

## FORMAZIONE di YOGA DELLA RISATA PER INSEGNANTI

### **Che cos'è lo yoga della risata?**

Non si tratta di intrattenimento né di comicità ma di una pratica aerobia, un vero e proprio esercizio, che se conosciuto, interiorizzato, praticato con costanza, porta benefici scientificamente dimostrati al corpo, alla mente, all'umore.

Il principio base su cui si fonda, trasmesso dal dottor Madan Kataria medico indiano che nel 1995 ha dato inizio a questa nuova pratica, è quello della "risata incondizionata", della "risata senza motivo" che da "spontanea" diventa "spontanea".

Questa idea ha un fondamento scientifico: il corpo non è in grado di distinguere tra una risata autentica e una simulata quando quest'ultima viene fatta con impegno. Si ottengono gli stessi benefici fisiologici e biochimici.

E' diffuso in tutto il mondo e coinvolge più di 6000 club, luoghi dove lo si pratica frequentemente stando insieme con gli altri. Molti sono anche i progetti approvati da molte scuole, università, aziende, campi scuola, asili nel bosco, in tutti gli ambienti formativi e sociali.

### **Perché portarlo tra gli insegnanti?**

Spesso la scuola è un'ambiente lavorativo duro, frenetico e molto produttivo. E' difficile fare tutto e bene, soprattutto mettersi in relazione tra colleghi e con i ragazzi in classe.

Esseri insegnanti richiede diverse attitudini.

La risata incondizionata lega le persone al di là delle parole e permette di coltivare emozioni e pensieri positivi evitando il litigio e dissipando la negatività in poco tempo.

Ridendo aumentano l'empatia e la capacità di entrare in relazione con l'altro, educa al non conflitto, al venirsi incontro, alla diplomazia e al senso di vicinanza che per un docente può far molta differenza. In altre parole ci si impadronisce maggiormente dell'intelligenza emotiva e la si sperimenta direttamente.

I docenti tra di loro e in classe alleggeriscono le tensioni gestendo meglio le situazioni più problematiche, creando un'atmosfera più serena e distesa, che lascia spazio ad una maggior creatività anche nella proposta delle attività didattiche funzionali alla classe.

### **Scopo della formazione**

Durante la formazione verranno forniti sia strumenti teorici che pratici da reinvestire in classe con gli studenti ma anche tra colleghi.

- Acquisire la risata come strumento personale - creatività, concentrazione e performance a scuola
- La ludicità come strumento di conoscenza e apprendimento
- GIBBERISH-(linguaggio non sense) per allenamento dell'emisfero destro sede della creatività
- I benefici della risata a scuola- la risata come collante sociale

### **Organizzazione progettuale:**

#### **Parte teorica e pratica, corso base: 6 ore totali**

1 che cosa è lo yoga della risata

2 quali sono i suoi benefici

3 il valore aggiunto dello yoga della risata per l'insegnante (relazioni tra docenti-docenti, relazioni docenti-studenti)

### **Luogo:**

L'attività può essere svolta in classe o in qualsiasi altro locale chiuso e al coperto. Bastano abbigliamento comodo e tappetini yoga (che in tal caso saranno messi a disposizione dalla sottoscritta)

*Natalia Troiani*

*Leader certificata di Yoga della Risata*

*Università Internazionale di Yoga della Risata con sede a Bangalore (India)*



Natalia Troiani