



**ISTITUTO BON BOZZOLLA**  
ISTITUZIONE PUBBLICA DI ASSISTENZA E BENEFICENZA

***PROGETTO***  
***YOGA DELLA RISATA***





# ISTITUTO BON BOZZOLLA

## ISTITUZIONE PUBBLICA DI ASSISTENZA E BENEFICENZA

### **PROGETTO “YOGA DELLA RISATA”**

#### **PREMESSA**

Lo yoga della Risata è un'idea unica per cui chiunque è in grado di ridere senza motivo, senza cioè bisogno di dipendere dalla comicità, dalle barzellette e dalle battute umoristiche. Si comincia a praticare la risata come se fosse un esercizio, in gruppo; quindi mantenendo il contatto visivo e coltivando al giocosità tipica dell'infanzia, ben presto la risata indotta si trasforma in risata autentica e contagiosa. Si chiama Yoga della Risata perché combina gli esercizi che inducono l'atto del ridere con la respirazione yoga. L'idea si basa sul fatto scientifico per cui il corpo non fa distinzione tra risata naturale e risata indotta, se quest'ultima è praticata con consapevolezza e buona volontà. Si ottengono gli stessi benefici per la salute in entrambi i casi. L'idea nacque dal medico indiano, Dr. Madan Kataria, supportato dalla moglie Madhuri, insegnante di yoga, con solo 5 persone, in un parco pubblico di Mumbai, nel 1995. Oggi si contano migliaia di club in oltre 72 paesi.

#### **DESTINATARI**

Lo Yoga della Risata coinvolgerà un gruppo di massimo 12 ospiti di cui alcuni avranno già svolto l'attività durante la sessione sperimentale ed altri invece verranno introdotti alla disciplina. Il gruppo sarà eterogeneo in quanto coinvolgerà ospiti con buone capacità e ospiti con minori capacità in modo che nel complesso il gruppo sia equilibrato. Saranno inseriti nel gruppo gli ospiti che avranno avuto successo nella prima sessione di attività e tra i nuovi ospiti quelli per cui si presume che lo Yoga della Risata possa portare dei buoni benefici.

#### **MODALITÀ**

- Per avere benefici scientificamente dimostrati per la nostra salute è importante ridere almeno 10/15 minuti continuativi. Così facendo produciamo rilassamento muscolare, cambiamenti fisiologici, miglioramento della circolazione e rilascio di certi ormoni nell'organismo.
- Perché sia salutare la risata deve essere forte e profonda, deve venire dal diaframma (dalla pancia)
- Nei Club di Yoga della Risata si creano le occasioni per ridere altrimenti se aspettiamo l'occasione per ridere dovremmo aspettare molto a lungo.

Le sessioni verranno condotte da due leader di Yoga della risata con l'aiuto di una volontaria che aiuterà nella parte organizzativa del lavoro.

La sessione di Yoga della Risata prevede i seguenti passaggi:

1. CANTO
2. PARTE TEORICA
3. ESERCIZI
4. MEDITAZIONE DELLA RISATA
5. RILASSAMENTO



# **ISTITUTO BON BOZZOLLA**

## **ISTITUZIONE PUBBLICA DI ASSISTENZA E BENEFICENZA**

### **BENEFICI DELLO YOGA DELLA RISATA CON GLI ANZIANI**

Lo Yoga della risata con gli anziani può portare i seguenti benefici:

1. Fornisce la possibilità all'anziano di ridere. Generalmente l'umorismo richiede delle capacità cognitive, lo yoga della risata, invece, non chiede queste abilità che possono essere state perse con l'età e la demenza.
2. Favorisce una buona salute fisica perché rinforza il sistema immunitario, aumenta l'ossigeno nelle cellule dell'organismo e porta uno stato mentale positivo.
3. Favorisce una buona salute mentale in quanto cambia la biochimica dell'individuo indipendentemente dalle circostanze.
4. Aumenta la connessione sociale tra gli ospiti e con il personale assistenziale e medico. Questo fa diminuire il senso di solitudine e aumenta la qualità della vita.
5. Lo yoga della risata favorisce la longevità perché offre agli anziani uno scopo per vivere con pienezza ogni giorno.

Le sedute di Yoga della risata hanno una durata di circa 45 minuti e possono coinvolgere una decina di ospiti per volta. Gli esercizi vengono pensati a posta per loro tenendo presente i loro limiti a livello mentale e fisico.

### **TEMPI**

L'attività avrà la durata di 50 min./60 min. circa e richiederà agli educatori 1 ora e mezza comprensiva di preparazione della sala e dei materiali, accompagnamento degli ospiti nella sala delle risate e del riportare gli ospiti al loro posto. Verrà effettuato un ciclo di 8 incontri.

### **VERIFICA**

- Si somministrerà il test "come ti senti?" prima dell'inizio delle sedute e alla fine del ciclo.
- Le presenze degli ospiti saranno sinonimo di gradimento all'attività. La loro presenza dovrà essere di almeno 5 sessioni su 8.

Il Servizio Socio-Educativo