

HoHo HaHaHa

Ridere apre l'anima al canto delle cose

(Rainer Maria Rilke)



**Avete già riso oggi?
Nel caso non lo abbiate ancora
fatto questo è il momento giusto!**

Ridere scarica dallo stress, allevia le tensioni e calma la mente. Ridere scatena reazioni chimiche che hanno un impatto molto positivo sulla nostra salute.

È una forma di auto-terapia gratuita ed alla portata di tutti.

La risata aiuta a sviluppare un atteggiamento positivo verso la vita e apporta benefici a chi soffre di ansie, depressioni, insonnia, ulcere, asma, bronchiti e molti disturbi psicosomatici.

E per saperne di più.....

“Ridere fa buon sangue” recita un vecchio detto: da oltre trent'anni estese ricerche condotte in tutto il mondo concordano nel confermare che la risata ha un impatto positivo sui vari sistemi dell'organismo, e che con l'umorismo si possono migliorare e guarire parecchi disturbi.

La risata stimola reazioni chimiche altamente benefiche per il corpo, prima fra tutte la produzione di un particolare tipo di ormone, l'endorfina, che oltre a metterci di buon umore, concorre a rafforzare le difese del nostro sistema immunitario.

Ridere scarica dallo stress, allevia le tensioni e calma la mente. Ridere scatena reazioni chimiche che hanno un impatto molto positivo sulla nostra salute.

È una forma di auto-terapia gratuita ed alla portata di tutti.

La risata aiuta a sviluppare un atteggiamento positivo verso la vita e apporta benefici a chi soffre di ansie, depressioni, insonnia, ulcere, asma, bronchiti e molti disturbi psicosomatici.

Dal 1995 un medico indiano di Mumbai (ex Bombay), il dottor Madan Kataria, studioso di yoga e humor nella terapia, si occupa di diffondere la risata come esercizio quotidiano per mantenersi in buona salute, alleviare molti disturbi e sviluppare un atteggiamento positivo verso la vita.

Partendo dalle analogie tra la respirazione yoga e quella durante una risata, il dottor Madan Kataria ha messo a punto un semplicissimo modulo di esercizi guidati da un esperto.

Bastano quindici minuti di risata al giorno – pari, dicono i ricercatori, a quaranta minuti di vigoroso canottaggio – per fare di noi persone più felici e più sane!

Per concludere: ridere è una cosa seria!

HO HO HA HA HA

Monica Trettel

INFO

info@monicatrettel.it

Monica Trettel è attrice e artista. Formatasi con il dottor Madan Kataria, dal 2000 offre sessioni di risata pubbliche.

