

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICAR

YOGA DE LA RISA MEXICO

✉ info@yogadelarisa.com.mx
☎ (55) 2623.1007
☎ (55) 2285.1532

INSTITUTO MEXICANO DE YOGA DE LA RISA

✉ correo@jojojajaja.com
☎ 044.55.2730.2502

La risa, remedio infalible

Para el médico francés Pierre Vachet, uno de los estudiosos más reconocidos del poder de la risa, entre los beneficios más inmediatos de reír destacan el aumento de la capacidad respiratoria, la expansión de los vasos sanguíneos, la elevación del aporte de sangre a los tejidos, el incremento de la secreción hormonal, la aceleración de la reparación celular y la estabilización de las funciones del organismo.



La risa disminuye la presión arterial, por lo que disminuye el riesgo de infarto; hace que los pulmones muevan 12 litros de aire, en lugar de los 6 habituales, por lo que mejora la respiración; facilita la digestión, pues los movimientos del diafragma al reír hacen vibrar el hígado; pero no solo ayuda al cuerpo por dentro, sino también por fuera, pues al reír se mueven 15 músculos de la cara, lo cual contribuye a mantener la piel joven.

Al producirse esta sobreoxigenación de la sangre, y dado que el buen humor aumenta la hemoglobina, la risa elimina las ojeras y el aspecto cansado y apagado de la piel. Las risas verdaderas, explosivas, activan unos 400 músculos en todo el cuerpo, incluso activa el sistema inmunológico.

La risa franca estimula casi todos los órganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulación que sigue al masaje vibratorio producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello, los órganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor.

Es, además, un antídoto contra la depresión y las enfermedades psicósomáticas, debido a que libera serotoninas, hormonas naturales que actúan como antidepresivos. Reír mejora la actitud, permitiendo pensar de manera más positiva durante el día. Aumenta las habilidades sociales y facilita la comunicación, mejorando la autoestima. Permite romper inhibiciones, disminuye los niveles de ansiedad y aumenta la sensación de seguridad.

(Con información de enforma.salud180.com y ayurvedatibetano.es)

Para sanarse de risa

Esta peculiar modalidad de yoga fue creada en 1995 por Madan Kataria, un médico indio quien basado en los estudios acerca del poder curativo de la risa y de la respiración, organizó el primer Club de la Risa, y desarrolló el método para reír "sin razón alguna".

El hoy conocido como *el Gurú de la Risa* sostiene que "al reír nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones se ven afectadas creando un verdadero estado de alegría de vivir". En realidad, el nombre de Yoga de la Risa se debe a que incorpora técnicas de respiración yóguica o Pranayama, junto con los ejercicios de la risa. Como explica yogadelarisa.cl, "el Pranayama tiene un efecto poderoso e inmediato sobre nuestra fisiología y ha sido utilizada por más de 4000 años para influenciar el cuerpo, el alma y las emociones". De acuerdo con la tradición yóguica, la vida se mantiene gracias a la energía cósmica del universo o Prana que fluye hacia el cuerpo por el aire que se inhala a través de la respiración, misma que se desequilibra debido al stress y a las emociones negativas.

Hoy en día, según datos de yogadelarisa.com.mx "70% de las enfermedades como presión arterial alta, males cardíacos, ansiedad, depresión, gripas, migraña, úlceras, insomnio, alergias, asma, enfermedades estomacales, e incluso cáncer, están relacionadas con el estrés. Se ha demostrado que la risa ayuda a remover estos efectos negativos".

El método del Dr. Kataria parte de la

premisa de que todo el mundo puede reír sin necesidad de oír chistes o de atender sesiones de comedia, con la finalidad de reducir los niveles de estrés. La práctica de esta técnica combina ejercicios de respiración y de elongación con contracciones diafragmáticas rápidas de risa estimulada, aplausos y juegos simples de pantomima. Esto proporciona el beneficio de una risa genuina desde el abdomen que ayuda a reducir el citado estrés, aliviar la tensión y mejorar el humor.

"Ya sea que riamos de verdad o que simplemente simulemos reír, nuestro cuerpo no reconoce la diferencia, obteniendo así los beneficios fisiológicos, bioquímicos y psicológicos, gracias a la secreción por parte del cerebro de endorfinas y otros químicos "del bienestar" durante el acto de reír".

Durante la práctica, la risa se inicia como un ejercicio grupal y pronto se convierte en real y contagiosa, gracias al contacto visual y al cultivo de una actitud infantil y lúdica:

"En lugar de depender de tu humor o reírte de algo que te parezca gracioso, te comprometes a reírte diariamente y enseñarle a tu cuerpo y a tu mente a reírse cuando se lo ordenes. El Yoga de la Risa relaja la mente por lo que puede considerarse una forma de meditación".

Y como en muchas escuelas de yoga, aquí también hay un mantra que se canta al ritmo de la respiración profunda: "jo, jo, ja, ja, ja". Simple, pero efectivo. **LA**

El Yoga de la Risa se fundamenta en el hecho de que el cuerpo no distingue entre una risa provocada y una espontánea, recibiendo sus beneficios fisiológicos, bioquímicos y psicológicos, gracias al aumento de oxígeno en la sangre y la secreción por parte del cerebro de endorfinas y otros químicos "del bienestar" durante el acto de reír

