



Risate in Movimento

Yoga della Risata e Joy Dance con Anziani per il Benessere Integrato

*** Francesca Rucci**

Docente, insegnante di danza classica, Ideatrice della Joy Dance®, un metodo innovativo che integra danza e crescita personale. È formatrice nell'ambito della Scienza del Sè e Teacher e Ambassador di Yoga della Risata. Formatrice del Metodo Caviardage®.

Introduzione: L'invecchiamento porta cambiamenti fisici ed emotivi che possono influire sulla qualità della vita. Integrare pratiche come lo Yoga della Risata e la Joy Dance ® si è dimostrato efficace nel promuovere la salute globale degli anziani, stimolando vitalità, creatività e connessione sociale.

Metodologia : L'esperienza ha coinvolto un gruppo di anziani del Centro Anziani del Comune di Modugno (Bari) in incontri settimanali di 90 minuti, suddivisi tra esercizi di Yoga della Risata e sessioni di Joy Dance ® . Ogni incontro iniziava con un riscaldamento ludico e respirazioni consapevoli, per poi evolvere in movimenti creativi liberi accompagnati da musica.

Descrizione dell'Esperienza: Durante ogni incontro, i dieci partecipanti sono stati guidati attraverso sequenze di risate stimolate e movimenti ritmici basati sul metodo Joy Dance®. L'accento è stato posto sulla libera espressione corporea, valorizzando ogni piccolo gesto come simbolo di vitalità. Gli esercizi si sono adattati alle capacità motorie dei partecipanti, creando un contesto inclusivo e accogliente.

Risultati: Gli anziani hanno mostrato un netto miglioramento nell'umore e nella coesione sociale. Diversi partecipanti hanno riferito una maggiore leggerezza emotiva, riduzione delle tensioni fisiche e un senso di appartenenza al gruppo. L'integrazione tra risata e movimento ha facilitato una riattivazione energetica visibile anche nel linguaggio corporeo.

Conclusioni: L'esperienza suggerisce che combinare Yoga della Risata e Joy Dance® può rappresentare una strategia efficace per migliorare la qualità della vita degli anziani. Queste pratiche favoriscono la capacità di gioire del presente e riscoprire il piacere del movimento creativo.

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .