

Celebrare la giornata mondiale della risata

3 maggio 2020 (domenica)

Celebriamo la Giornata mondiale della risata di fronte alla pandemia del Coronavirus.

Oggi abbiamo bisogno di ridere più che mai. Mentre la stampa in questo periodo è dominata dalle cattive notizie, noi abbiamo buone notizie per voi. Il 3 maggio 2020, domenica, la comunità di Yoga della Risata, con le proprie famiglie e gli amici, celebrerà la Giornata mondiale della risata.

Ogni prima domenica di maggio, celebriamo la Giornata mondiale della risata.

Questo è un giorno speciale designato per costruire la consapevolezza globale di salute, felicità e pace nel mondo attraverso la pratica quotidiana dello Yoga della Risata.

Lo Yoga della risata è una tecnica potente che può mantenere alto il morale in questi tempi sfidanti.

Poiché non è basato sulla comicità, ma è un programma di esercizi, puoi ridere anche quando non hai voglia di farlo. Il nostro slogan è: Non ridiamo perché siamo felici; siamo felici perché ridiamo.

Sin dal momento del lockdown, i membri dello Yoga della risata stanno ridendo online e questo li sta aiutando molto.

Decine di migliaia di persone in tutto il mondo stanno facendo esercizi di risate con le loro famiglie a casa e partecipano a sessioni di Yoga della risata online su Zoom e Skype. Online ci sono sessioni di risate che si svolgono ogni mezz'ora e puoi unirti a loro gratuitamente.

Per entrare a far parte del Club della risata su Zoom in tutto il mondo:

<https://laughteryoga.org/zoom-laughter-club/>

Per i club della risata su Skype:

<https://laughteryoga.org/trainings/skype-laughter-club/>

10-15 minuti di esercizi di Yoga della Risata possono ridurre lo stress, rendere il sistema immunitario più forte e mantenere la mente positiva. Gli esercizi di risate e respirazione possono rafforzare il sistema immunitario e ossigenare i polmoni per prevenire l'infezione.

Il movimento dello Yoga della Risata, iniziato a Mumbai nel 1995, si è diffuso in oltre 110 paesi. La risata è un linguaggio universale che tutti noi parliamo senza alcuna barriera linguistica. Questi club della risata sociali gratuiti collegano persone di culture e paesi diversi e forniscono una rete sociale di persone che si prendono cura a vicenda e condividono.

In questo giorno di buon auspicio, restiamo tutti in piedi per un minuto e ridiamo di cuore con le braccia puntate verso il cielo e inviamo vibrazioni positive di amore e pace nel mondo.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del Movimento dei Club della Risata

Bangalore, India

