

# Yoga della Risata in azienda: benefici ed esperienze positive

[Yoga della Risata](#) [Add comments](#)

gen 13 2015

[Google](#), [Adidas](#), [BBC](#) e moltissime altre aziende nel mondo usano programmi di **Yoga della Risata** per gestire lo stress e per aumentare le performance dei collaboratori.

*Come mai?*



**Yoga della Risata** è un programma **efficace, economico e capace di trattare contemporaneamente lo stress tutti i collaboratori insieme**. Non so quale altro programma di **gestione dello Stress** ha questi stessi vantaggi tutti insieme.

Ho avuto già più esperienze di questo tipo e in alcuni casi sono state davvero eclatanti, con feedback meravigliosi di rapporti ritrovati tra colleghi, che prima nemmeno si rivolgevano più la parola.

Qualche giorno fa una delle partecipanti a questo corso aziendale mi scrive di **aver riso moltissimo insieme ad una collega**, con la quale prima del programma di Yoga della Risata non c'erano molti rapporti (per non dire che erano praticamente azzerati).

Ma andiamo a vedere nello specifico cosa riesce a fare lo Yoga della Risata per aumentare le performance e soprattutto per **gestire lo stress**.

La ricerca scientifica è da anni che testimonia che **ridere** può aiutare a **risolvere molti problemi che si incontrano sul posto di lavoro**, ma prima dello **Yoga della Risata** non esisteva un **metodo affidabile ed efficace per stimolare la risata**, in quanto ci si poteva basare solo sulla comicità, senza una vera continuità.

Lo **Yoga della Risata**, invece, è un **sistema rivoluzionario che consente alle persone di ridere per 15-20 minuti consecutivi**, con brevi intervalli per la **respirazione** yoga.

“Il lavoro è una cosa molto seria: per questo è necessario prendere il lavoro con serietà e se stessi con leggerezza” (dr. Kataria)

# Le ricerche sull'efficacia dello yoga della risata in azienda



Sono due gli studi più accreditati e si sono svolti nel 2007: entrambi hanno utilizzato una serie di **sessioni di Yoga della Risata per generare la risata sul posto di lavoro per poi misurare lo stress e altre variabili emotive prima e dopo gli incontri.**

1. Uno riguarda [200 professionisti informatici di Bangalore](#): furono somministrate **7 sessioni di Yoga della Risata a metà del gruppo per un periodo di 18 giorni**, durante il quale si eseguirono test fisiologici, immunologici e psicologici su ciascun partecipante prima e dopo la sessione.

Nel gruppo sottoposto alla pratica dello Yoga della Risata si riscontrarono significative **diminuzioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress)**; le emozioni positive aumentavano del 17% e quelle negative si riducevano del 27%, mentre **lo stress percepito si riduceva notevolmente e l'intelligenza emotiva aumentava.**

2. [L'altra ricerca su condotta negli USA](#) e si è incentrata sull'**autoefficacia**, la **convizione che ognuno di noi ha sulle proprie capacità di organizzare e svolgere le azioni necessarie per raggiungere un obiettivo** (Bandura, 1986).

La convinzione di autoefficacia influenza le decisioni della persona, lo sforzo che mette nel proprio lavoro, la resistenza di fronte agli ostacoli e come si sente la persona mentre lavora: insomma è **una convinzione che condiziona di molto le prestazioni sul posto di lavoro.** Lo studio è basato su un **test sull'autoefficacia** condotto la settimana prima delle sessioni di Yoga della Risata e ripetuto la settimana successiva e dopo 60/90 giorni. Lo Yoga della Risata venne somministrato per 15 minuti al giorno per due settimane. I risultati mostrano **incredibili miglioramenti nel gruppo in ogni area, con cambiamenti positivi del 100% in un gran numero di aree.**

# Lo Yoga della risata e il miglioramento di prestazioni e risultati



Lo Yoga della Risata è capace di agire su **molti ambiti utili in azienda**.

Grazie all'introduzione di sessioni di Yoga della Risata per il personale, le aziende hanno riscontrato un **ambiente di lavoro più sereno**, un aumento della **produttività** e delle **vendite**, una **migliore comunicazione interpersonale**, un **miglioramento dell'efficienza**, un **aumento della creatività**, un miglioramento del **team-working**, una diminuzione dell'assenteismo per malattia o per altre ragioni.

## Stress sul posto di lavoro

In questa società sempre più complessa i livelli di stress sono molto più alti che in passato e **anche le persone più qualificate sono a rischio e non riescono sempre a dare il meglio di sé, perché è sempre più difficile mantenere il proprio equilibrio emotivo**.

Lo Yoga della risata è **uno dei metodi più efficaci per ridurre lo stress sia in termini di investimento di tempo, che di denaro**; è una semplice **routine** in grado di **ridurre contemporaneamente i tre tipi di stress esistenti: fisico, mentale ed emotivo**.

- **Stress fisico**

Si verifica **quando si lavora oltre la propria capacità fisica**. **Lavorare di continuo, senza un riposo** sufficiente che permette di ricaricare le batterie, porta alla **spossatezza**.



- **Stress mentale**

Si verifica come conseguenza di **eccessivi carichi di lavoro con scadenze troppo ravvicinate**, o come effetto della paura di perdere il lavoro. **Competere con gli altri o con se stessi** per migliorare la propria prestazione oltre ogni limite ragionevole può, inoltre, portare allo stress mentale.

- **Stress emotivo**

Ha radici più profonde ed è **causato da cattive relazioni sul posto di lavoro o in famiglia**. **Anche le persone più qualificate sono a rischio quando sono emotivamente disturbate**.

Lo stress emotivo è **il più difficile da gestire** ed è necessario intervenire su **due livelli**:

1. Sviluppare la capacità di **esprimere liberamente le proprie emozioni senza paura**. Lo Yoga della Risata aiuta a sviluppare l'espressione delle emozioni attraverso la **giocosità fisica e un atteggiamento mentale altrettanto giocoso. Mentre si gioca, ci si focalizza completamente sul processo e la personalità dell'individuo va in secondo piano**. Si è creativi, dinamici e gioiosi. La maggior parte della gente impiega molto tempo a crearsi una maschera e a mantenerla. **La giocosità fisica aiuta a esprimere liberamente le emozioni senza paura**.

2. Migliorare la capacità di **rilasciare le emozioni repress**e. Lo Yoga della Risata fornisce un semplice meccanismo, indolore ed efficace, per aiutare a liberarsi dalle emozioni repress, attraverso un **processo catartico, che si sviluppa grazie al ridere intenso e prolungato**.

Questo **rilascio emotivo aiuta a costruire la prestazione e migliora sia l'intelligenza emotiva, sia le capacità di comunicazione interpersonale**.

## Peak Performance



La prestazione dipende **dall'umore** in cui ci si trova e lo **Yoga della risata ha il potere di cambiare lo stato mentale in pochi minuti**, grazie al rilascio, da parte delle cellule cerebrali, di **endorfine**, ed al fatto che riesce a far aumentare la produzione di **ossigeno**, che aiuta nella prestazione ottimale e **accresce l'energia**.

## Aumento della curva di attenzione

Il cervello umano non può concentrarsi per più di **90 minuti**, dopo i quali l'attenzione si riduce. Anche una breve sessione di Yoga della Risata può fornire una grande energia e, oltre ad aumentare la curva dell'attenzione, migliora la **capacità di apprendimento** e la **concentrazione**.

## Team Building

*"Chi ride insieme, lavora insieme."* John Cleese

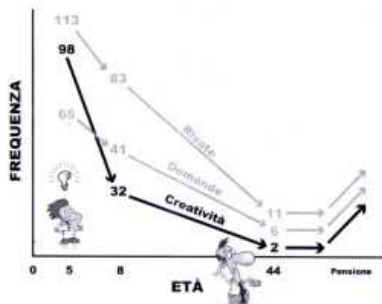
**La risata è un potente connettore, spezza tutte le gerarchie ed è una vera forza aggregante**. Lo Yoga della Risata è uno strumento molto potente in grado di **creare una forza lavoro molto motivata e piena di energia**, sviluppa un atteggiamento mentale positivo e ottimismo e **favorisce la comunicazione interpersonale**, rivelandosi estremamente efficace per **"fare gruppo"**.

C'è un esercizio che io adoro, la Respirazione Calcutta, che mi aiuta tantissimo a fare gruppo. La seconda parte dell'esercizio, quella dello **Ha-Ha**, la si fa dirigendosi verso **chi sentiamo ci sta per**

**guardare.** E' un esercizio che permette di **connettersi a livello più profondo** ed è davvero magico e potente.

## Innovazione e creatività

Grazie allo Yoga della Risata si impara a recuperare la **giocosità tipica dell'infanzia**, che, tra l'altro, è capace di stimolare l'**emisfero cerebrale destro** e di aiutare a generare nuove idee.



[Il legame tra risate e creatività è testimoniato anche da questo grafico](#), che riassume parte dello studio del 1968 di [George Land](#), che somministra un **test della Nasa**, usato per misurare la creatività degli ingegneri, a 1600 bambini di **5 anni**, il **98%** dei quali è risultato **altamente creativo**. Gli stessi bambini sono stati sottoposti allo stesso test all'età di **10 anni** e **solo il 30%** era ancora altamente creativo, percentuale che scende al **12%** per gli stessi bambini, sottoposti al test all'età di **ormai 15 anni**.

La creatività è stata collegata anche alla **frequenza di risate**, che da 113 a 5 anni, scende a 83 ad 8 anni per poi precipitare al minimo a 44 anni (solo 11 risate a giorno).

## Di cosa si fa esperienza con lo Yoga della Risata

I partecipanti ad una sessione:

1. comprendono il **valore della risata come esercizio** e sperimentano una maggiore **energia**, fin dalla prima sessione: si sentiranno **in forma per il resto della giornata**, beneficiando degli effetti benefici dello Yoga della Risata in qualsiasi momento e situazione.

Non è sempre facile ridere senza motivo e per questo il dr. Kataria ha sviluppato delle tecniche che comprendono esercizi di **respirazione profonda** (presi in prestito dallo Yoga), **tecniche di visualizzazione**, elementi di **giocosità** (ispirati a **elementi teatrali di mimo**, molto semplici e accessibili a tutti, perché già usati nell'infanzia).

2. imparano come **cambiare il proprio stato mentale in pochi minuti**, a gestire difficoltà e situazioni complesse con spirito positivo.

3. grazie a degli esercizi dello Yoga della risata imparano a **rilasciare le emozioni negative e a ritrovare l'equilibrio emotivo** per migliorare le reazioni coi colleghi sul posto di lavoro e a casa.