



Salute - Ecco "Risate in podcast": buonumore e benessere a portata di click

Roma - 01 lug 2025 (Prima Pagina News) E' il primo format audio dedicato al ritrovamento del buonumore con lo Yoga della Risata.

La risata intenzionale per ritrovare il buonumore grazie ad un click: è questa la nuova frontiera digitale del benessere, in un tempo caratterizzato da frenesia e incertezza. A dimostrarlo è il grande interesse ottenuto da "Risate in podcast – Accendi il buonumore con la risata", primo podcast al mondo dedicato alla pratica, prodotto dall'Istituto Italiano di Yoga della Risata e disponibile il lunedì su Spotify, che in circa due mesi ha ottenuto migliaia di ascolti in streaming. Questo interesse, riferisce una nota, conferma le più di 700 ricerche scientifiche secondo cui la risata è uno degli strumenti più potenti a disposizione per ottenere felicità e salute. Ora, dunque, quella che all'inizio era un'intuizione è diventata una realtà digitale accessibile a tutti, offrendo benessere interiore quando ce n'è più bisogno, in un'epoca in cui il mondo sembra si stia frantumando. Lanciato come risata collettiva il 4 maggio, per la Giornata Mondiale della Risata per la Pace nel mondo dall'Istituto diretto dai Master Trainer Lara Lucaccioni e Matteo Ficara, in occasione dei 30 anni della pratica, ideata nel 1995 dal medico indiano Madan Kataria, il progetto è nato da un'intuizione di Giulia Piacentino, Teacher di Yoga della Risata ed esperta in Scienza della Felicità, sulla base di un'importante esperienza internazionale in Germania, dove c'è il servizio "Lachtelefon", un numero telefonico gratuito da comporre per ridere per circa tre minuti, in compagnia di un volontario. "In un'epoca dominata dallo stress digitale, dalla frenesia quotidiana e dai conflitti in aumento, abbiamo perso la capacità di ridere spontaneamente – hanno detto Lucaccioni e Ficara -. Se pensiamo che i bambini ridono fino a 400 volte al giorno mentre noi adulti ci limitiamo a 15-20 risate, capiamo quanto sia urgente riportare questo potente antidoto naturale nella nostra routine. 'Risate in podcast' rappresenta una piccola rivoluzione quotidiana: permette a chiunque, ovunque si trovi, di accedere immediatamente ai benefici terapeutici della risata, che ci permettono di affrontare meglio la complessità del mondo che stiamo vivendo. Il nostro sogno è che tra qualche anno diventi normale come bere un caffè: aprire Spotify e prendersi qualche minuto per ridere in maniera intenzionale. Perché ridere fa bene. Sempre".

(Prima Pagina News) Martedì 01 Luglio 2025