



Salute - La scienza incontra lo yoga della risata: a Peschiera del Garda (Vr) il sesto congresso italiano

Verona - 10 set 2026 (Prima Notizia 24) Dal 30 ottobre al 1° novembre la manifestazione ospita i fondatori Madan e Madhuri Kataria. Focus sulle basi neuroscientifiche della disciplina con ricercatori del Cnr e dell'Umberto I di Roma.

Si terrà dal 30 ottobre al 1° novembre 2026 al Parc Hotel di Peschiera del Garda il VI Congresso Italiano di Yoga della Risata, appuntamento promosso dall'Istituto Italiano di Yoga della Risata guidato dai docenti Lara Lucaccioni e Matteo Ficara. La manifestazione vedrà la partecipazione straordinaria del medico indiano Madan Kataria, ideatore della pratica nel 1995, assieme alla moglie Madhuri e alla docente Laura Toffolo. Kataria curerà un percorso formativo avanzato per gli istruttori e terrà tre interventi dal vivo focalizzati sulle evoluzioni internazionali e sugli aspetti applicativi della disciplina, diffusa oggi in oltre 120 Paesi con una rete di tre milioni di praticanti. Il convegno metterà al centro la validazione scientifica della pratica – sostenuta da quasi 800 ricerche a livello globale – esaminando la capacità del corpo umano di reattivamente assimilare una risata indotta al pari di quella spontanea. Tra i relatori figurano il ricercatore del Cnr Fausto Caruana, neuroscienziato e coautore del volume "Perché ridiamo. Alle origini del cervello sociale", la pediatra della Sapienza e dell'ospedale Umberto I di Roma Lucia Leonardi e la ricercatrice turca Fatma Özlem Öztürk, affiancati da oltre 30 istruttori nazionali e internazionali. Nel corso dell'evento verranno analizzati i meccanismi biologici alla base degli esercizi, che uniscono la respirazione profonda al movimento corporeo per ridurre i livelli di cortisolo e stimolare il sistema immunitario, la regolazione della pressione e il miglioramento del sonno. Ampio spazio sarà riservato all'attività dei Club della Risata, spazi di pratica gratuiti operativi anche sul web, con la presentazione del progetto coordinato "Milano Che Ride". "Quest'anno più che mai, il VI Congresso sarà la prova che questa rivoluzione del benessere e della pace sostiene aziende, ospedali, scuole, persone fragili e comunità, con la scienza al suo fianco", hanno affermato i direttori Lara Lucaccioni e Matteo Ficara, aggiungendo: "L'Istituto italiano di Yoga della Risata si conferma lo strumento per rendere questa pratica seria, professionalizzante e accessibile a tutti. Perché ridere non cancella le difficoltà: offre strumenti per affrontarle, le alleggerisce, le rende condivisibili". L'attore George Clooney, citato durante le presentazioni del congresso per il suo intervento alla Mostra del Cinema di Venezia, ha a sua volta ricordato la trasversalità del gesto sottolineando che "nessuno ride in una lingua diversa".

(Prima Notizia 24) Giovedì 10 Settembre 2026

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it