

Il punto di incontro per coach, managercoach, professionisti, consulenti, formatori, persone orientate al coaching.

COACH MAG

Il magazine del coaching

Strumenti del coaching

La cassetta degli attrezzi del coach



Questionari e metodi a confronto
Mappe mentali e percezioni a 360°
Teatro e risate
I costi del coaching

Yoga della Risata

(ydr) in 5 punti

Di Monica Giordani

1. **“Ridere senza motivo”** : questo è lo Yoga della Risata!!! In una cultura dove non si può ridere senza motivo e ci deve sempre essere una valida ragione per ridere ... valida per chi? Mi verrebbe da dire.... Ecco dunque come lo ydr è uno strumento al di là degli schemi convenzionali, innovativo e rivoluzionario nella sua stessa definizione.

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

2. Ridiamo come **forma di esercizio**, 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 giosità, la risata stimolata diventa reale e contagiosa.

3. Lo Yoga della risata si basa sul **presupposto scientifico** che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatte con *volontà*) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico.

4. La ragione per cui è **chiamato Yoga** della risata è perché si combinano esercizi di Yoga della risata con esercizi di respirazione Yoga (Pranayama) che consentono l'apporto di maggior ossigeno nel nostro corpo, e ciò ci fa sentire più energici e rinvigoriti

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

Lo Yoga della risata (ydr) è uno straordinario metodo rivoluzionario per ridere senza motivo. L'incredibile successo è dovuto alla straordinaria combinazione di tecniche di risata tramite esercizi di creatività e di movimento, di carattere ludico e relazionale che partono dal recupero della giosità tipica dei bambini, con tecniche di respirazione dello yoga e stretching. I benefici sono enormi, fisici ma non solo, dall'aumento dell'autostima al miglioramento delle relazioni. Il risultato non solo è sorprendente per la sua immediatezza, ma soprattutto per la sua profondità.

Intervista di Marina Fabiano a Monica Giordani

Domanda: Parliamo di strumenti di coaching: ritieni che lo YOGA DELLA RISATA possa essere definito “uno strumento”? Perché?

Risposta: Assolutamente SI, è uno straordinario strumento di coaching per **rimuovere inibizioni, barriere e convinzioni limitanti** che ci impediscono di essere autentici e di esprimere al meglio le nostre qualità. Il Coach con la C maiuscola (come ben dice Dilts) è colui che aiuta il proprio cliente ad essere allineato ai propri valori ad agire con spinta propulsiva di cui solo la congruenza e l'allineamento sono portatori. Sono convinta che il coachee possa raggiungere risultati eccellenti, soprattutto *liberando* la propria autenticità per poter esprimere il meglio di sé ed "osare essere se stesso" in una società che tende ad incasellare ed etichettare le persone in base ai ruoli e ai comportamenti.

Inoltre uno dei compiti principali del coach è quello di aiutare il cliente ad osservare le situazioni da diverse prospettive, ad aiutarlo a **sviluppare flessibilità e creatività**.

La produzione endogena di endorfine ottenuta attraverso il ridere, incrementa la creatività, ciò che ci consente di produrre **nuove soluzioni a vecchi problemi** e quindi di generare comportamenti attuali più funzionali ai risultati che vogliamo conseguire.

Lo ydr è anche un potentissimo strumento per far comprendere alla gente che la felicità e la risata sono stati mentali, che non devono essere condizionati dagli alti e bassi della vita.

“La qualità della nostra vita dipende dallo stato della nostra mente.” Sri Ravi Shankar

Lo YdR ci aiuta dunque ad imparare a **“gestire gli stati mentali”**, a promuovere un'attitudine mentale positiva per entrare in contatto con le situazioni negative; ci aiuta a rapportarci con situazioni e persone difficili nella maniera migliore.

D: Con quale stato d'animo le persone si avvicinano a questa “novità”?

R: Ho quasi sempre riscontrato **“curiosità”** e **“interesse”** nelle persone che si avvicinano allo Yoga della risata. C'è un gran **desiderio di giosità e di leggerezza** (soprattutto negli ambiti aziendali). Può capitare che durante la pratica, alcune persone si “vergognino” e possano essere tentate di allontanarsi. Sono persone molto timide ed introversive, che durante la sessione di risata, devono fare i conti con se stesse e con i propri limiti; mettono in moto i vari meccanismi di difesa (se esprimono il bisogno di migliorarsi suggerisco loro

un programma di ydr one-to-one appositamente studiato che dura dalle 4 alle 8 sessioni). L'abilità del coach/leader di risata sarà quella di intervenire delicatamente, calibrando le difficoltà e modulando di conseguenza l'intervento.

Vi faccio un esempio delle **obiezioni più frequenti** e delle risposte suggerite:

Obiezione: “..... ma io rido già spesso durante la giornata ...”

Risposta: Al fine di ottenere i benefici scientificamente provati della risata, bisogna ridere in maniera continuativa per almeno 10-15 minuti, mentre la risata naturale non dura che pochi secondi. Per ottenere il massimo dei benefici dalla risata questa deve essere forte e fragorosa e provenire dal diaframma. Potrebbe non essere socialmente accettabile ridere fragorosamente, ma la sessione di risata “ci autorizza” a ridere di pancia. La risata spontanea che facciamo nella nostra quotidianità dipende da molte ragioni e condizioni, ciò significa che la risata è lasciata al caso, può capitare o no. Nella sessione della risata invece, questa non è lasciata al caso ma deriva dal nostro impegno.

Obiezione: “come posso imparare a ridere se non ho mai riso?”

Risposta: Il nostro corpo può essere “programmato per ridere”, e pensare di fare é come fare (tecnica delle visualizzazioni). Inoltre la ripetizione è la madre di ogni insegnamento (condizionamento cani di Pavlov) E continuando a riprodurre la risata programiamo il nostro corpo a ridere.

Obiezione: “come si fa a ridere se non ho lo spirito per ridere?”

Risposta: Puoi cambiare il tuo “umore” con la risata e questo è spiegato con la teoria scientifica del “motion creates emotion”. Chi è depresso parla lentamente e si muove lentamente. La mente è collegata al corpo, ecco perché diciamo alle persone “esci a farti un giro”. Il tuo corpo può controllare la tua mente. Madan Kataria dice: “Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui” ovvero, se ci si comporta come una persona felice, la chimica di questo stato mentale diventa reale.

G.B.Shaw soleva dire ” *la vita non cessa di essere divertente quando le persone muoiono come non cessa di essere seria quando esse ridono*”

D: Lo sanno tutti che ridere fa bene. In azienda, ce lo permettono o può essere considerato una perdita di tempo dai seri professionisti tutti dediti al business?

R: Il lavoro è una cosa seria e non seriosa!!! A causa del troppo stress, il posto di lavoro è diventato un luogo troppo “serioso”. Si tende spesso

a credere che le persone serie siano più responsabili e più produttive, ma ciò non è per nulla vero. Le persone più efficaci sono quelle che prendono sì il lavoro seriamente, ma che sanno anche prendere se stessi alla leggera.

Lo Yoga della risata, un fenomeno che ebbe inizio come movimento Social Club, è ora entrato nelle aziende, fornendo alle organizzazioni potenti benefici operativi. I dirigenti d'azienda hanno scoperto che con l'introduzione di sessioni della risata, il posto di lavoro diventa un luogo più felice, l'efficienza aumenta, la comunicazione migliora, le vendite e la produttività, così come la creatività, incrementano; l'affiatamento e il gioco di squadra migliorano, la malattia e l'assenteismo diminuiscono, e c'è meno turnover.

In conclusione, grazie agli studi scientifici, e alla copertura dei media su scala mondiale, anche i seri professionisti tutti dediti al business si stanno sensibilizzando e dimostrano un interesse verso queste sorprendenti e semplici tecniche. (vedi numerose pubblicazioni nel TIME Magazine, National Geographic, Wall Street Journal, Los Angeles Times, Daily Telegraph e molti altri, come pure note reti televisive come BBC, CNN, ZDF (Germania), NHK (Giappone), ABC news (USA) e la stessa RAI.

D: Quali sono gli scopi primari per concedersi una bella risata?

R: La risata è un **dono della Natura**, e quindi lo scopo primario, dal mio punto di vista, è quello di connettersi con la “Fonte”: gli uomini sono nati per essere felici e giocosi mentre la tristezza è una patologia.

La dott.ssa Jane Yip, psicologa e ricercatrice australiana, afferma che lo YdR: «(...)è l'inizio di un progetto sociale che porterà alla pace, con un potenziale per unire il mondo che non tiene conto della razza, del sesso, della classe sociale o dell'affiliazione politica o del credo religioso, in quanto si ride tutti allo stesso modo».

Ridere cambia l'atteggiamento mentale, dona un senso di benessere e di leggerezza, sviluppa la personalità e la maggiore consapevolezza di sé aumentando la propensione alla leadership e provocando un miglioramento della capacità di lavorare in team con un incremento della creatività.

E non dimentichiamo che è anche un **ottimo esercizio per persone impegnate**: oggi si è così occupati che spesso non si ha il tempo per fare dell'esercizio fisico. Il Dr. Williams Fry dell'università di Stanford ha dimostrato che 10 minuti di sana risata equivalgono a 30 minuti sul vogatore. Non in termini di movimenti muscolari, ma di resistenza cardio-polmonare. E' stato provato scientificamente che in 20/30 minuti l'organismo riesce a rigenerarsi in modo straordinario sia sotto il profilo del benessere fisico che del benessere

fisico che del benessere psicologico, con modalità del tutto naturali, per nulla faticose, anzi divertenti.

D: Esiste una tecnica anche per ridere o si può fare ognuno a modo suo?

R: Il fulcro dello Yoga della Risata è: ridere senza motivo come forma di esercizio. Si tratta di un insieme di semplicissime tecniche, da fare sia da soli che in gruppo: le possiamo sintetizzare nei "4 passi" :

1. Battito delle mani canto e movimento
2. Esercizi di respirazione profonda (pranayama)
3. Recupero della giocosità dei bambini
4. Esercizi di risata

Imparare queste tecniche è semplicissimo: oggi lo si può fare facilmente anche in Italia, e in contesti diversi (gli incontri devono essere condotti da Leader certificati, mentre la formazione Leader deve essere fatta da Teacher certificati). Come?

- frequentando gratuitamente un Club della risata
- partecipando ad un workshop di approfondimento
- certificandosi LYL (Laughter Yoga Leader) con un corso specifico di 2 giorni consecutivi
- tramite incontri individuali con un coach certificato LYL

A tutti voi: provare per credere!!

Mark Twain: *"E' inutile prendere sul serio la vita, tanto non se ne esce vivi"*

Per approfondimenti visitare il sito ufficiale internazionale del Dott.Kataria www.laughteryoga.org e quello dell'Associazione Italiana Yoga della Risata: www.yogadellarisata.it

di Monica Giordani*



The Wind of Coaching

Specialized coaching competencies

QUAERYON
Humanistic Innovation