

“RISATA E HALOTERAPIA”

Studio di fattibilità di Yoga della Risata in una grotta del sale.

***Susanna Re Viglietti**

Teacher di Yoga della Risata (Laughter Yoga), esperta di haloterapia e benessere naturale

Introduzione: Pratico Lo Yoga della risata proprio all'interno del Centro Haloterapico a San Giovanni Teatino (CH), meglio conosciuto come grotta di sale: un luogo speciale, dove sono state ricreate le stesse caratteristiche delle miniere di sale presenti nell'Est Europa.. Nella nostra grotta, il pavimento e le pareti sono ricoperte da tonnellate di sale fossile proveniente dalla miniera di Wieliczka, annoverata tra i patrimoni tutelati dall'UNESCO. I primi studi scientifici sui benefici del sale sulla salute risalgono al medico polacco Felix Boczkowski, che nel 1843 condusse una ricerca sui minatori delle miniere di salgemma in Polonia, i quali risultavano meno soggetti a patologie polmonari rispetto alla media della popolazione dell'epoca. Nel saggio “O Wieliczece pod wzgledem historii naturalnej” il Dr. Boczkowski diede una conferma scientifica a quanto era noto fin dall'antichità riguardo ai poteri curativi del sale, riconducendoli a tre fattori : la concentrazione dei microelementi presenti nell'ambiente rispetto ad ambienti esterni; la temperatura; l'umidità.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Durante le sessioni di Yoga della risata della durata di 90 minuti circa, si è dato ampio spazio alla respirazione, al riscaldamento, al movimento e alla celebrazione dei 4 principi della gioia (ridere, giocare, cantare e ballare) per poi terminare con una pratica di rilassamento.

Risultati: La pratica è durata 2 mesi con una cadenza settimanale e il numero dei partecipanti era variabile (10/12 persone per ogni sessione). Hanno seguito con costanza 7 persone e tutte hanno riferito un notevole miglioramento sia nella respirazione diurna che notturna, trovando beneficio anche nella qualità del sonno.

Conclusioni: Sono auspicabili ulteriori studi sui benefici del connubio tra Haloterapia e Yoga della Risata come possibile “terapia complementare” in supporto alla medicina tradizionale.

Bibliografia..

1. <https://www.jccionline.org/article/the-importance-of-halotherapy-in-the-treatment-of-covid-19-related-diseases-8486>
2. Haloterapia per disturbi respiratori cronici: dalla grotta alla clinica: Daniella Barbieri , Jurij Malyšev , Fatai Oluyadi , Aleksandr Andreev , Sonu Sahni PMI: 32827399 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32827399/>
3. Haloterapia per la cura delle malattie respiratorie: AV Cervinskaja 1, N.A. Zilber PMI: 10161255 DOI: <https://doi.org/10.1089/jam.1995.8.221> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10161255/>

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 .