicuri di sé, e di conseguenza una maggiore attenzione. Le loro energie canalizzate in maniera corretta contribuiranno a facilitare il compito delle/degli insegnanti.

Migliorare la creatività e aumentare l'entusiasmo

Praticare Yoga della Risata aiuta a **stimolare l'emisfero destro del cervello**, quello più creativo e intuitivo. Consente di liberare il bambino dagli schemi mentali imposti, aumentando la sua energia e la sua gioia che verranno canalizzate verso il raggiungimento degli obiettivi prefissati dalle insegnanti.

L'acquisizione di una maggiore capacità innovativa, già presente nei bambini e ragazzi, permetterà una più intensa presenza dell'alunno nelle attività scolastiche, in quanto un maggiore coinvolgimento e una maggiore partecipazione sono la naturale conseguenza della pratica di questa disciplina.

Risultati

I bambini e ragazzi che riescono ad **intensificare la loro capacità creativa sono bambini e ragazzi più sereni e gioiosi**, l'entusiasmo che deriva da questa opera come valvola di sfogo canalizzata, potenzia le loro capacità razionali e i loro talenti vengono messi a frutto in maniera sana.

Abbassare lo stress scolastico

Lo Yoga della Risata aiuta a **gestire meglio l'ansia e a sconfiggere le emozioni negative**.

Anche i bambini e ragazzi possono essere stressati, praticare questa disciplina li aiuta nei seguenti modi:

1. La risata innesca il rilascio di un cocktail di sostanze chimiche felici che **potenzia la risposta immunitaria**, in particolare le componenti relative alle difese antivirali e antitumorali. Questo cocktail comprende cellule NK, le endorfine, serotonina, l'ormone della crescita, l'interferone-gamma (IFN) e una serie di altre sostanze benefiche prodotte naturalmente ogni volta che ridiamo di cuore per lunghi periodi.
2. La risata **riduce la secrezione di cortisolo e adrenalina**, rafforzando nel contempo la reattività immunitaria.
3. La risata **aumenta la secrezione dell'ormone della crescita**, un esaltatore di risposte immunitarie.
4. Ridere porta al **rilascio di endorfine**, un oppiaceo naturale auto-prodotto che è stato scientificamente dimostrato capace di portare messaggi di attaccamento e di legame (i termini scientifici con cui chiamiamo l'amore), e di stimolare sentimenti di cura e di perdono oltre ad agire come un naturale antidolorifico. Le endorfine creano uno **stato d'animo positivo** e aumentano **l'ottimismo, la fiducia in sé stessi e i sentimenti di autostima**.
5. Aumentando il libero flusso di emozioni, la risata può aiutare a **smuovere emozioni bloccate immagazzinate nel corpo**. Emozioni sopresse o bloccate possono causare continui problemi fisici, mentali ed emotivi e lo stress. Il loro rilascio può cambiare la vita. La risata fornisce un ottimo metodo non-violento per il rilascio emozionale e la catarsi.
6. La risata **stimola la circolazione e favorisce il rilassamento muscolare**, entrambi i quali aiutano a ridurre alcuni dei sintomi fisici di stress.
7. Dopo una sessione di Yoga della Risata si è meno tesi. Aumentando le endorfine (ormoni che alleviano il sistema nervoso simpatico) la risata **favorisce uno stato di pace nel corpo**.
8. La risata è un **antidoto naturale per molti degli effetti che causano malattie di stress**.

Risultati

L'azione che svolge lo Yoga della Risata è duplice, da un lato agisce a livello fisico, stimolando la produzione di tutte le sostanze benefiche sopra elencate, dall'altro agisce a livello psichico, aumentando la serenità, l'entusiasmo e la gioia dei bambini e ragazzi che lo praticano.

Migliorare le relazioni fra i pari e favorire l'inclusione

Con lo Yoga della Risata si attivano dinamiche di gruppo basate su comunicazione **empatica, collaborazione e aiuto reciproco**.

Ridere insieme può notevolmente **migliorare la cooperazione e l'empatia tra i bambini e ragazzi**, soprattutto di culture diverse. Favorisce una **migliore comunicazione**, che porta ad un approccio meno conflittuale in situazioni di tensione e aiuta a passare dalla competitività individuale alla **cooperazione di squadra**.

La risata volontariamente simulata, in particolare, è più benefica per i gruppi socialmente e culturalmente diversi grazie alla sua natura universale e inclusiva, perché significa che tutti possono partecipare e sviluppare un senso di appartenenza.

Risultati

I bambini e ragazzi saranno più collaborativi tra di loro, i conflitti esistenti, ridendo insieme, si appianeranno e in caso di gruppi multi-etnici le relazioni miglioreranno.

Verifiche

Somministrazione di un questionario (Come ti senti) all'inizio e al termine di ogni incontro.

Fonti

www.laughteryoga.org/italiano/

<http://www.laughteronlineuniversity.com/>