

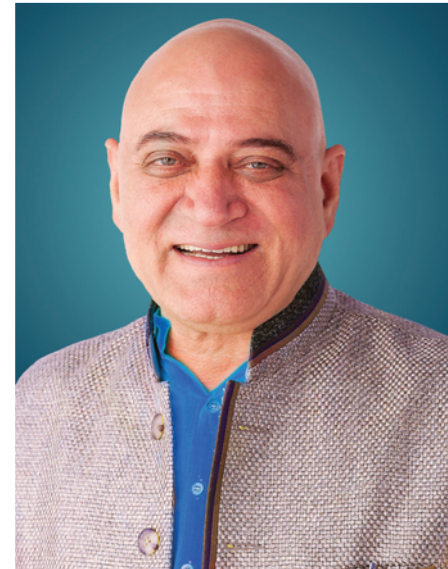
Messaggio del Dott. Madan Kataria

Celebrazione della Giornata Mondiale della Risata

3 maggio 2026 (domenica)

Celebrazione della Giornata Mondiale della Risata

Oggi abbiamo bisogno di ridere più che mai. In un momento in cui il mondo affronta conflitti crescenti e incertezze, le notizie di guerra e violenza creano paura, ansia e negatività nelle menti delle persone. Tuttavia, anche in questi tempi difficili, c'è una buona notizia: abbiamo il potere di cambiare il nostro stato interiore e influenzare il mondo intorno a noi.



Domenica 3 maggio 2026, la comunità globale della Yoga della Risata, insieme a famiglie e amici, si riunirà per celebrare la Giornata Mondiale della Risata. Celebrata ogni prima domenica di maggio, questa giornata speciale è dedicata a diffondere salute, felicità e pace nel mondo attraverso la pratica dello Yoga della Risata.

Solo 10-15 minuti di Yoga della Risata possono ridurre gli ormoni dello stress, rafforzare il sistema immunitario e aumentare l'apporto di ossigeno al corpo e al cervello. In un mondo colpito da malattie legate allo stress, la risata offre un modo semplice ed economico per migliorare il benessere fisico e mentale.

Ciò che è iniziato come un piccolo club della risata a Mumbai nel 1995 si è ora diffuso in più di 120 paesi. La risata è un linguaggio universale che unisce le persone oltre le barriere di cultura, religione e nazionalità. I club della risata in tutto il mondo riuniscono le persone in uno spirito di amicizia, cura e gioia condivisa.

In un mondo diviso dai conflitti, possiamo unirici attraverso la risata. In questo giorno speciale, alziamoci insieme, solleviamo le braccia verso il cielo e ridiamo di cuore per un minuto, diffondendo vibrazioni di amore, pace e positività in tutto il mondo. Quando cambiamo dentro di noi, anche il mondo intorno a noi inizia a cambiare.

La pace inizia nel cuore – e la risata è il modo più veloce per raggiungerla.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del movimento dei Club della Risata
Nashik, India