

Curso Formativo Risa Activa

“Inteligencia Emocional”



Vive
Disfruta
aprende
Muévete
Siente
Crea
respira
elige
ríe
Explora
expresate



Bienvenido/a al curso formativo Risa Activa: "Inteligencia Emocional"

Nombre:

1º Curso Formativo RisaActiva 2015-2016 "Inteligencia Emocional"

Oct. 2015 a jun. 2016. Vigo (Pontevedra)

www.risaactiva.es M^a del Pilar Lorenzo Represas

info@risaactiva.es 667071482

Conocimiento y experiencias para el bienestar integral

ÍNDICE

Módulo 1. LA RISA Y EL BUEN HUMOR

- 1.1. Salud y emociones.*
- 1.2. ¿Qué ocurre cuando reímos?*
- 1.3. Barreras para la risa.*
- 1.4. Mirar hacia dentro.*

Módulo 2. CEREBRO Y EMOCIONES

- 2.1. Plasticidad cerebral y emociones.*
- 2.2. Emociones a la carta: cerebro instintivo- emocional –cognitivo.*
- 2.3. Inteligencia emocional y autoconciencia.*
- 2.4. Vinculación cuerpo mente.*
- 2.5. Estrés: aspectos psicofisiológicos.*

Módulo 3. NEUROFISIOLOGÍA DE LA RISA

- 3.1. El origen de la Risa.*
- 3.2. La risa y sus funciones.*
- 3.3. Tipos de Risas.*
- 3.4. Efectos positivos de la risa.*

Módulo 4. INTELIGENCIA INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

- 4.1. La comunicación comienza con uno/a mismo/a.*
- 4.2. Yoga de la Risa.*
 - 4.2.1. Características únicas.*
 - 4.2.2. Pautas generales para una sesión de Yoga de la Risa.*
 - 4.2.3. Ejercicios de Risa del Dr. Kataria*
 - 4.2.4. Dinamizar sesiones con técnicas del Yoga de la Risa.*
- 4.3. Risoterapia.*
 - 4.3.1. Humor y sentido del humor.*
 - 4.3.2. Pautas generales acerca de los talleres de risoterapia.*
 - 4.3.3. Técnicas de risoterapia.*
 - 4.3.4. Facilitar sesiones con técnicas de Risoterapia.*
- 4.4. Liderazgo emocional en la acción personal y profesional.*

1. LA RISA Y EL BUEN HUMOR

- Las personas tenemos la posibilidad de aumentar nuestro bienestar. A ello contribuye la plasticidad cerebral y la educación.
- Para ello se hace necesario aprender a orientar nuestras actitudes y emociones hacia la alegría vital.

1.1. Salud y emociones.

Los seres humanos poseemos una herramienta natural y eficaz para combatir y aliviar las tensiones diarias, la risa, el buen humor. El acto de reír pone en acción las capacidades intelectuales, emocionales y físicas que nos conectan con la tranquilidad, la serenidad, la confianza, la motivación y la alegría, entre otras emociones positivas.

- Un minuto entretenido en un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. Las emociones negativas producen dolor físico, entre otras causas, porque generan tensión en los músculos.
- En un estudio realizado a 255 estudiantes de medicina en los que se medía su grado de hostilidad; veinticinco años más tarde se comprobó que los más agresivos habían sufrido cinco veces más ataques cardíacos que los menos coléricos.
- Las personas con tendencia al optimismo encajan mejor las adversidades de la vida y suelen padecer menos enfermedades.

1.2. ¿Qué ocurre cuando reímos?

- La risa, (o una simple sonrisa) produce un estímulo eléctrico que actúa sobre las terminaciones y filetes nerviosos que inervan los músculos involucrados en el gesto.
- Este impulso nervioso llega al cerebro, hasta el sistema límbico, a la glándula pituitaria o hipófisis.
- Cuando ésta recibe el estímulo generado por nuestra sonrisa voluntaria y consciente, reacciona liberando unas hormonas llamadas endorfinas que además de ser el analgésico natural del ser humano, producen una sensación de bienestar generalizado.

La risa constituye un acto reflejo (y también un acto voluntario, como veremos más adelante) placentero donde participa todo el cuerpo, tomando especial relevancia la respiración, los músculos faciales, abdominales y diafragmáticos.

El "humor" es la capacidad de nuestro cerebro para percibir, relacionarse y experimentar una situación, juzgando si la situación es o no es graciosa o divertida. En otras palabras, se requiere tener sentido del humor en la risa "condicionada". Ninguna persona nace con sentido del humor, sin embargo, si nacemos con la habilidad para reír.

1.3. Barreras para la risa.

- La creencia de que una actitud alegre no puede ir acompañada de responsabilidad. Temor a ser considerado poco maduro. Asociar la risa a la frivolidad . . .
- La creencia de que el buen humor es solamente saber contar chistes.
- El desconocimiento de los excelentes efectos de la risa, la alegría y el buen humor en todos los sistemas del cuerpo.
- Creer que sólo podemos reír con estímulos externos.

La creencia de que sólo reímos ante un estímulo que nos "hace reír", no deja espacio para darnos cuenta de que también es posible reír a voluntad. Y este acto voluntario constituye un movimiento desde la parte más evolucionada de nuestro cerebro, el lóbulo prefrontal. Lugar donde se encuentran entre otros la creatividad, la capacidad de cambio y la conciencia.

1.4. Mirar hacia dentro.

¿Cuál es el estado de ánimo que has tenido hoy? ¿Con que humor te has levantado esta mañana?

Detenerse a reflexionar en aspectos de uno/a mismo/a nos ayudará a valorar como anda nuestro humor, dónde se encuentra nuestra risa y cual es el lugar que ocupan en nuestra vida.

Preguntas que sirven de reflexión:

- Soy alegre y/o divertido/da?

- Tengo tendencia a tener pensamientos negativos o positivos?
- Soy objetivo/va ante los problemas? ¿Encuentro soluciones?
- ¿Concedo importancia a sonreír y reír?
- ¿Me produce alegría estar en grupo?
- ¿Tiendo a realizar actividades divertidas?
- ¿Me concedo tiempo para mí, para mi tranquilidad?
- ¿Me gusta estar rodeado de personas que sonrían y ríen fácilmente?
- ¿Sonrío fácilmente?
- ¿Me río con facilidad?
- ¿Me río con anécdotas, chistes...?
- ¿Se ríen los demás con las cosas que yo cuento?
- ¿Me permito disfrutar de los momentos gratos?
- ¿Admito los retos del día a día?
- ¿Me gustaría cambiar algo de mí mismo/a?
- ¿Me comprometo en la transformación y el cambio?

2. CEREBRO Y EMOCIONES

“La historia del martillo”

Un hombre quiere colgar un cuadro. El caso es que ya tiene el clavo pero le falta el martillo.

El vecino tiene uno, pues lo comprobó días atrás cuando le oyó que golpeaba en la pared. Así pues nuestro personaje decide ir a la casa del vecino para pedirle que le preste el martillo.

Una vez que se ha decidido a hacerlo, le asalta una duda: “¿qué?, ¿y si no quiere prestármelo? Bien pensado –se dice a sí mismo-, ahora que me acuerdo, ayer iba apresurado, y me saludó algo esquivo. Quizá tenía prisa, pero... y si la prisa no fue más

que un pretexto y el vecino tiene algo en contra mía?”- El hombre seguía cavilando: “¿y si así fuera, qué puede ser?”

Yo no le he hecho nada; ¿Qué se le puede haber metido en la cabeza? A mí si alguien me pidiese prestada una herramienta, no me lo pensaría dos veces y se la dejaría en el momento. ¿Por qué no ha de hacerlo también él? ... ¿Cómo puede una persona negarse a hacer un favor tan sencillo como este?... La verdad es que tipos como este le amargan a uno la vida.

¡Y espera!! Que luego se imaginará que dependo de él..., sólo porque tenía un martillo. ¡Esto ya es el colmo!”. Así que tras estas cavilaciones, nuestro hombre sale precipitado de su casa hacia la puerta del vecino. Llama al timbre, se abre la puerta, y antes de que el vecino tuviera tiempo de decirle ¡buenos días!!, nuestro hombre le grita furioso:

¡Mire, sabe lo que le digo, que se meta el martillo por donde le quepa!!

Y tú, ¿cómo te “cuentas” lo que ocurre a tu alrededor cada día?... Por ejemplo, imagínate que entras en una sala donde hay mucha gente, y todos están riendo. Ante esa situación tú puedes pensar muchas cosas:

“Hice el ridículo”- sentirás miedo

“Se están divirtiendo, lo vamos a pasar muy bien”- sentirás alegría

“Son maleducados”- sentirás enfado

“Creo que les gusto pues al entrar yo se alegraron”- sentirás aprecio

Gran parte de lo que sientes, depende de lo que decides pensar. Como consecuencia, puedes controlar en cierta medida cómo te sientes mediante el pensamiento.

Date cuenta y reflexiona:

- ¿Qué es un pensamiento?
- ¿son nuestros pensamientos los mismos durante toda nuestra vida?
- ¿Crees que puedes distanciarte de tus pensamientos?
- Cuando estás sintiendo una emoción desagradable ¿eres capaz en ese mismo momento de pararte a pensar qué pasa por tu cabeza?
- Si hubieras nacido en un ambiente diferente, por ejemplo formando parte de una tribu aislada en una selva, ¿tendrías los mismos pensamientos que tienes en la actualidad?

- ¿Crees que si otras personas vivieran tu misma vida tendrían los mismos pensamientos que tú?
- ¿Ante una misma situación, crees que se puede pensar y sentir de diferentes formas?
- ¿Consideras que realmente tus pensamientos son fruto de analizar objetivamente la realidad?.

2.1. Plasticidad cerebral y emociones

Las emociones generan una conducta y a la inversa. De este modo, también podemos decidir actuar de una manera determinada para generar emociones conscientemente. Esto produce un cambio en las redes neuronales del cerebro. Es lo que llamamos "neuroplasticidad cerebral"

Cuando somos conscientes de nuestras emociones, estas se transforman en sentimientos y podemos determinar si son adecuadas o no, es decir, podemos modelarnos ("neuroplasticidad cerebral")

Una emoción, o estado de ánimo, es positivo cuando contribuye a nuestro bienestar y salud mental. Por el contrario, una emoción o estado de ánimo negativo es generador de malestar o enfermedad mental. También cuando la emoción posee excesiva intensidad (tanto negativa como positiva), es negativa.

"Las emociones construyen el estado de ánimo"

La **inteligencia emocional** consiste básicamente en la capacidad de **darnos cuenta** de las **emociones y equilibrarlas** para guiar la conducta **hacia los mejores resultados**. Esto ocurre **tanto con uno mismo como con los demás**.

Durante el curso se facilita este aprendizaje, con el añadido del desarrollo de la inteligencia interpersonal por el intercambio en grupo.

2.2. Emociones a la carta: cerebro instintivo- emocional –cognitivo.

Para comprender mejor el funcionamiento de las emociones haremos una breve introducción al cerebro:

* Nuestro cerebro es el resultado de millones de años de experiencia evolutiva y de adaptación al medio. Su **principal función: la supervivencia**.

* Evolutivamente, primero se desarrolló el centro instintivo, o cerebro reptiliano. El segundo centro es el emocional o cerebro mamífero. Hablaremos de ellos en conjunto para facilitar el aprendizaje y comprensión. Así, tenemos entonces un **cerebro instintivo-emocional (inconsciente)** que recibe los estímulos del medioambiente a través de los sentidos basándose en la genética y experiencias pasadas. Este cerebro toma **decisiones** con pocos datos, ya que hay que hacerlo **muy rápido** (125milisegundos).

La conducta que adoptamos se agrupa en dos opciones: pro-supervivencia (acercarse al estímulo placentero) o contra-supervivencia (alejarse del estímulo que produce displacer). Las reacciones emocionales dependen de la **amígdala**, que se ocupa sobre todo con las memorias del **miedo** y del **núcleo accumbens**, relacionado con aquellas cosas que nos dan **placer** y nos hacen liberar **dopamina** (favorece el aprendizaje, la memoria y que la información llegue a áreas más evolucionadas del cerebro).

Hasta aquí lo que sería el llamado "**camino corto**". Este cerebro instintivo-emocional, es importante también para facilitarnos la información procesada en otras ocasiones y así no tener que estar pensando cada vez que tenemos que realizar algo.

"En cuestión de supervivencia, la emoción es más importante que la razón".

Ahora que se realizó el "camino corto", y si no se han activado las fuerzas dolor/placer (en extremos) como para que tomen el control si es necesario, se iniciaría el "**camino largo**".

El tercer centro, la corteza cerebral o **cerebro cognitivo-ejecutivo**, es donde podemos elaborar la toma de decisiones entre otras. En la corteza cerebral se encuentra el cerebro social, la **conciencia**, es el asiento de lo que nos hace realmente humanos: los **lóbulos prefrontales** (LPF). Aquí la información llega 500milisegundos después de la recepción del estímulo. Los LPF nos permiten la autoconciencia, modelar nuestra conducta, podemos inhibir o permitir una respuesta instintiva-emocional, decidir, crear, evaluar, mostrar empatía, dirigir la atención, auto observación... en definitiva este centro nos permite cambiar viejos patrones negativos y dar respuestas alternativas.

¿Cuántas emociones crees que experimentas habitualmente, o has experimentado a lo largo de tu vida?

Vamos a ver algunas: Calma, indiferencia, insatisfacción, celos, hostilidad, amor, alegría, impotencia, humillación, aburrimiento, alivio, impaciencia, añoranza, angustia, asco, asombro, ira, indignación, vergüenza, inquietud, armonía, interés, intriga, apatía, lujuria, mezquindad, inseguridad, obstinación, cólera, odio, melancolía, nostalgia, cariño, confusión, esperanza, culpa, desconfianza, rencor, timidez, tristeza, temor, pasión, euforia, tranquilidad, pánico, valentía, confianza, compasión, alegría, deseo, euforia, serenidad, satisfacción, templanza, ternura, placer...

Todo el tiempo estamos produciendo un fluir constante de emociones que muchas veces se mezclan. Puede ser alegría con una dosis de cariño, tristeza con una mezcla de lástima, etc.

Las emociones se desencadenan en nosotros como respuesta a las demandas del medio ambiente y modifican nuestra conducta. También se producen emociones por un pensamiento acerca de algo imaginado, real, o bien un recuerdo.

Las emociones, son el impulso que nos invita a la acción y un lenguaje universal que facilita nuestra comunicación e interacción con los otros.

Ejemplo: Me puede ocurrir que estoy apurada/o, porque estoy llegando tarde al trabajo (una entrevista, una cita...), ...estoy ansiosa/o... En ese momento suena el teléfono, ...entonces me enfado... porque tengo que atender justo ahora que estoy saliendo. Cuando atiendo, es mi padre que me llama, ...siento alegría... Escucho su voz y me da una ...sensación de cariño... Y me acuerdo que hace mucho tiempo que no le llamo, entonces, ...siento culpa.. y me recuerda que fue el cumpleaños de mi hermano y no lo llamé, con lo cual.. más culpa...

2.3. Inteligencia emocional y autoconciencia.

A continuación una tabla de emociones básicas que te servirán de guía para tomar conciencia de tus emociones y las de los demás, su uso adecuado o no y así poder autoregularte eficazmente.

EMOCIÓN	SITUACIÓN-ESTÍMULO	PARA QUÉ	FINALIDAD
Miedo	Amenaza	Poner límites. Decir “no” Respetar/se Defenderse Implantar normas	Seguridad
Tristeza	Pérdida (cambios)	Desarrollar la inteligencia Pensar/Reflexionar Encontrar soluciones	Desarrollo
Rabia	Mentiras	Percibir y reaccionar Queja y solución/Vitalizarse Denunciar	Justicia
Orgullo	Admiración	Transformar Crear y crecer Imaginar y descubrir Elegir y decidir	Estatus
Amor	Espacio seguro	Motivar y alentar Ayudar y proteger Comprometerse Cumplir	Pertenencia
Alegría	Regalo inesperado	Encontrar verdad Fluir y disfrutar Intuir Abrir caminos y cambiar	Plenitud

2.4. Vinculación cuerpo-mente.

- La conexión mente-cuerpo es continua, de ida y vuelta, y se realiza a través del sistema nervioso y el endocrino.
- La mente piensa, el cuerpo siente: cada pensamiento produce una reacción bioquímica en el cerebro. El cerebro libera señales químicas que se transmiten al cuerpo, donde actúan como los mensajeros del pensamiento. Los pensamientos que producen los químicos en el cerebro, permiten al cuerpo que se sienta del mismo modo en que estamos pensando

- Cuando tenemos pensamientos felices, inspiradores o positivos, el cerebro elabora químicos que hacen que nos sintamos alegres, inspirados o eufóricos. Cuando tenemos pensamientos de odio, enfado o desprecio, el cerebro también produce químicos que hace que el cuerpo responda en la misma medida.
- El cuerpo siente, la mente piensa: el cerebro controla y evalúa constantemente la situación del cuerpo, nota que éste se siente de una manera determinada, y en respuesta a esa sensación corporal, el cerebro genera pensamientos y uno empieza a pensar en el mismo modo en que está sintiéndose.
- El psicólogo William James descubrió en 1884 que el estado mental, ya sea positivo o negativo, es reflejado en una expresión corporal correspondiente o "comportamiento corporal". En su investigación encontró que cada emoción en la mente tiene una respuesta correspondiente en el cuerpo. Descubrió que cuando realizamos un comportamiento corporal, éste detona un cambio correspondiente en nuestro estado mental. La conexión trabaja tanto de la mente al cuerpo como del cuerpo a la mente.
- Como veremos más adelante, en los talleres de Yoga de la Risa usamos el vínculo de dos sentidos entre el cuerpo y la mente para modificar cambios. En Risoterapia se hace uso de estrategias mentales y gestos físicos que pueden incluir expresión corporal, cantar, bailar, y movimientos específicos del cuerpo entre otros para reír y acceder a ciertas emociones positivas.
- Este mismo fenómeno de doble vía cuerpo mente, puede observarse en los atletas que participan en deportes de competición. Físicamente actúan de manera valiente y con coraje, gritan y hacen expresiones corporales que les provoca un estado mental positivo (ganador), reduciendo así su miedo y ansiedad.

2.5. Estrés: aspectos psicofisiológicos

Los estados de ánimo positivos son incompatibles con el estrés.

A nivel cerebral, por ejemplo, se produce una disminución de la circulación sanguínea en las áreas cerebrales correspondientes a los lóbulos prefrontales (de aquí la incapacidad de reflexionar o pensar adecuadamente en estas circunstancias)

Esta es la principal razón por la cual la mayoría de las personas actúan de una forma tan instintiva y poco razonable, cuando se encuentran bajo presiones de cualquier tipo

Veamos otros cambios fisiológicos perjudiciales:

El corazón late más deprisa y los vasos sanguíneos se contraen, aumentando la presión arterial. La respiración se acelera para dotar a nuestro organismo de mayor cantidad de oxígeno. La sangre se retira de la superficie de la piel para llegar a los músculos y al cerebro, para reaccionar ante la situación de peligro. La digestión se interrumpe y las pupilas se dilatan para aumentar la agudeza visual. Es una reacción defensiva en la que circulan adrenalina y corticoides (estos rápidamente convertidos en cortisol) por la sangre que únicamente se eliminan con hiperactividad y, si esta no se produce el organismo se resiente apareciendo el estrés y la tensión muscular, y se produce una respuesta de inmunosupresión que es un terreno abonado para el desarrollo de ciertas enfermedades psicosomáticas

Los síntomas del estrés son los indicios, físicos o emocionales, de que las exigencias nos superan. Pueden aparecer en diferentes niveles:

- Nivel físico (taquicardia, dolor de espalda, dificultad para respirar...).
- En la conducta (insomnio, agresividad, inactividad, estallidos emocionales...).
- En el pensamiento (olvidos frecuentes, susceptibilidad a la crítica...).
- A nivel emocional (ansiedad, depresión, soledad, mal humor...).
- Sobre la salud física (diarrea, migrañas, erupciones, cáncer...).

Los síntomas a su vez se convierten en causa secundaria de estrés, de modo que se entra en un círculo vicioso en el que las tensiones secundarias pueden llegar a provocar más síntomas y mayor preocupación que las tensiones originales

Por otro lado, la buena noticia, es que el ser humano posee un arma eficaz para combatir el estrés: la risa. Cuando la Risa ocurre suceden efectos contrarios al estrés. Se estimula el sistema inmunitario y se superan los efectos inmunosupresores del estrés.

La risa reduce los niveles de estrés:

Estrés

- ☐ Estrecha los vasos sanguíneos
- ☐ Eleva la producción de hormonas dañinas
- ☐ Aumenta la presión arterial
- ☐ Debilita el sistema inmunológico
- ☐ Acrecienta los problemas cardíacos.

La risa

- ☐ Dilata los vasos sanguíneos
- ☐ Reduce la producción de hormonas dañinas
- ☐ Disminuye la presión arterial
- ☐ Fortalece el sistema inmunológico
- ☐ Reduce los problemas cardíacos.

3. NEUROFISIOLOGÍA DE LA RISA

En los siguientes módulos veremos el Yoga de la Risa, la Risoterapia. . . Para ello es importante conocer al menos ciertos aspectos de la risa como: ¿de dónde viene la risa?, ¿cuál es su función? y tipos de risas.

3.1. El origen de la Risa

El término risa deriva del latín "risus": "regocijo o gozo que se siente interiormente".

Potencial innato: Nacemos con la capacidad de reír. La risa aparece sobre el cuarto mes de vida. A los seis años un niño sano puede reír hasta 300 veces al día.

- *Comunicación prelingüística.* Evolutivamente, la risa se originó como modo de comunicación antes que el lenguaje, y en la actualidad forma parte de éste puntualizándolo y enfatizándolo.

- *Respuesta involuntaria psicofisiológica* (Reflejo, o risa pasiva). La risa se observa como expresión espontánea debido a causas variadas que son desencadenadas por un "cosquilleo físico y/o mental" como:

. . .cosquillas (evolutivamente son una forma de facilitar un vínculo social, si el contexto es de juego). . .

. . .expresión de emociones positivas (el contento, la diversión, el buen humor, el triunfo, el afecto, el amor...). . .

. . .como descarga de tensión (tensión acumulada ante una experiencia sorpresiva o incongruente, como ocurre con lo cómico o el chiste . .

. . .o bien para el alivio de ansiedad, estrés, irritabilidad...; y como respuesta al contagio de otra/s risa/s (a través de las neuronas “espejo” específicas que se impactan de la risa de otros).

- *Carácter voluntario (intención voluntaria, o risa activa)*: aquí no necesitamos “excusas” para reír, ya que nuestros actos y nuestras conductas pueden estimular nuestro centro de la risa, situado en el lóbulo frontal derecho.

Es importante mencionar que el lóbulo frontal es la torre de control del resto de áreas del cerebro (dirige, coordina, inhibe, estimula...), es donde reside la capacidad de cambio, el control de la voluntad y la capacidad de inhibir o potenciar una respuesta; es la que hace posible romper el ciclo repetitivo de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. En el lóbulo frontal reside la conciencia.

3.2. La risa y sus funciones.

Placer: La neurofisiología nos dice que la risa es estimulación de los centros de placer. Reímos “en respuesta a” o “para” obtener placer, gozo, regocijo; reímos en situaciones agradables y reímos en situaciones adversas para conservar sobre todo el placer.

Autoaceptación: Reírse con uno mismo, es considerado un signo de inteligencia. También sugiere una cierta salud mental ya que por un lado, es el puente que nos reconcilia con aquellos aspectos que nos disgustan de nosotros mismos y por otro nos invita a aceptarnos como personas que podemos equivocarnos.

Distancia emocional y cambio del ánimo: La risa cumple la función de poner la distancia necesaria entre nosotros y las circunstancias adversas y de este modo poder ser más creativos e imaginativos ya que la risa tiene la capacidad de cambiar el ánimo. Ante un estímulo negativo se crea una débil actividad cognitiva, nuestra capacidad perceptiva se reduce, se focaliza únicamente en lo negativo. Cuando lo que tenemos es una emoción

positiva, se activa una amplia red cognitiva, se abre nuestra capacidad perceptiva, de ver el mundo con amplitud, de interactuar, desarrollarnos y madurar como personas.

Expresión de emoción placentera: Como expresión, manifiesta nuestro estado interior de "estar bien"; pero también expresamos risa desde el miedo y la defensa ya que, en este caso, la risa se manifiesta para "hacernos sentir bien". Es importante este dato, ya que la risa también se la relaciona con la disminución de los temores de la mente, cuando la risa entra el miedo desaparece. La risa es una emoción que tanto es el "resultado" de estar bien como "es" el camino para estar bien.

Liberación y relajación: La risa también es una emoción que aparece en el alivio relacionado con el cese del peligro... Reír cumple la función de relajar el cuerpo y la mente (el córtex cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de empezar a reír y el cuerpo se relaja ya que al reír prevalece el sistema nervioso parasimpático).

Comunicación social: La risa forma parte del comportamiento social de la especie humana.

- La risa está vinculada al disfrute, a las fiestas, a todas las ocasiones que comulgan con compartir la alegría.
- La risa rompe barreras de alejamiento y frialdad. La risa crea complicidad.
- La risa crea estados de ánimo positivos que nos hacen mostrar comportamientos solidarios, cooperativos, compasivos y generosos o altruistas.
- Los sonidos que componen la risa, tiene la función de comunicar a los demás nuestro estado emocional alegre y lúdico, al tiempo que trata de inducir ese estado en el/los otro/s. Incluso existen estudios que revelan que modulamos y adecuamos el nivel de la risa en función del espacio dónde se produce y la distancia hacia quien/es va dirigida.

3.3. Tipos de risas.

A pesar de que haya cuestiones que puedan parecer obvias, no quiero dejar de mencionar algunos tipos destacados de risas. La finalidad es invitar a la reflexión de que no toda risa es válida cuando hablamos de salud.

- **Risa patológica:** No produce ningún tipo de satisfacción, sería el síntoma de una enfermedad orgánica o psíquica (tumores cerebrales frontales en determinadas áreas, algunos traumatismos craneoencefálicos, demencias, ticks, trastornos de personalidad, psicosis maníaco depresivas, esquizofrenia...).

- **Risa artificial:** Tipo de risa que estaría provocada por métodos artificiales como la ingestión de determinadas sustancias como el alcohol, hachís, cocaína, anfetaminas o modernas drogas de diseño. No se refiere explícitamente a que la risa sea insaludable sino que aún pudiendo producir un efecto placentero como es la risa, la causa que la crea no sería beneficiosa para la salud de la persona.

- **Risa histérica.** Aquí la risa es el resultado de un estado de extrema excitación nerviosa, el sonido de esta risa es muy agudo y molesto tanto para el que lo escucha como para la persona que ríe. Descarga los niveles de energía. Deja cansada y agotada a la persona.

- **Risa ahogada, reprimida:** Suele mostrarse en las personas como una "contención" de la risa espontánea. Se trata entonces de ahogar la risa con la mano en la boca, doblando el tronco hacia adelante... de este modo se bloquea su expresión natural y queda reprimida. Sería como si disponemos de un coche con el que vamos circulando y donde se hace necesario pasar de primera a la segunda o tercera marcha, y ponemos el freno de mano al tiempo que el coche sigue circulando.

- **Risa burlona:** risa malintencionada, su finalidad sería rechazar a alguien, ridiculizar... es un reír intimidatorio. En realidad es una risa que nace del miedo, de la propia inseguridad y falta de autoaceptación. Tiene como aliadas la risa irónica y sarcástica.

- **Risa franca.** Es una risa expresiva y suele ser muy contagiosa, tanto para la propia persona que se retroalimenta a sí misma como para los que la escuchan. El cuerpo se distiende ampliamente, la cabeza se hecha hacia atrás, los ojos se cierran parcial o totalmente y los hombros se encogen para luego relajarse toda la zona totalmente. En esta risa el abdomen y diafragma funcionan óptimamente. Esta risa moviliza gran cantidad de musculatura (hasta 400 músculos en todo el cuerpo). Tiene variantes como la risa del silencio, de complicidad... Se puede mostrar en diferentes grados de intensidad... Es una risa amistosa, cercana, abierta, divertida, llena de buen humor, de aceptación, de cariño, y sobre todo es una risa vital... Esta risa nos conecta con la propia alegría interior... con el amor.

3.4. Efectos positivos de la risa.

El hecho de reír, independientemente de que sea espontáneo o de manera voluntaria, genera cambios en la dinámica cerebral, lo que se traduce entre otros en una actitud mental más flexible, menos rígida, creativa, resolutive y con una visión esperanzadora. Es más fácil generar posibles soluciones ante la adversidad y genera un sentimiento de confianza y control interno. Reír facilita una mayor agilidad en la toma de decisiones y perspectiva de la realidad.

**Descanso para la mente.* Es imposible reír y pensar al mismo tiempo. La risa, si es profunda, detiene los procesos de pensamiento (meditación).

**Regulador mental.* Por otro lado, después de unas buenas carcajadas se produce un cambio del ánimo potenciando estados de buen humor: alegría, tranquilidad, relajación, felicidad, motivación, entusiasmo, cariño, ternura, y muchas otras emociones positivas que alivian la depresión y la ansiedad. La risa regula y modula los niveles de serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina entre otros.

**Ejercicio aeróbico.* Reír estimula el corazón, la circulación de la sangre; cinco minutos de carcajadas equivalen a 45 de ejercicio. Movilizamos 400 músculos en todo el cuerpo.

**Técnica respiratoria.* Cuando reímos duplicamos la cantidad de oxígeno en los pulmones, contribuye a vaciar el aire de reserva y constituye una respiración profunda y completa.

**Descanso nocturno.* Reír genera una sana y placentera fatiga, nos relaja, ayuda a olvidar las preocupaciones e induce al sueño reparador.

**Liberación.* La Risa reduce y alivia la tensión física y mental. A través de la risa exteriorizamos emociones y sentimientos. Liberamos la tensión acumulada a causa de miedos, preocupaciones, angustia... El cuerpo y la mente se relajan, por otro lado, la risa ayuda a canalizar emociones negativas como la agresividad, la ansiedad o la tristeza.

4. INTELIGENCIA INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

4.1. La comunicación comienza con uno/a mismo/a.

Estamos acostumbrados a sonreír a los demás... pero y ¿sonreírse a si mismo, reír con uno mismo? No estamos hablando de reírse "de" uno sino "con" uno. Pensemos. Si nos reímos "del" otro ¿qué generamos?, y si nos reímos "con" el otro, ¿qué está ocurriendo?

"La risa es el resultado de lo contento que te tienes a ti mismo" M. C. García Roderia

Es importante aprender a reírnos con nosotros mismos. Esta es una de las enseñanzas dentro del Yoga de la Risa. Nos reímos con nosotros mismos y con los demás.

Ahí está la clave. Observa que si ríes con un "de" genera separación y si lo haces desde un "con" está vinculado a la integración. Como futuros dinamizadores de técnicas de risoterapia y Yoga de la Risa donde se fomenta una risa saludable, este punto es vital de comprender y vivenciar en uno/a mismo/a.

Por otro lado, saber comunicarse es una de las habilidades más útiles para vivir en sociedad, ya que tenemos que hacerlo constantemente desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Es altamente recomendable aprender a comunicarse de manera eficaz para que las interacciones con los demás sean satisfactorias.

¿Y que hay de la risa que contiene el buen entendimiento, la complicidad con otros? La risa es contagiosa, la risa crece se fortalece y retroalimenta contagiando y embriagándonos de buen humor sin necesidad siquiera de una razón. ¿Quién no se ha sorprendido riéndose contagiado por otras risas?

La risa pone en relación a los que ríen. Y no necesita nada más. Nos sorprende y nos atrapa contagiando en ocasiones hasta los rostros más serios y amargados. La risa es una emoción cálida que reconforta las relaciones y nos hace más humanos.

4.2. Yoga de la Risa

El Yoga de la Risa es una forma de ejercicio único en la cual combinamos **risa sin motivo** con **respiración yóguica** (Pranayama). Cualquiera puede reír sin depender del humor, de los chistes o de la comedia.

La risa es inicialmente ejercitada en forma de ejercicio físico mientras mantenemos

contacto visual con otras personas en el grupo y buscamos promover una actitud de juego y apertura. Esto, en la mayoría de los casos esto nos conduce a una risa profunda y contagiosa, lo que favorece que se contagien los demás.

La ciencia ha comprobado que el cuerpo no puede diferenciar entre la risa ejercitada y la risa espontánea. El Yoga de la Risa permite alcanzar una risa alegre sin tener que involucrar inicialmente el pensamiento cognitivo, ya que es un proceso que se inicia desde el cuerpo, omitiendo así a la mente que normalmente actúa como un freno para la risa.

DR. MADAN KATARIA (Doctor en Medicina)

En Marzo de 1995, este médico hindú (Mumbai, India), escribe el artículo "Risa: La mejor Medicina", para una publicación médica. En su investigación descubrió varios de los estudios que describían la extensa lista de beneficios comprobados que genera la risa en el cuerpo y en la mente del ser humano. En particular, el Dr. Kataria quedó impresionado por el libro de Norman Cousins "Anatomía de una Enfermedad" y las investigaciones realizadas por el Dr. Lee Berk.

Profundamente inspirado y siendo un hombre emprendedor, el Dr. Kataria decidió comprobar el impacto de la risa en las personas. A las 7 a.m. del 13 de Marzo de 1995, se dirige al parque público de su localidad y logra convencer a cuatro personas; se inicia así el primer "**Club de la Risa**". Al principio se reunían en círculo mientras una persona pasaba al centro para contar un chiste o una historia divertida. Todos se divertían y se sentían bien por el resto del día. También generaban la expectación de los transeúntes que poco a poco se sumaban al grupo. Así, este pequeño grupo creció rápidamente a 50 personas en tan sólo unos cuantos días.

Después de dos semanas, el repertorio de chistes y de historias se había agotado y los chistes negativos, hirientes y "verdes" empezaron a surgir. Sucedió entonces que dos participantes, mostrándose muy molestos y ofendidos ante estos chistes ofensivos, trataron de que se cerrase el club. El Dr. Kataria les pide a los miembros del club que esperen al día siguiente; y les promete que solucionará la situación presentándoles una técnica diferente. Durante la noche, revisa su investigación y haya la respuesta que había estado buscando: nuestro cuerpo no nota la diferencia entre una risa simulada y una risa genuina. Ambas risas producen la "química de la felicidad".

A la mañana siguiente les explicó esto al grupo y les pidió que trataran de actuar el

comportamiento de la risa junto con él, tan sólo por un minuto. Entre el asombro y el escepticismo general, al final acordaron intentarlo...los resultados fueron asombrosos!!.

Para algunos la risa simulada se convirtió muy pronto en risa espontánea y contagiosa. De este modo, en poco tiempo, las demás personas también se fueron "contagiando". El grupo entero se reía como nunca antes lo había hecho con los chistes. La risa alegre siguió por al menos diez minutos más. Este fue el nacimiento de lo que hoy conocemos como el **Yoga de la Risa**.

Al darse cuenta de que había maneras alternativas al humor para estimular la risa, el Dr. Kataria desarrolló nuevas técnicas, una serie de "ejercicios de risa" que incluyen elementos de interpretación.

MADHURI KATARIA

Como practicantes de Yoga, el Dr. Kataria y su esposa **Madhuri Kataría** (co- fundadora de Yoga de la Risa) vieron las similitudes entre la risa y los ejercicios de *Pranayama*, y decidieron incluir elementos de esta antigua práctica yóguica al Yoga de la Risa.

En la actualidad, el Yoga de la Risa es un fenómeno internacional: USA, Canadá, Australia, Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, Bélgica, Suiza, Suecia, Noruega, Dinamarca, Hungría, Irlanda, Holanda, Finlandia, Méjico, Brasil, Singapur, Japón, Corea, Indonesia, Malasia, Vietnam, Taiwán y Hong Kong, Dubai, Irán y muchos otros.

4.2.1. Características únicas.

5 Puntos Acerca De Qué Es El Yoga de la Risa

- 1.** El Yoga de la Risa es un concepto único donde cualquier persona puede reír sin motivo, sin apoyarse en el humor, los chistes o la comedia.
- 2.** La risa se inicia como un ejercicio en grupo pero con contacto visual y manteniendo una actitud juguetona y alegre como los niños, que pronto se convierte en una risa franca y contagiosa.

3. La razón de llamarse Yoga de la Risa es porque combina ejercicios de la risa con respiración yóguica. Esto trae más oxígeno al cuerpo y al cerebro lo que nos hace sentir con más energía y saludables.

4. El concepto de Yoga de la Risa esta basado en el hecho científico de que el cuerpo no puede diferenciar entre la risa ejercitada y la risa espontánea si se hace con buena voluntad. Uno obtiene así los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos.

5. Este método fue iniciado y creado por un medico, el Dr. Madan Kataria de la India, con sólo cinco personas en un Parque de Bombay en 1995. Rápidamente se extendió por el mundo y hoy son miles de clubes de la risa en más de 65 países.

3 Razones – Por Qué Yoga De La Risa

1. Habitualmente la risa surge en la vida diaria de modo esporádico y dura unos segundos, lo que no es suficiente para provocar cambios fisiológicos y bioquímicos en nuestro cuerpo.

Con el fin de obtener los beneficios en la salud científicamente probados de la risa, tenemos que reír profunda y continuamente por lo menos durante 10 a 15 minutos. Dado que en el yoga de la risa hacemos la risa como un ejercicio, podemos prolongar la risa diafragmática cuando queremos.

2. Por otro lado, puede que no sea socialmente aceptable a reír en voz alta, reír a carcajadas. El Yoga de la Risa proporciona un ambiente seguro donde poder reír abiertamente en voz alta y de todo corazón sin problemas.

3. A lo largo de nuestra vida, la risa espontánea surge y depende razones y condiciones. Parece que hoy en nuestras vidas no hay muchas razones que nos hagan reír. Eso significa que estamos dejando la risa al azar. Puede surgir la risa o puede suceder que no. Por el contrario, en el Yoga de la Risa no dejamos la

risa a la suerte sino que nos comprometemos con ella. Esto es una garantía para obtener sus saludables beneficios.

Entrena tu cuerpo y mente para la alegría.

Nuestro cuerpo y mente pueden ser entrenados para reír a voluntad. Es como aprender a andar en bicicleta-una vez que lo aprendes, nunca se te olvidará. La repetición es la madre de cualquier habilidad. Ya que el cuerpo y la mente están vinculados, al repetir cualquier comportamiento corporal por un período de tiempo lograrás generar su contraparte emocional en la mente. Nuestro cerebro tiene la habilidad de desarrollar nuevos circuitos neuronales para una actividad particular cuerpo-mente si lo repetimos una y otra vez.

Hay muy poca diferencia entre pensar en hacer algo y realmente hacerlo.

Esto ha sido probado en muchos estudios científicos. Los pensamientos en la mente, ya sean reales o imaginarios, producen cambios fisiológicos similares en el cuerpo. Si repetimos una serie particular de experiencias por un período de tiempo crearemos una respuesta reflejo que no involucra a la parte pensante y racional del cerebro. Esto se llama reflejo condicionado.

Aplaudir con un mismo ritmo, cantar “ho ho, ha ha ha” al unísono y repitiendo afirmaciones como “bien, bien, muy bien!!!!”, son sólo algunos ejemplos de expresiones corporales de alegría que repetimos en el Yoga de la Risa. Mediante estos ejercicios desarrollamos nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro para entre otros, poder producir neuropéptidos y hormonas del bienestar.

En lenguaje de Programación Neuro-Lingüística, se le llama “Ancla” a este tipo de acciones corporales. Al realizar una “acción ancla alegre” con nuestro cuerpo, nuestra mente experimenta la emoción de la alegría sin necesitar de una razón para estar contentos.

4.2.2. Pautas generales a tener en cuenta.

Frecuencia: El Yoga de la Risa se practica todos los días. Esta es la razón por la que los

miembros de los Clubes de la Risa en la India reciben los máximos beneficios. En Occidente el Yoga de la Risa se realiza sólo una vez por semana o en talleres sueltos.

Lugar: Al seleccionar el lugar de celebración de una sesión de Y R, especialmente en interiores, los lugares con el techo alto no son adecuados ya que hay una gran cantidad de eco y la energía de la risa se pierde debido al gran espacio. Otro factor a tener en cuenta es el tamaño del grupo. No es conveniente espacios grandes si el tamaño del grupo es pequeño, porque es mejor estar cerca uno al otro mientras se hacen los ejercicios de risa. Cuando se realiza una sesión de risa al aire libre, por ejemplo, en parques públicos, hay que asegurarse entre otros, de que están lejos de edificios para no molestar a otras personas, y observar un lugar íntimo para no ser molestados, o "mirados".

Tamaño del grupo: Para llevar una sesión de Yoga de la Risa necesitamos un grupo de al menos 5 a 15 personas para hacer una buena dinámica de grupo. Cuantos más, mejor, ya que hace que la sesión de la risa sea más contagiosa y facilita que la gente se ría. Como líder uno tiene que gastar poca energía y esfuerzo en mantener la dinámica y el fluir de la energía en un grupo grande. Pero cuando hay menos gente el líder tiene que invertir un mayor esfuerzo y energía para mantener la dinámica de grupo.

Ropa: usar ropa suelta que permita y facilite los movimientos abdominales. Evitar apretar el área del ombligo con cintos u otros.

Utilización del Espacio: poner carteles o pancartas en las paredes. Si se utiliza sólo una parte de un gran espacio, tratar de dividir el área por ejemplo con una fila de sillas. También es necesario disponer de sillas para las personas que no pueden sentarse cómodamente en el suelo. Asegúrate de que todas las personas que vienen por primera vez firman un acta liberación de responsabilidad y de que tienes el seguro adecuado.

Duración El Dr. Kataria propone 30 -45 minutos. En mi experiencia he realizado sesiones de Yoga de la Risa desde 15 minutos a 3hs

Introducción: brevemente preséntate y presenta el Yoga de la Risa.

Explicar al grupo: vamos a aplaudir, respirar, y reír. Por favor, **sin tensión**. En caso de duda, malestar o otros no lo hagas, descansa, simplemente mira.

Cómo debe ponerse la gente: al hacer la sesión de yoga de la Risa asegúrate que la

gente no se queda en círculo ya que necesitan moverse manteniendo el contacto visual con otros miembros del grupo. En un círculo, la gente se siente más consciente de sí misma y trata de no moverse demasiado. Esto afecta a la calidad de la risa al faltar la interacción y el contacto visual. Por lo tanto, pide al grupo que se coloquen al azar y cerca unos de otros para ayudar a mantener la dinámica de grupo.

Menos Fuerza más Disfrute: las sesiones se centran en el disfrute y no en la fuerza al hacer los ejercicios de la risa. Así que recuerda no hacer esfuerzos con la risa.

Dosis de entusiasmo: nos motivamos por cultivar lo lúdico, la alegría y el contagio durante los ejercicios de Yoga de la risa.

Abrir la boca un poco más: al hacer ejercicios de la risa, ho, ho, ha, ha, ha palmas y al cantar pide a la gente que abran la boca un poco más ampliamente para experimentar los sonidos de la risa , (ho, ho, ha, ha, ha) procedentes de la barriga. Esto ayudará a que el diafragma se mueva lo que los hará estar más relajados.

Recordar los ejercicios: para ejecutar una sesión de risas con éxito, uno debe practicar y recordar por lo menos 10 a 20 ejercicios de Yoga de la Risa. En caso de que no puedas recordarlos, por ejemplo, mantén una pequeña tarjeta con los nombres de los ejercicios en el bolsillo y mírala mientras estás haciendo la sesión.

Dar consignas

La habilidad más importante de un líder es dar las pautas adecuadas a los participantes para iniciar el ejercicio juntos y reír al mismo tiempo. Hay que mantener constantemente la dinámica y la energía el grupo. Esto requiere pautas claras. Mantener un buen nivel de energía corporal ser audible y claro. Recuerda que la gente poderosa tiene una voz poderosa.

Cómo terminar el ejercicio es igualmente importante. Utiliza las palmas u otras técnicas como por ejemplo el canto bien bien muy biennn!!!! para detener el ejercicio. En caso de que el grupo responda bien a un particular ejercicio, puedes permitirles seguir un poco más. Pero recuerda de no parar nunca un ejercicio por la mitad o prematuramente. Páralo antes de iniciar cualquier ejercicio, informa de cómo se llama, explica cómo hacerlo y haz una demostración.

Se puede comenzar a la orden de UNO... DOS...TRES o UN... DOS.... YA... emitido

lentamente, en voz alta y de volumen creciente.

Para la respiración profunda, los participantes deben empezar juntos ya que el tiempo de la inspiración, retención y exhalación deben ser cuidadosamente dirigidos para permanecer dentro de los límites del grupo pero empujando esos límites suavemente. La orden podría ser: Ahora comenzamos a inspirar profundamente. . .!

Demostrar los estiramientos y los ejercicios nuevos

Da instrucciones prácticas para los estiramientos y otros ejercicios. Especialmente en talleres nuevos, debes demostrar un ejercicio para enseñar el movimiento.. Mantenlos siempre en movimiento y también debes moverte para que la gente siga tu ejemplo. Palmea dinámicamente (movimiento crea emoción). Balancéate de lado a lado, introduce movimientos y mantén la sonrisa.

Mantenlos en movimiento para evitar que se queden con los amigos o en una zona durante las sesiones. A veces puedes incitar a un buen contacto ocular dividiendo el grupo en dos, frente a frente. Este formato es interactivo y juguetón y funciona bien para ciertos tipos de ejercicios.

Otros. . .

Cuidado con el tiempo. Una sesión de risa debe comenzar y terminar advirtiendo el tiempo a los participantes. Esto implica que posiblemente los tiempos no sean matemáticos. . . puede ocurrir que el grupo haya cohesionado muy bien y la risa se prolongue, tec. Avisa antes de iniciar el taller en que puede ocurrir que por efecto grupal los tiempos se desajusten, y puedas saber si hay algún participante con prisa.

La risa o carcajada excesiva puede crear malestar en algunos.

Se consciente. Si tu grupo responde bien a un ejercicio deja que continúe. Cuando creas que ha llegado el momento páralo.

Mantén los comentarios juiciosos fuera del ámbito del taller, y no los uses en ningún ejercicio o explicaciones, ni permitas esto con los participantes. El Yoga de la Risa es apolítico, no religioso, no sectorial, y no enjuicia.

Pesadez en la cabeza o leve dolor de cabeza: Alguna gente se queja de pesadez en la cabeza o moderado a suave dolor de cabeza después de hacer los ejercicios de Yoga

de la Risa. Esto parece que es muy común si no se toman precauciones observando a las personas antes de realizar los ejercicios y no se adaptan los ejercicios al grupo.

Pero si persistiesen, es quizás debido a la “excesiva fuerza” aplicada por los participantes durante los ejercicios de la risa. Toma con calma y suavidad la práctica poniendo más énfasis en los sentimientos y el disfrute.

Otra posibilidad de un persistente dolor de cabeza después del Yoga de la Risa es la presión arterial alta o migrañas crónicas. Estas personas deberán revisar su presión sanguínea, si se encuentran en el borde de la línea o tienen hipertensión, antes de hacer ejercicios de Yoga de la Risa. El Dr. Kataria comenta que mucha gente que había sufrido de migrañas durante años se han beneficiado de hacer Yoga de la Risa. Según comenta el Dr. Kataria una de las causas que producen las migrañas son el estrés y las emociones reprimidas, el Yoga de la Risa actúa como un liberador emocional.

Otra queja común es irritación en la garganta y una tos suave. Esto es muy normal ya que las personas no están acostumbradas a este tipo de ejercicios. Se debe prevenir y avisar a la gente de no usar esfuerzo con la risa. Es muy importante observar el que disfruten con los ejercicios y proponer distensión corporal en cualquier momento.

4.2.3. Ejercicios de Risa del Dr. Kataria

1. **Saludo al estilo de la India, o Namaste:** palmas de las manos juntas y delante del corazón. Inclina tu cuerpo ligeramente, manteniendo contacto visual mientras ríes suavemente.
2. **Saludo cordial, apretón de manos:** nos damos la mano y reímos.
3. **Saludo doble:** cruzar las manos saludándose con otra persona, con las dos manos a la vez: arriba y abajo, adentro y afuera, un lado a otro, etc.
4. **Risa eléctrica:** al saludar cordialmente, imaginar que una corriente sacudiera el saludo al momento que tocas la mano de la otra persona!
5. **Batido de la risa:** toma dos vasos imaginarios con tus manos y tus brazos extendidos. Vierte el contenido de un vaso en el otro siguiendo el movimiento con un canto: EEE..., luego regresa el contenido al primer vaso cantando AEEE... luego tómatelo

todo mientras te ríes.

6. **Risa del teléfono móvil:** saca tu móvil imaginario como si alguien te estuviera llamando y ríete como si alguien se estuviera riendo contigo. Mientras nos reímos nos movemos para hacer contacto visual con otras personas que también están recibiendo la llamada más divertida mientras la comparten.

7. **Risa de un metro:** mueve una mano desde la punta del otro brazo extendido imaginando que estas midiendo un metro. Movemos la mano que estira el metro en tres tiempos mientras se canta EEE... y terminas extendiendo los brazos por completo acompañado de una carcajada que proviene desde el estómago y con la cabeza un poco hacia atrás.

8. **Risa del "centímetro":** la misma dinámica que la risa métrica pero ahora es la medida justa entre la punta del pulgar la base del pulgar.

9. **Risa del León:** con la lengua completamente de fuera y los ojos bien abiertos, coloca tus manos al lado de tu cabeza en forma de garras de león y muévete riéndote desde el estómago.

10. **Risa del argumento:** apunta con el dedo índice a diferentes personas del grupo mientras te ríes mientras pretendes estar argumentando con todos.

11. **Risa del perdón:** inmediatamente después de la **Risa del argumento**, toma tus manos llevándolas al corazón y ríe mientras sacudes tu cabeza, o levanta tus manos y ríe a manera de decir "lo siento".

12. **Risa del Aprecio:** une tu dedo índice con tu dedo pulgar formando un pequeño círculo mientras haces gestos de apreciación al reírte con integrantes del grupo. También puedes arrojar besos, etc.

13. **Risa de la sopa caliente o picante:** saca la lengua, sacude la mano hacia arriba y hacia abajo como si acabaras de probar una sopa muy caliente o picante; sale una ola de calor frente a tu boca.

14. **Risa Sin Motivo ("Reír por el placer de Reír"):** palmas hacia arriba, codos doblados, los hombros levantados, "Estamos riendo pooor....¡que sí!".

15. **Risa tímida.** con pequeñas risitas; miras por entre tus dedos a veces, ríes y

entonces vuelves a cubrirte la cara.

16. **Risa del espejo:** una mano frete la cara simula el espejo en el que ríes contigo mismo/a. . .

17. **La Risa está en mí:** apunta con tu dedo al área de tu propio corazón (puedes usar ambos manos) - con un pequeño movimiento afirmas, "Está bien reírse, no necesito razones para reír, la risa está en mí"

18. **Crema de la Risa:** imagina crema en tus manos y úntala en tu cara (a ti mismo y a los demás) mientras ríes.

19. **Risa de Motocicleta:** arranca el motor en 3 intentos y ríe, y luego maneja alrededor con tu risa.

20. **Risa de Hilo Mental:** en lugar del hilo dental, usa un hilo mental envolviéndolo alrededor de las manos y realiza una "limpieza" del cerebro.

21. **Risa Calcuta:** con las manos al frente haz como si empujaras el aire hacia adelante, mientras dices "ho ho", y luego empujarán sus manos hacia el suelo diciendo "ha ha". Incluye un ligero rebote en las rodillas.

22. **Risa Gradual :** empieza con una sonrisa, luego siguen risas suaves que van incrementando hasta lograr una risa vigorosa que viene desde el estómago. Lentamente, regresa a una risa suave y luego detente.

23. **Risa Sin Dinero:** imagina que tus bolsillos están vacíos y ríe con las palmas hacia arriba.

24. **Risa de la Lotería:** imagina que tienes el boleto ganador de la lotería, eleva tus brazos en señal de celebración mientras ríes de felicidad. Ahora regala el billete ganador a otra persona mientras sigues riendo.

25. **Risa de Pingüino:** pies juntos con las puntas hacia afuera, los brazos extendidos pegados al cuerpo, con las palmas hacia el piso; camina como los pingüinos mientras ríes.

26. **Risa Llorando:** finge llorar mientras te agachas y te haces muy pequeñito/a, luego estírate felizmente hasta estar en pié extendido ampliamente mientras ríes.

27. **Risa Aloha:** inhala, eleva ambos brazos y di la palabra "Alo ---" durante una larga exhalación; al sentir que se termina el aire de tus pulmones impulsa tu cuerpo hacia el frente mientras dices "-ha"ha ha ha haaaa...!)
28. **Risa de Corazón a Corazón** (Risa Íntima): todos los participantes se colocan cerca uno del otro, se dan la mano al corazón del otro riendo juntos. Pueden llegar a un abrazo. Siempre hasta donde sea cómodo.
29. **Risa Silenciosa:** con la boca bien abierta, como una gran carcajada, reír desde el estómago sin hacer ruido.
30. **Risa del Ascensor:** en grupo correr hacia un punto de la sala para tomar el ascensor, una vez en el, simular que el ascensor retiembla de tanto peso. . riendo con la vibración del ascensor. . . todos rebotan en el interior y ríen.
31. **El centro de la Risa:** señala con un dedo a tu cabeza; busca el lóbulo frontal derecho (centro de la risa), encuentra, e indica en donde está la fuente de la risa en tu Variación: "**Buscar la risa**" - apunta a diversas partes del cuerpo, preguntándote gestualmente sin hablar "¿es aquí?"; cada 3er lugar señalado es donde la risa está ubicada; muéstrala a los demás.
32. **Guivirix.** Usar el lenguaje inventado contigo mismo, con otros, en grupo. . y reír. El lenguaje de los niños, se trata de reducir inhibiciones, poner en juego las cualidades del hemisferio derecho.
33. **Risa de Orquesta:** la gente se reúne en secciones de risas, y un conductor los dirige como si fueran instrumentos musicales.
34. **Risa de Las Tareas del Hogar:** te ríes al lavar los platos, aspirar la alfombra, limpiar ventanas, limpiar el baño, la ropa de lavandería, etc.
35. **Risa de los achaques.** Con personas mayores. . tocar partes del cuerpo simular achaques dolores riendo en lugar de quejarse.
36. **Risa de remo:** siéntate en el suelo como si fueras en una canoa de remo. Coloca tus piernas a los lados de la persona enfrente de ti (tu pecho contra su espalda), con los brazos al frente todos simulan que están remando, "eee; aeee ..."; después de 2 a 4 veces, descansa tu espalda quedando apoyado en la persona de atrás de ti, que reposa sobre el vientre de la persona de detrás de ella.

37. **Risa con el abdomen:** acuéstate en zigzag (con tu cabeza descansando sobre el abdomen de otra persona, y alguien más descansando su cabeza sobre tu vientre). ¡Deja que salga la risa!

38. **Risa de estrella:** acuéstate en el suelo formando un círculo con tus compañeros. Todas las cabezas se dirigen hacia el centro del círculo, los pies hacia fuera como los rayos de una estrella (o al igual que los pétalos de una flor). Realiza la Meditación de la Risa (ojos cerrados, riendo sin motivo).

4.2.4. Meditación de la Risa.

El Yoga de la Risa tiene como parte central ejercicios para reír, pero siguiendo la dinámica de grupo la risa se convierte en espontánea y natural. Cuando la risa fluye se convierte en un estado de meditación de la risa (entra dentro del tercer bloque de propuestas de un taller).

Es una experiencia más profunda de la risa incondicional; una forma de risa en la que pueden surgir las lágrimas, se puede uno encontrar retozando por el suelo riendo. Continúa siendo una risa sin usar el humor, los chistes o la comedia.

Generalmente las personas acceden a esta risa mediante la práctica de varias sesiones de Y R , otras conectarán antes, cada uno tiene su tiempo, no lo olvides.

Pautas para realizar la Meditación de la Risa

Duración: Las indicaciones del Dr. Kataria en cuanto a la Meditación de la Risa son que no debe ser superior a 20 minutos. Hacerla durante 10 minutos en una posición sentada con los ojos abiertos, luego tomar un breve descanso y de silencio durante cinco minutos, seguidos de otros 10 minutos de acostarse con los ojos cerrados.

Aún teniendo en cuenta estas indicaciones, debes saber que no existe una regla estricta sobre la duración. Si la gente está disfrutando se puede ampliar más. La risa cuando fluye en forma libre, la risa surge por oleadas. Por un tiempo puede parecer que hay más silencio que risa, pero nuevamente resurge y el grupo vuelve a entrar en risa. Aquí es importante escuchar y dejar hacer, poniendo apoyos cuando se considere preciso pero respetando los tiempos del grupo y los tiempos personales.

Por favor, vigila que la gente no se ría histéricamente lo que puede traer cansancio y estrés.

Silencio, sin distracciones: La instrucción más importante es hacerles muy claro que nadie debe hablar o comunicarse de ninguna forma (sin mensajes visuales, caras graciosas o sonidos divertidos) ya que ello enciende la mente consciente. Necesitamos desactivar la mente consciente. Asegúrate, por favor, de que no hay distracciones o ruidos de fuera que quizás perturben al grupo. Incluso los niños no están permitidos en esta sesión ya que pueden distraer así que advierte a los padres que los mantengan alejados.

Pasos para dinamizar la Meditación de la Risa

Antes de empezar la meditación de la Risa debes informar al grupo que se dejen llevar suavemente.

Empezamos con el ejercicio de calentamiento Risa de Calcuta...ho, ho, ha, ha... para estimular el diafragma. Después haz unas pocas respiraciones largas y profundas y repítelo.

Alternativamente puedes iniciar la Meditación de la Risa haciendo la Risa Gradual. Pronto será contagiosa y creará una cadena de reacciones que contagiará a los demás. La risa a menudo viene naturalmente en oleadas. La mejor manera para estimular la risa puede ser pedir silencio al grupo por un momento y entonces empezar de nuevo a reír despacio y gradualmente hasta que llega a ser espontánea.

En caso de que haya nuevos participantes explícales que quizás no les venga la risa espontánea en la primera oleada e incluso en las primeras sesiones. Pídeles que participen sin expectativas pero con buena voluntad y respeto. Si no funciona para ellos, simplemente que escuchen a los demás riendo y que disfruten de la energía de la risa en grupo. De último siempre pueden sonreír y reírse suavemente.

Cómo terminar la Meditación de la Risa

Si el grupo entra en una risa histérica, el cuerpo parará de producir endorfinas por el contrario producirá hormonas del estrés, ya que es una risa que descarga. Empieza entonces a dar instrucciones para una relajación guiada, por ejemplo.

Si alguien no puede parar de reír vete hacia esa persona tócale suavemente y dile que lo tome con calma. Se consciente de no decir palabras como "Relax" o "toma una respiración profunda", "paramos de reír"... por el contrario puedes decir "esta bien reír pero necesitamos ir al siguiente paso"....

No es inusual que alguna gente pase por momentos catárticos durante la Meditación de la Risa. Esto es muy positivo y ayuda a la gente a liberarse de emociones y problemas emocionales. La risa quizás este entremezclada con lágrimas e incluso enfado según vayan aflorando las emociones y sean liberadas en una catarsis no violenta.

Para finalizar la meditación de la Risa, lo más sencillo y eficaz es dejar un tiempo de silencio para que las personas vayan integren la experiencia. Luego puedes realizar una visualización, respiración, o cualquier otra propuesta que sientas es buena y adecuada para ese momento y grupo en particular.

4.2.5. Liderar sesiones con técnicas del Yoga de la Risa.

Duración: 30 - 45 minutos (es un periodo orientativo propuesto por el Dr. Kataria ya que en otros países como India por ejemplo el Yoga de la Risa se realiza con mayor frecuencia. Generalmente todos los días. En España se realizan talleres puntuales y/o semanales donde es aconsejable de 1,30hs a 2hs de duración)

- **Introducción:** brevemente preséntate y presenta el Yoga de la Risa. Explicación (adaptada al grupo en particular), acerca de la risa y sus beneficios. Es indispensable que las personas comprendan la particularidad del Yoga de la Risa. Así la mente se abrirá valorando la importancia de esta disciplina y no será un freno para la puesta en práctica.

- **Explicar al grupo:** vamos a aplaudir, respirar, movernos y reír. Por favor, sin tensión. (Podemos realizar cualquier ejercicio físico de distensión y relax)

- **No hay que esforzarse, hay que poner en acción más Disfrute.** Invitar a ejercitar la risa de forma suave ya que las risas exageradas del nerviosismo inicial crean más tensión y luego sería difícil que conecten con la risa natural y la franca.

- Durante los ejercicios se trata de **cultivar lo lúdico**, la alegría vital...

- Mayor **apertura de la boca** al hacer ejercicios de la risa. . . Esto facilita que el diafragma se mueva lo que los hará estar más relajados y conectar con mayor facilidad con la risa abdominal.

Pautas para dinamizar-liderar los ejercicios:

- Un buen líder tiene que mantener constantemente la energía del grupo. Cuida tu voz. (Practica diariamente la respiración abdominal)
- Iniciar los ejercicios juntos y reír al mismo tiempo.
- Antes de iniciar cualquier ejercicio, informa de cómo se llama, explica cómo hacerlo y haz una demostración.

Para realizar una sesión tradicional de Yoga de la risa es necesario mantener una estructura sencilla de tres pasos o bloques de propuestas:

☐ 1. Suaves técnicas de calentamiento.

Preparar los pulmones y el cuerpo para reír.

Desbloquear inhibiciones.

Desarrollar sentimientos de alegría.

Incluyen estiramientos, respiración y respiración cantada, aplaudiendo y con movimientos del cuerpo.

En las técnicas de calentamiento se incluyen algunos ejercicios que también se usan en la siguiente fase.

a) Aplausos ho, ho, ha, ha, ha

Manos contacto palma con palma y dedos con dedos estimulando los puntos de acupresión, incrementa la energía.

Ritmo: 1-2, 1-2-3

Movimiento: Centro, lado a lado

Baile: flexión rodillas, balancear...

Canto: ho, ho, ha, ha, ha,

Objetivo: movimiento al diafragma, creando a la vez una dinámica de grupo positiva que los prepara para reír.

b) Respiración Profunda. Intercalar entre los ejercicios de risa según la disposición energética del grupo.

Objetivo: tomar un respiro y relajarse, para no acabar cansados de hacer ejercicios de risa continuamente.

c) **“Bién, bien, muy bien!!”**. Objetivo: actitud juguetona y alegre. Crear ancla y unidad grupal.

❑ 2. Ejercicios de la risa.

Combinación de expresión y visualización con lo lúdico y lo alegre.

Esta etapa está encaminada a desarrollar el paso de la risa ejercitada a la risa y natural. A prolongar la risa cordial en una risa franca e incondicional.

Proponer ejercicios de la risa en función del momento y la lógica del encuentro en grupo (primero propondremos saludos, y ejercicios de risa que recuerdan lo cotidiano, risa del teléfono de la crema, hilo mental, etc), para ir pasando a otros ejercicios que impliquen por ejemplo lo relacional (risa del escondite, risa de la comba, etc.)

❑ 3. Meditación-relajación.

Ejercicios “hacia dentro”.

Contacto con emociones positivas que promueven sentimientos... (Abrazos, masajes, relajación, haming...)

Meditación de la Risa.

El silencio.

Contraindicaciones del Yoga de la Risa

La Risa no es una cura milagrosa y no debe considerarse como sustituto de una consulta médica apropiada que diagnostique padecimientos físicos, mentales y psicológicos, es una forma natural complementaria de mejora de la salud.

La Risa puede no ser apropiada para cierto tipo de personas ya que se realiza como ejercicio físico y produce inicialmente un aumento en la presión de la zona intra-abdominal.

El Dr. Kataria nos dice que el Yoga de la Risa se contraindica en personas que presentan los siguientes padecimientos:

- * Hemorroides (sangrantes) * Padecimiento cardíaco
- * Cualquier tipo de hernia * Presión arterial alta
- * Tos persistente * Incontinencia urinaria
- * Cualquier síntoma agudo * Desordenes Psiquiátricos

* Epilepsia * Dolor severo de espalda

Cualquier persona que tome medicamentos prescritos por un médico y perciba una mejoría debido al Yoga de la Risa, deberá consultar con su doctor antes de reducir o dejar de seguir el tratamiento.

4.3. Risoterapia

La risoterapia está en auge. Una gran proliferación de estudios en relación a las emociones positivas y la salud, ponen de manifiesto que reír es saludable y además genera un estilo de vida de alta calidad. Estos estudios, entre otros, nacen de nuevas ciencias como la Psiconeuroendocrinoinmunología, que estudia la relación de la enfermedad como resultado de la interacción entre la mente y los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino, responsables de mantener el organismo en equilibrio.

La Psicología Positiva, estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Esta ciencia hace referencia al conjunto de investigaciones, técnicas y terapias (risoterapia), que promueven las calidades y emociones positivas del ser humano (esperanza, optimismo, creatividad, inteligencia emocional, sentido del humor, risa...); fue reconocida de forma oficial en el año 2000, cuando varias facultades de psicología estadounidenses, alentadas por el profesor de la Universidad de Pensilvania M. Seligman, formalizaron así la asignatura de Psicología Positiva.

Aprenderemos pautas y estrategias básicas para proponer técnicas de risoterapia con grupos.

4.3.1. *Humor y sentido del humor*

La palabra humor significó originariamente “humedad”, y se la designó a cada una de las cuatro sustancias o semilíquidas que los griegos (Médicos y filósofos como: Aristóteles, Hipócrates, Galeno) situaron en el cuerpo humano. Afirmaban que su equilibrio era la base de la salud. Como ejemplos de estas sustancias estaría la “bilis negra”:

- Bilis negra. Procedente del bazo, su desequilibrio sería observado en las deposiciones y correspondería a estados calificados como "melancólicos" (la persona tiene un estado abatido, soñoliento...).

- Bilis amarilla. Procedente del hígado, su desequilibrio sería observado en vómitos y correspondería a estados calificados como "coléricos" (la persona se enfada con facilidad, de mal temperamento...)

Cuando alguien estaba en buen balance, lo consideraban en estado de "humor" (de ahí viene la expresión "estar de humor", o de "buen humor". Esto se correspondería a un sentimiento o estado de ánimo equilibrado que en su permanencia en el tiempo llamamos "sentido del humor", o lo que es lo mismo, una capacidad única del ser humano valorada en todas las culturas y que abarca aspectos agrupados en cuatro áreas o dimensiones:

- *Apreciar el humor, la risa y disfrutar de la vida:* pensar en positivo, apreciar y disfrutar de la risa y lo divertido generado por los demás, *reírse con uno/a mismo/a* (base de una sana autoestima), disfrutar de las situaciones o de lo que se hace *cotidianamente*.

- *Crear y generar humor, buscar la risa intencionadamente:* Esta es la faceta más externa y fácilmente identificable del sentido del humor. También es la más popular, ya que hace referencia a la percepción de las cosas de una manera insólita (frecuentes ocurrencias, mostrar el lado divertido y cómico de las situaciones, personas o cosas) y habitualmente comunicarlas de modo que provoquen risas y sonrisas en los demás.

Buscar y practicar la risa y el buen humor, con y sin razones cómicas u otras. De modo individual se busca la risa con intención de promover el bienestar fisiológico, psicológico y social. Esta habilidad del sentido del humor es especialmente interesante para el monitor de risoterapia ya que es muy recomendable la práctica consigo mismo y que facilite en los talleres recursos para mejorar la risa y el humor fuera de los talleres, como así lo veremos más adelante.

- *Afrontamiento optimista de adversidades:* Estrategias y habilidades para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, manteniendo el optimismo a pesar de las dificultades y actuar en consecuencia. Reírse incluso en los malos momentos.

El optimismo puede definirse como una característica disposicional de la persona, que media entre los acontecimientos externos y la interpretación de los mismos. Es por tanto

una actitud frente a la vida, y es un hábito de pensamiento. El optimismo también es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia.

No tiene nada que ver con la ingenuidad o negación de la realidad. Ser optimista implica atreverse a enfrentar las dificultades. La persona optimista no niega los problemas, sino que los asume y afronta buscando las estrategias adecuadas cuando se da el caso de poder modificar la realidad.

- *Establecimiento de relaciones positivas:* La persona con sentido del humor crea buen ambiente, anima, facilita el acercamiento, estimula y escucha, es oportuna con sus bromas, se respeta y aprecia a si misma y por lo tanto a los demás.

Hemos visto que el sentido del humor implica actitud de armonía con uno mismo, con los otros y hacia los acontecimientos de la vida. Abarcando diferentes áreas de las que destacan: Pensamiento y lenguaje positivo. Ingenio, creatividad, imaginación. Flexibilidad mental. Mostrar una expresión corporal y gestual alegre. Sonreír y reír. Reírse con uno mismo. Saber relajarse. Disfrutar del presente. Gusto por la diversión, el juego lúdico. Apreciarse y valorarse. Agradecimiento. Satisfacción con el pasado y confianza en el futuro y un estilo de pensamiento optimista.

Humor y lo cómico

El humor y lo cómico hacen referencia a la situación, o desencadenante externo (chistes, teatro, viñetas de humor gráfico, eskets y gags humorísticos...) que nos provoca hilaridad.

El humor entonces puede ser amarillo, negro, verde o de mil colores. Sin embargo, el humor que realmente funciona para crear un entorno saludable en alegría es blanco, o lo que es lo mismo, un humor capaz de proporcionar un ambiente rebotante de risa sana, sin ofender ni menospreciar.

Ahora preguntémosnos... ¿qué tipos de chistes o qué tipo de humor se usa popularmente o con mayor frecuencia?

Diferencia entre hacerse el gracioso y estar divertido.

La mayoría de las personas se sienten inhibidas y tímidas si alguien se ríe sin ninguna razón aparente. Pues bien, percibir las cosas divertidas o graciosas depende de cada uno. Por tanto es subjetivo. Lo que a alguien le despierta hilaridad, comicidad o lo que llamaremos un estado de juego y cosquilleo mental, a otro le repele o deja indiferente.

La diferencia entre "hacerse el gracioso" y ser divertido, disfrutar, o pasarlo bien, es que cuando uno está gracioso, se está mostrando, *está actuando con el fin de hacer reír, (o de llamar la atención)*. Algo que desarrollan, estudian y practican cómicos, humoristas, etc. Así tenemos que más de un humorista o cómico fuera de los escenarios tiene un carácter falto de sentido del humor.

Por el contrario, lo que haremos en una sesión de risoterapia es poner a disposición de los participantes un espacio y un tiempo para el desarrollo de cualidades innatas para reír, desde el disfrute del presente, el buen humor y la alegría, que además es fácil de experimentar dentro de la interacción con un grupo.

La práctica de la risoterapia invita a sacar las cualidades del niño interior que nos permite disfrutar como un adulto. Así, una vez que se reaprende a ser lúdico, alegre, espontáneo, creativo, etc. Entonces el gracioso desaparece, ya no tiene que "hacer reír".

4.3.2. Pautas generales acerca de los talleres de risoterapia.

- La risoterapia es ante todo una experiencia vital y vivencial. Acompañar a otros en este proceso implica estar en este camino experimentándolo también nosotros. Por eso te propongo que continúes investigando, practicando y poniendo especial atención en desarrollar aquello que te enriquezca más como persona.
- Los Talleres de Risoterapia facilitan experiencias para que las personas puedan dejar atrás la vieja programación mental.
- Para que las personas que han perdido el contacto con su risa puedan desarrollar la habilidad de reír alegremente de nuevo, tienen que querer estar dispuestas a dejar atrás el pasado, romper moldes prefijados, quitar capas de inhibición, programación y bloqueos mentales creados por el entorno, la familia, la sociedad, la educación...

- No existen dos personas iguales, por lo que cada individuo debe poder trabajar a su ritmo y sin prisas. Se ha de trabajar desde una perspectiva grupal favoreciendo la confianza y la integración, pero, a la vez permitir la individualidad.
- Hay personas que en un solo taller lograrán los objetivos, mientras que otras necesitarán más. Respetar siempre el proceso en que se encuentra cada una de ellas para valorar el impacto y el progreso obtenido en cada caso.
- Los objetivos concretos para un taller deben focalizarse en función del grupo que participe en él. A partir de ellos podrás proponer diferentes dinámicas, juegos y otros de la sesión.
- El espacio para poder realizar los talleres preferiblemente debe ser cálido, acogedor y espacioso en función del número de participantes. Puede ocurrir que dispongamos de un espacio muy grande para pocas personas, entonces es recomendable reducirlo de alguna forma (con paneles, cortinas, hileras de sillas, etc.), a fin de que los participantes no se dispersen y pierdan el contacto entre ellos. El espacio debe estar libre de obstáculos, bien iluminado y con una temperatura agradable. El suelo debe ser preferiblemente de material aislante, que permita andar descalzos con el fin de estar cómodos y disfrutar sin peligro de lastimarse durante los juegos.
- El uso de la música es un recurso importante por su poder de evocar emociones, estados de ánimo, facilitar la expresión y desbloqueo corporal, etc. Será necesario entonces un equipo de música, que debe tener potencia suficiente dado que habrá momentos en que la música deberá ser suave y relajante, y en otros, un volumen alto, con sonidos que promuevan el movimiento y la desinhibición. Es necesario saber prescindir de la música pues puede ocurrir algún imprevisto y tampoco hay que generar climas artificiales ya que no es imprescindible para generar emociones positivas.
- Materiales que se podrían utilizar además de la música son: pañuelos, cintas de colores, pelotas, papel, globos, rotuladores... También se pueden utilizar etiquetas identificativas con el nombre en grupos grandes. Esto facilita el acercamiento y sentirse reconocidos y tenidos en cuenta como seres individuales.
- Los participantes acudirán con ropa cómoda y calcetines, ya que es importante tener libertad de movimientos, poder revolcarse por el suelo, etc.
- Las instrucciones en cada juego y dinámicas serán claras y sencillas.

- Aprende a aprovechar la creatividad que se manifieste en el grupo. Involucra a los miembros y estate abierto / dispuesto a cambiar y adaptar el taller al momento presente y al grupo en particular.

- Ten bien estructurado el taller. Luego en el momento escucha y adapta lo que sea preciso al momento. Como decimos en Gestalt, "la situación manda".

- Es importante mantener a los participantes en la experiencia del aquí y el ahora, que es donde está la alegría, el disfrute, los cambios y el aprendizaje, en definitiva, la vivencia.

- La conducta del facilitador ofrece un modelo de manera de ser y actuar a los participantes. Si no se escucha o no atiende a los miembros del grupo cuando éstos intervienen, es muy probable que los participantes no se escuchen unos a los otros; si desatiende sus funciones, muy probablemente también lo harán los demás, y así surgirá la confusión.

- Conseguir la cohesión grupal implica que todos y cada uno de sus componentes se sientan reconocidos y realizados. Cuando un grupo no está cohesionado, el avance en la consecución de los objetivos se ve seriamente afectado y viceversa.

- Los elementos que favorecen la cohesión de un grupo a la hora de desarrollar una dinámica o juego son las siguientes:

- * Que ésta sea atractiva para los participantes
- * Una cierta exigencia externa
- * La percepción de que se puede lograr con éxito el resultado esperado
- * Sentir que es partícipe de la actividad y que se puede aportar algo personal
- * Que exista un liderazgo eficaz.

Lo contrario a estos elementos debilitaría la cohesión.

- Se aconseja trabajar con grupos de entre diez y no más de veinte personas (y un grupo de veinte personas ya es muchísimo), teniendo en cuenta que es necesario observar permanentemente cómo fluye el grupo, así como las reacciones de cada componente. Lo ideal no más de unas 16 personas.

- Cuanto mayor sea el número de participantes, mayor será la complejidad de la observación y será muy difícil generar la calidez, apertura y la complicidad que genera

en los participantes la risoterapia (esto no ocurre con el Yoga de la Risa, ya que es un enfoque diferente).

4.3.3. Técnicas de risoterapia.

Toda técnica es un procedimiento para obtener un resultado deseado, específico.

Las técnicas que a continuación se proponen pretenden ser pautas generales a utilizar según el grupo y momento, para que las personas mejoren su risa y emociones positivas en su concepto más amplio. Han sido extraídas de vivencias en cursos de formación, de bibliografía afín, cursos, talleres y creatividad. También hay técnicas propias de risoterapia. Han sido aplicadas con y para numerosas personas y grupos a lo largo de los últimos años. Todas ellas con resultados altamente positivos.

Como facilitador/dinamizador de técnicas de risoterapia, será tu responsabilidad el aplicar las adecuadas para cada grupo y/o persona. Con la práctica, experiencia y propio bagaje personal y profesional adquirirás tu propio estilo personal.

Técnicas mentales

Las técnicas mentales, basadas principalmente en la modificación del pensamiento, nos ayudarán a que los participantes refuercen y apliquen los beneficios de la risoterapia en el día a día.

En talleres de continuación, es importante invitar a comentar en el grupo los progresos, dificultades, etc. Por supuesto si se desean cambios, tendrán que poner algún esfuerzo en ello, como mínimo está el realizarlo con regularidad. Modificar la forma de pensar, trabajando a favor, sólo traerá beneficios y se pueden integrar en la vida de una forma fácil y porque no, divertida.

El diario de la risa

El diario de la risa consiste en hacer un balance positivo (mental o por escrito) al final del día, en el que resaltemos los buenos momentos del día, sacándolos del anonimato al

que habitualmente los tenemos desterrados y, de esta forma, tener un mejor concepto de nuestra realidad habitual.

Pueden existir muchos momentos que estamos alegres a lo largo del día y que nos inviten a reírnos reímos, pero no tendemos a recordarlos.

Este diario también nos ayudará a ver nuestras evoluciones en el tiempo, saber si estamos aplicando de manera efectiva las pautas y comprobar su efecto.

Enfrentarse a la crítica interna

La crítica interna destructiva son pensamientos negativos acerca de nosotros mismos, de los otros y del mundo. Son los causantes de síntomas como ansiedad, angustia, etc. Además, los pensamientos negativos crecen en cantidad y la mayoría no se cumplen. Según las estadísticas, las anticipaciones negativas sólo se cumplen en un 5% de los casos, por lo que sufrimos inútilmente en un 95% de las circunstancias. Por ello, tenemos que aprender a hablarnos bien a nosotros mismos. Pautas que ayudan a traerlos a la conciencia y minimizar sus efectos:

- A cada pensamiento negativo, uno positivo. Así seremos conscientes de que también se trata de equilibrio, ni todo negro, ni todo blanco.
- Imaginar que esos pensamientos negativos se los dirigimos siempre a la misma persona. ¿que efecto te produce?.
- Cada vez que aparezca un pensamiento negativo podemos utilizar a un personaje que nos resulte gracioso y poner, imaginariamente, en su boca, durante unos segundos, esos pensamientos. De esta forma, rebajaremos la ansiedad que los pensamientos nos generan.
- Otra táctica puede ser ponerle música. En los momentos en que nos asalta la ansiedad o cualquier situación conflictiva, podemos inventar una canción con las ideas y las sensaciones que nos surgen, poniéndole música alegre.

Positivizar los problemas

La causa principal de nuestra tristeza son los problemas cotidianos. Debemos aprender a buscar la parte positiva y, siempre que podamos, reírnos de los aspectos cómicos. Cuando lo hacemos, estamos poniéndonos por encima del problema, liberándonos de la carga emocional que nos infringe y situándonos a una distancia emocional que nos dará una perspectiva ideal para encontrar la solución definitiva.

- Escribir sobre lo que te preocupa, después átalo a un globo y suéltalo o quema el papel, liberándote de lo que te preocupa de una vez. También se puede hacer el mismo ejercicio mentalmente, resultando muy liberador.
- Cada vez que lo consigas, prémiate. No dudes en premiarte cuando realices progresos. Cuando queremos adquirir nuevos hábitos, aquello que no premiamos no se refuerza en nuestro interior.

Reajuste

El reajuste nos permite ser conscientes de que nuestra visión de la realidad no es la única, sino que pueden existir muchas otras que nos favorecen más y, a la vez, también nos demuestra que nuestra visión no tiene por qué corresponder con la de los demás. Admitir diferentes puntos de vista es fundamental.

- Cómo veré esta situación dentro de una semana, un mes, un año...
- Qué pensaría acerca de esto... (poner aquí alguien que consideremos tiene las cualidades para ser objetivo, para restarle importancia, solucionarlo, etc.)

Fantasma de lo peor

Consiste en imaginar voluntariamente las peores consecuencias de una situación generadora de angustia. En comparación con la realidad, puede ser mucho menos traumática: cuando nos sucede algo negativo, inmediatamente pensamos que nos ha pasado lo peor que nos podía suceder, sin embargo, si lo comparamos con lo que realmente es lo peor que nos podía suceder, veremos la diferencia y nos sentiremos mejor. Esta estrategia se desaconseja en personas que tienden a verlo todo negativo.

Ponle humor!! Ejercicios de distracción.

Ante una frustración, contratiempo, estos ejercicios sirven para cortar el círculo vicioso de diálogo interno negativo. Así evitaremos el entrar en un sentimiento o emoción que reforzaría el pensamiento. Sirven para tomar distancia y poder luego así, ser objetivos ante la realidad. Para despertar la conciencia "darse cuenta", con humor incluso ¿por qué no?...

- Pagarse una multa de 1€ cada vez que nos observemos pensando negativamente, cayendo en el desaliento... (Hucha, y con el dinero a final de semana o mes hacernos un regalo.

- Escribir en un trozo de papel higiénico la contrariedad en cuestión y luego tirarla por el WC..., o apretarlo en la mano, romperlo para "reducirlo" y tirarlo a la papelera.
- Recordar y cantar (puede ser mentalmente) una canción pegadiza. Cantarla e interpretarla con todo el cuerpo, y si es con la complicidad de otra/as personas mejor que mejor.
- Respirar profundamente e imaginar que al exhalar eliminamos, reducimos y alejamos la contrariedad.
- Decir con total implicación, confianza, seguridad... al tiempo que se elevan los hombros... ¿y qué?!!
- Contar hasta 10, 20, 50, 100...
- Imaginar el contratiempo escrito en la palma de la mano. Con la mano extendida, apretarla contra la nariz y mantenerla así, delante de los ojos, hasta encontrar un poco de humor en el contratiempo, o verle alguna ventaja.
- Decir en alto lo que nos fastidia y reír entre medias intercalando las vocales. Ej: "resulta gracioso que, ji, ji, ji... que mi pareja, jo, jo, jo... traiga del super justo lo que, je, je, je, je... no está en la lista de la compra ja, ja, ja... y tenga ju, ju, ju.. que ir yo después a por ello je, je, ji, jo, ju, je"...

"El personaje Divertido"

- Cierra tus ojos y piensa en una cuestión que te incomoda, o una situación vivida desagradable... sea lo que sea tiene que ser algo sencillo. Es necesario comenzar por pequeñas cosas para ir entrenando nuestra habilidad de buen humor. ¿Ya lo tienes?
- Ahora piensa en un personaje divertido. Por si te sirve de ayuda, tiene que ser alguien que no tenga credibilidad para ti. Puede ser el personaje de una película, de dibujos, de ficción, un payaso...
- Ahora esa cuestión te la cuenta este personaje....
- Ahora esta cuestión te la cuenta tu axila, si, si imagínate que tu axila habla y te cuenta esa situación o cuestión que te desagrada.
- Ahora es tu culo, si, si, te cuenta esa misma cuestión tu culo.... y yo te pregunto... ¿Le vas a hacer caso a tu culo???

La situación o cuestión anterior ¿tiene ahora la misma importancia para tí?. Si has desarrollado correctamente este ejercicio, ahora se habrá relativizado, incluso hasta podrías reírte.

Técnicas físicas

Reír es un ejercicio, por ello, todo movimiento del cuerpo canalizado como ejercicio, toma de conciencia de respiración, disposición corporal, relajación... relaja y desbloquea las tensiones del cuerpo, lo que facilita liberar la risa con mayor facilidad. También el trabajo con el cuerpo ayuda a estar en el aquí y el ahora, a parar la mente, que suele ser un freno para la risa.

Distender músculos

Empezando por la cabeza hasta los pies, o a la inversa. Haciendo hincapié en los músculos que estén más tensos. Rotar, movilizar, estirar, respirar... Conviene dar suficiente tiempo para que todos puedan distenderse.

Movernos como si fuéramos muelles:

Haremos que todos se muevan por la sala caminando, con una música de fondo indicaremos al grupo que se mueva según le sugiera el ritmo. De repente pararemos la música y todos deberán comportarse como si fueran muelles, saltando lo más alto posible, mientras los brazos, las manos y la cabeza se mueven libremente. Al volver a poner la música, todos seguirán caminando por la sala. Se hará varias veces.

Caminar de formas extrañas

Todos se desplazan por la sala con música de fondo. El monitor anima a que cada uno camine o se mueva de una forma particular, intentando que sea distinta de la de los demás. Una vez que el grupo camina con su propio estilo, el monitor pedirá al grupo que vaya imitando alternativamente las formas más divertidas o extrañas que aparezcan.

Bailar la canción que más me anima

Cada participante debe intentar desinhibirse, imaginar que está solo disfrutando de su ritmo o canción que más le anima (sin música).

A cámara lenta

Carrera a cámara lenta por grupos. Gana el que llegue el último.

Saludos giratorios:

De pie, dos círculos concéntricos, los del interior miran hacia fuera y los de fuera hacia dentro. Se mueven en direcciones contrarias, "stop". Cada saludo se asocia con un número. Cuando se indique el número, los participantes deben saludarse de la forma correspondiente. Se puede complicar haciéndolo más rápido. Se puede poner música, caminar y cuando la música se detiene el monitor dice un número correspondiente a un saludo, vuelve a sonar la música y continúa el movimiento de ambos círculos.

Palabras con una sola vocal

Cada asistente se presenta pronunciando su nombre con una sola vocal (la que ellos elijan)

Palabras sin vocales

Cada asistente se presenta eliminando las vocales de su nombre y apellidos

El lenguaje del desierto

Cada uno hablará de sus aficiones como si fuera un camello

Hablar con lengua fuera

Hablar con la lengua fuera de la boca sobre lo que esperan de la sesión

Yo tengo una palleta

Sentados en círculo, el monitor comienza diciéndole a la persona que está a su derecha "Yo tengo una palleta que no tiene punta ni puntita" la persona le responde "qué dices" el monitor repite y la persona asiente "Aaaaaaaah!!! con cara de asombro (en ningún momento se pueden ver los dientes, hay que hablar como si no tuviéramos dentadura, pero abriendo y cerrando ampliamente la mandíbula). Al que se le vean los dientes repite hasta que lo consiga, o paga prenda.

Otra versión. Cada participante debe decir un trabalenguas (por ejemplo : el perro de San Roque no tiene rabo porque Ramón Ramírez se lo ha robado) sin que se le vean los dientes y sin reírse.

"Hablar en Guivirix"

Mantener una conversación en el grupo en una jerga desconocida.

Ejercicios del Yoga de la Risa

Los siguientes ejercicios se pueden realizar a nivel individual y grupal.

Es una invitación a reír desde la práctica corporal. Consultar la unidad didáctica 2, página 27 en el tema "Vinculación cuerpo-mente" El organismo no diferencia si la risa es auténtica o ejercitada, sin embargo la persona se beneficia igualmente de sus efectos saludables, y la práctica trae la conexión con la risa genuina.

El Yoga de la Risa es un concepto único donde cualquier persona puede reír sin el humor u otras prácticas y juegos comunes para la risa. Se basa principalmente en el desbloqueo de la propia risa mediante ejercicios de respiración con base en el yoga tradicional con ejercicios propios de Yoga de la Risa y la dinámica grupal. Su práctica lleva a la persona al contacto con una risa profunda y sus beneficios se pueden notar incluso en varios días.

El Yoga de la Risa es la única técnica que permite a las personas alcanzar una risa alegre sin tener que involucrar el pensamiento cognitivo, ya que es un proceso que se inicia desde el cuerpo, omitiendo así a la mente que normalmente actúa como un freno para la risa.

En Yoga de la Risa, la energía disponible en el cuerpo se canaliza hacia la alegría. No se trata de buscar fuera lo que me hace gracia, sino de sintonizar con la risa que ya hay dentro. Una que no depende de nadie, ni de nada. No hay un motivo, nada gracioso que haga reír de fuera. Se llama una risa sin razón y una vez que se conecta con ella, se retroalimenta a si misma y se accede a la Meditación de la Risa.

Los siguientes ejercicios son un pequeño recurso práctico que se pueden introducir dentro de los talleres de risoterapia ya que ayudan a dinamizar la risa. Para realizar una sesión específica o taller de Yoga de la Risa existe una formación específica.

- Risa del hilo mental. Simulamos tener un hilo mental cuyos extremos nos salen por ambas orejas, sujetamos y tiramos de sus extremos ja, ja, je...
- "Crema de la risa" Frotas tus manos y comienza a ponerte la crema comenzando por tu frente al tiempo que sonríes y dices, ja, ja, ja, ja, ja, ji, ji,ji, jo, jo... continúa por todo el rostro. Al realizar pequeñas prácticas de risa con la crema del buen humor encenderás el motor de tu risa.
- "Vitamina de la risa": toma dos vasos imaginarios, vierte el contenido de un vaso al otro con un eeeee..., luego tómatelo todo mientras te ríes agitándote y dejas que se expanda la vitamina de la risa por todo el cuerpo.
- "Risa Silenciosa": con la boca bien abierta, expresamos risa sin hacer ruido con todo el cuerpo.
- "Risa Aloha": inhala, eleva ambos brazos mientras dices "Aloooo ---" durante una larga exhalación; al sentir que se termina el aire de tus pulmones impulsa los brazos mientras ríes " -ha, ihaaa-ha-ha...!)

Técnicas de interrelación

Susurrar el nombre

Caminar por la sala. Primero, decirlo nombre propio los compañeros del grupo, el oído. Y como segundo paso, decirle el nombre del otro. ES importante hacerlo con el mayor silencio posible.

Disparar el nombre

Moverse al ritmo de la música, cuando la música se detiene dispararle (palmada con desplazamiento de una mano apuntando) el nombre de los que tengamos cerca. Las palmas se golpean apuntando al/los otro/os.

Pasar por el centro

El monitor propone diferentes situaciones y modos de caminar por el espacio (rápido, lento, de lado, con frío, con calor, lloviendo...). A la señal del monitor pasarán todos el mismo tiempo por el centro de la sala.

Voy a saludar 1, 2, 3,

Los participantes dispersos por la sala por parejas, espalda con espalda. El monitor cuenta 1, 2, 3 los participantes cambian de pareja y por lo tanto de espaldas, es entonces cuando el monitor tratará de coger pareja y continuará dirigiendo el juego un participante.

Perseguir la sombra.

Por parejas los participantes situados uno delante del otro. El de detrás será la sombra y seguirá a su compañero relativamente cerca, este caminará y bailará por la sala hasta que dando un giro inesperado engañará la sombra para atraparla. Ahora se cambian los roles.

Casados y solteros

Por parejas situamos los participantes en una complicidad de juego de relación amorosa. Las parejas pasearán cogidos del brazo. El juego discurre en intercambios continuos de parejas. Dos participantes solteros, tratarán de ir quitando del juego a aquellos que durante el intercambio están sin pareja. Finaliza el juego con la última pareja que pasan al rol de ser solteros y por lo tanto atrapan comenzando de nuevo el juego.

Agarrar y sentarse

Bailar intercambiando cambiando de pareja, cuando se detiene la música por parejas sentarse.

Antes de sentarse tienen que haber cogido pareja de ganchete y luego con esta sentarse agarrados. La pareja que queda sin sitio se le puede pedir que canten, que representen un animal, que dibujen un número (el resto del grupo tiene que adivinarlo) con el movimiento de las caderas...

¿Quién no tiene pareja?

Disposición en círculo, por parejas uno sentado en silla otro detrás de pie. El monitor inicia el juego, de pie sin pareja, entonces tendrá que guiñarle el ojo, u otra señal a alguno de los que están sentados. Alguno de los sentados a la señal vendrán a sentarse para el asiento vacío delante del monitor, si no se lo impide su pareja tratando de agarrarla. La persona del círculo que se quedó sin su pareja sentada, a su vez hace una seña a otra... El juego discurre entre estos intercambios.

¿Cuánto tiempo...?

Consiste en que a la señal del líder nos encontraremos con un compañero como si ya lo conociéramos de antes y lo saludaremos de forma efusiva progresivamente. En definitiva es un reencuentro con una buena amistad a la que llevamos mucho tiempo sin ver y nos da mucha alegría volverlo a encontrar. (El tiempo que transcurre desde un reencuentro a otros es de una semana, un mes, 1 año, etc.)

Margarita grupal

Tumbados en el suelo, disposición en círculo, cabezas el centro, boca arriba. Con un sólo dedo tratar de encontrar ombligo del compañero, primero de la derecha lo de la izquierda. Comentar algo espontáneo los compañeros de juego, diciendo el nombre, y colocando la lengua tapando los dientes de abajo.

Espejo con movimiento

Un pasillo de parejas enfrentadas. Una fila propone movimientos raros, fierentes... (se puede realizar con y sin música). Se intercambian los roles y parejas varias veces.

Palmas el cuerpo.

De pie en círculo el ritmo de la música el grupo imita siguiendo los movimientos del monitor que lleva el ritmo dando golpecitos con la palma de las manos por las distintas partes del cuerpo, luego repite lo mismo pero realizando contacto con el compañero de la derecha y de la izquierda.

Sigue el líder

Disposición en círculo al ritmo de la música el monitor inicia la actividad proponiendo movimientos animados de baile libre que el resto del grupo sigue. De este modo continúan todos en una o varias rondas, por orden o aleatoriamente, todos participan una o varias veces.

Técnicas de Dinámica de la Risa

Risa de Remo con Espiga

Sentados en el suelo como en una canoa de remo. Colocar las piernas a los lados de la persona enfrente (pecho con espalda), con los brazos al frente todos simulan que están remando, "Aeee; aeee ..."; después de 2 a 4 veces, descansar la espalda quedando apoyado en la persona de atrás. La cabeza reposa sobre el vientre de la persona de detrás de ella, unos tres dedos por debajo del ombligo. Sabremos si las personas están bien colocadas pidiéndoles que respiren, tosan o ríen, (entonces se les moverá como reflejo de lo anterior, la cabeza diciendo sí del compañero)

Risa del Ciempiés

Acostados en el piso sobre la espalda, la primera persona con la cabeza hacia el centro y sus pies a la derecha, la siguiente persona con su cabeza hacia el centro, pero sus pies a la izquierda (sus cabezas descansan oreja con oreja, mientras que su cuerpo se extiende lejos en la dirección opuesta). Hacer una línea (la mitad con las piernas en una sola dirección, la otra mitad con piernas en la otra dirección; las cabezas quedan adyacentes). Variante: Pedalear con las piernas como si estuvieran en una bicicleta del aire.

Espiga en zigzag

Acostados en zigzag (una cabeza descansando sobre el abdomen de otra persona, y alguien más descansando su cabeza sobre tu vientre). ¡Dejar que salga la risa!

Risa de Estrella (alias "Risas de Girasol")

Acostados en el suelo formando un círculo con los compañeros. Todas las cabezas se dirigen hacia el centro del círculo, los pies hacia fuera como los rayos de una estrella (o al igual que los pétalos de una flor). Realizar respiraciones profundas intercaladas con risas hasta terminar todos riendo sin motivo.

Despertar la risa

Realizar esta técnica en cualquier propuesta donde los participantes estén tumbados para reír, para estimular la risa en general: decir una palabra prohibida con la lengua fuera, suspirar desde el vientre, reír con la lengua fuera, reír en silencio notando su vibración.

Técnicas de expresión emocional

Adivinanza mímica

Expresar con gestos una situación que les genera una emoción o sentimiento positivo, los demás lo tienen que adivinar.

Expresión gestual

Cada uno le indica a otro participante (que él elija) que exprese, con gestos, una situación que genere un sentimiento o emoción positiva

Adivina la emoción

Cada participante expresa una emoción concreta (sorpresa, alegría, asco...), el resto del grupo trata de adivinar cual es.

Compartir qué emociones nos genera una imagen

Deben abrir un libro aleatoriamente y expresar las emociones que la imagen les genera

Compartir qué emociones nos genera la música

A partir de temas musicales que deben escuchar (CD Música relajante o sugerente)

Técnicas de integración

El nudo

Se sitúan los participantes formando un corro, tomados de las manos. Posteriormente se enredan pasando por encima y por debajo de las manos de los compañeros, que estarán entrelazadas. Cuando ya no puedan complicarlo más, llamarán al único compañero que está alejado para que deshaga el nudo indicando al grupo qué deben hacer para conseguirlo.

El naufragio

Unos 10 participantes formarán parte de un naufragio. Están en un barco y antes de llegar a una isla deben aportar ideas de lo que harán (qué papel desarrollarán) para sobrellevar mejor la situación. Los otros 10 discutirán esas ideas.

Orden en el ascensor

Se coloca a todo el grupo encima de colchonetas o en un rectángulo en el suelo, que sea justo el espacio mínimo que necesita el grupo para mantenerse apelotonado. Una vez bien ajustado en el "ascensor", se les pide que sin salirse de los límites se ordenen según los criterios que sugiere el monitor (color de la ropa, sexo, edad, longitud del pelo, altura...)

Estatuas

Se formarán uno, dos o varios equipos de 3-5 personas. Cada equipo construirá con sus miembros una estatua libre. Para ello pueden ponerse en la posición que quieran. Variante: un equipo le puede pedir al otro que construya una estatua temática (deportes, épocas...).

Unidos por...

En parejas o pequeños grupos pedir que se mantengan unidos por partes del cuerpo. Inicia el monitor que al dar la consigna (por ejemplo: parejas mano derecha) el trata de tomar un sitio, el que queda sin pareja hace otra propuesta.

Técnicas de relajación e interiorización

Estas propuestas son para relajar, despertar los sentidos, lo sensitivo...

Somos maíz en una espiga

En grupo, muy juntos balancearse, como una espiga mecida por el viento, muy juntos como los maíces, luego rotar y probar otras espaldas hombros de otros maíces.

Unos pajarillos quieren comer los maíces y los buscan en la barbilla, la oreja, el ombligo de los compañeros

Los maíces se separan de sus compañeros, serán sembrados en la tierra y se estiran y elevan los brazos.

El lazarillo

Se forman parejas. Una persona de cada pareja se venda los ojos con un pañuelo. La otra persona hace de lazarillo, tomándole de la mano y haciendo que vaya

experimentando diferentes sensaciones (caminar, correr, saltar, tocar objetos de diferentes texturas, etc.)

Espalda con espalda

En parejas y con los ojos cerrados, se colocan espalda con espalda. El monitor les da instrucciones para que interpreten situaciones (gestualmente, sin palabras): una discusión, una reconciliación, contar un cuento, etc.

La ducha

En grupos de cuatro o cinco; uno se pone en el medio y los demás lo rodean formando una cortina de ducha, el de el medio se empieza a duchar, uno de los que rodean con un brazo levantado a modo de grifo, los demás con mucho cariño deben emular que son el agua, el jabón... y duchan al del centro, el que está en el centro puede cantar, reír. Finalizar con un secadito en silencio...

El péndulo

Se realiza un corro de aproximadamente de varias personas, dependiendo del grupo 4-6 a 10 personas, todos muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Uno de los participantes se coloca dentro del corro, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del corro con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de "muñeco tentempié". Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.

Masaje de los elementos

Se puede realizar por parejas, o grupos de 3-4 participantes. Uno se deja el otro/os realiza/an un masaje en este orden y con estas pautas: tierra, con manos en forma de cuenco. Fuego, puño con los nudillos. Agua deslizado dedos y golpecitos dedos. Aire, acariciando el aura.

El país de las manos sensitivas

Los participantes de pié, ojos cerrados (puede ser con pañuelo), caminan por la sala, sin hablar, el monitor da la pauta de que se van a adentrar al país de las manos sensitivas. Poco a poco las manos se van encontrando con otras, las tocan con delicadeza, como si fuera la primera vez que descubren unas manos. El encuentro con las manos (una o dos) será de unos segundos. A medida que discurre el ejercicio se dejará más tiempo y con más manos (con lo que serán más personas a la vez descubriendo manos). Así hasta que todos o casi todos están a la vez, luego poco a poco el líder da pautas para ir despidiéndose (continuamos en silencio), gradualmente, ahora de muchas manos a menos, hasta finalizar el ejercicio.

El camino de la playa

Este ejercicio es una visualización. Los participantes tumbados con los ojos cerrados..... El líder guía:

Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa..... Me veo recorriendo el camino..... hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable..... Una fresca brisa en mi frente me refresca..... Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable..... Desde aquí puedo mirar al horizonte, veo el azul del mar..... Veo el azul del cielo..... tengo la sensación de estar rodeado de azul un azul que me relaja y me llena, me invade y me sosiega..... Percibo los olores salobres del mar, de la arena, escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos..... Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión como un azúcarillo se disuelve en agua caliente..... El cielo azul, el mar azul me relajan..... El sonido del viento entre las hojas me relaja..... El sonido de las olas me relaja..... Siento la relajación y la calma..... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio..... Regreso a esta sala, a este momento, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.

Conciencia corporal

En este ejercicio el líder guía para que los participantes lleven la atención al aquí y el ahora y aprendan a autorregularse. Se puede realizar sentado o tumbado.

Nota donde está tu peso... Dónde te sientes pesado y dónde te sientes ligero... Qué partes de ti sostienen tu peso... Cómo están tus pies... tu pié derecho... tu pié izquierdo... Siente como está una rodilla y la otra... Nota como está la pelvis. Si está en contacto con la silla.. cómo está colocada... Siente el largo de tu pierna derecha... el largo de tu pierna izquierda...Lleva tu visión, tu atención interior a tu columna... date cuenta qué larga es... Escucha donde está un hombro... y el otro hombro... Y percibe una mano y la otra... el largo de un brazo.. y el otro brazo.. Escucha donde está un hombro... y el otro hombro... Date cuenta de como está tu brazo derecho y tu brazo izquierdo... Nota donde está tu cabeza... en el centro o un poco más hacia un lado... Tu mandíbula está suelta o un poco apretada... Cómo están tus párpados... caen con suavidad sobre los ojos... o están contraídos... Y siente como respiras... tratando de hacer una imagen, una sensación, lo más completa de ti mismo... Ahora que has realizado un escaneo general, ajusta aquello que necesites ajustar... Cuando te sientes a ti mismo puedes darte cuenta si necesitas soltar algún esfuerzo extra... por ejemplo en los hombros, en la mandíbula... o en los pies, o en la respiración... Y modificando estos pequeños detalles, te das cuenta de que estás mejor.. más cómodo... o no... De esta manera, te vuelves más presente, tu mente se calma, tu cuerpo se relaja... Lo puedes hacer tumbado, de pie, sentado... así iras entrenando tu capacidad de autorregularte y establecer una mejor relación contigo mismo... Para iniciarte, hazlo antes de levantarte de cama, boca arriba... así empezarás tu día más consciente y tranquilo... y a lo largo del día al menos dos veces...

4.3.4. Facilitar sesiones con técnicas de Risoterapia.

Las sesiones de risoterapia tienen entre otros objetivos generales:

- Informar acerca de características propias de la risa y las emociones que promueven la salud.
- Tomar conciencia de los obstáculos y dificultades a la risa franca y el buen humor.
- Liberar y relajar tensiones a nivel físico, mental y emocional.
- Conectar con la capacidad natural para el disfrute.
- Facilitar la expresión de emociones y sentimientos.
- Aprender la respiración y el movimiento natural de la risa.
- Aumentar habilidades de autoconciencia, percepción ingeniosa y positiva.
- Reírse con uno mismo y con el otro.

- El juego tiene un importante papel protagonista, su función es conectar a las personas con las cualidades del niño interior, traernos al aquí y ahora y desde ahí experimentar, sentir y romper pautas automáticas. Así, como adultos integrar las cualidades del propio niño interior, lo que se transforma en un adulto más sano y vital.

En definitiva, aprender a estar más relajados, a ser más espontáneos, a desinhibirse, a abrirse a los demás, a nuevas experiencias, a distanciarse de los problemas, a reír a carcajadas libremente...

Las etapas o fases de una sesión de la risa son las siguientes:

Presentación, introducción del taller

1. Calentamiento
2. Dinámica-Desarrollo
3. Integración-Evaluación

Cierre del taller.

El tiempo de cada fase se adapta en función de la duración total de la sesión, que suele ser de un promedio de 1,30hs pero también se pueden realizar talleres de menor o mayor tiempo.

Presentación (10 a 20 minutos)

Introducción al taller: presentación de ti mismo/a, base teórica del taller y enfoque de la sesión. Presentación de los participantes.

- Se recomienda sentar al grupo en círculo, para que todos puedan verse entre sí.
- Introducción de los conceptos básicos entre otros de la risa y sus beneficios.
- Recoger información de los participantes: experiencias previas, expectativas, necesidades y deseos.
- Crear un clima de confianza y comunicación.

1. Calentamiento (15 a 30 minutos).

Desbloqueo. Trabajo corporal. Desinhibición. Interacción y cohesión grupal. Juego. Baile.

Música que invite a moverse caminado, pisando firme, moviendo la cadera, celebrar (si son ya conocidas suelen entrar más). Músicas con ritmo, volumen gradual de medio a alto.

Relajar la mente, desbloquear y movilizar el cuerpo, entrar en contacto con el otro. Esta etapa es la más importante, ya que es el paso principal para que los participantes dejen la mente y se suelten, se entreguen a la vivencia.

En esta fase podemos realizar propuestas tipo: "Perseguir la sombra" (está explicado en el apartado de técnicas) "Sigue al líder" (está explicado en el apartado de técnicas)

Proponer vivencias de lo individual a lo grupal.

Podemos utilizar ejercicios encadenados, más o menos simples, que incorporen simulación de muecas, gestos y ademanes, movimientos, sonidos de animales, bailar, cantar, etc-

Los ejercicios que se realicen deben incrementar la respiración, con el fin de oxigenar bien nuestro organismo.

Si el grupo va conectando bien en el calentamiento, notaremos que empiezan a relacionarse entre ellos mostrándose espontáneos, juguetones. Les ha cambiado la expresión del rostro, etc.

2. Dinámica-Desarrollo (15 a 30 minutos)

Dinámica: Juego, Creatividad, Emoción, Complicidad, Expresión.

En esta fase podemos realizar propuestas tipo: "Pobre gatito", en círculo uno hace de gatito hasta que alguien se ríe y lo releva. Los participantes tienen que mirar a los ojos al gatito. "Muro de las lamentaciones", caminar hacia la pared, al llegar quejarse y lamentarse, también puede ser en Guivirix.

- Realizaremos ejercicios encaminados a conectar con el juego y pérdida del sentido del ridículo. Se potencia que aflore la risa juguetona.

Desarrollo: Interiorización. Lo sensitivo. El corazón. La comunicación profunda con uno mismo y con el otro. Risa social y Risa genuina. La relajación.

En esta fase podemos realizar propuestas tipo: "Somos maíz en una espiga" "Risa de remo con espiga" (explicados en el apartado de técnicas), o "Ducha de risas sensitivas"

- Si la persona se ha implicado en las fases anteriores, éste es el punto culminante de la sesión. Donde la emoción dará paso al sentimiento y será más fácil integrar la experiencia para que produzca cambios en la vida diaria.

- Puede darse el caso de que alguna persona no entre a las propuestas, o no se ría. Eso se deberá a que "está pensando" y por más que lo intente no pasará a otro estado pues la mente es la barrera. En estos casos es aconsejable que no se esfuerce, no pasa nada; ya lo logrará en otro momento.

3. Integración - Evaluación (10 a 15 minutos)

Integración: Agradecimiento. Toma de conciencia de cómo estamos. Movimiento. Celebrar.

Ir pasando gradualmente de lo tranquilo al movimiento.

En esta fase podemos realizar propuestas tipo: Toma de conciencia mediante la escucha de un cuento tipo "El escondite perfecto" (anexo)

Contacto con sentimientos puramente humanos más allá de las emociones: ejemplo "Rueda de piropos" en círculo aleatoriamente cada participante sale al centro y el grupo le dice piropos, cosas agradables, le agradece algún detalle sucedido durante el taller... puede ser un regalo espontáneo como un abrazo, etc.)

Poco a poco nos iremos incorporando hasta quedar sentados. Aprovecharemos para darnos palmaditas en la espalda y reactivar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Iremos animando al grupo para que vaya reactivándose a un nivel de activación física normal.

Evaluación

Para ir finalizando, disposición todos en círculo (mejor sentados en el suelo o sentados en sillas) y se invitará al grupo a comentar las vivencias experimentadas.

Es el momento de cerrar la experiencia del taller, si fuera necesario añadiendo comentarios por parte de quien lo imparte para ampliar y matizar aquello que digan los participantes y favorecer prácticas para realizar fuera del taller.

Que los participantes tomen conciencia de cómo se sentían al principio del taller, de cómo están ahora, qué cambios notan más significativos, cómo lo ha pasado, qué dificultad ha tenido, que han aprendido, que se llevan de la experiencia...

Cierre del Taller (3 a 5 minutos)

Podemos terminar la sesión tomándonos de las manos y mirarnos riendo, leyendo una cita en sintonía con la sesión, aplaudiendo a cada uno al centro, bailando... lo que nos resulte más adecuado para cada grupo y momento.

4.3. Liderazgo emocional en la acción personal y profesional.

Cultiva tus emociones positivas en tus relaciones sociales, con tu familia y para ti mismo. La alegría y los beneficios que recibes gracias a las emociones positivas se pasan a otros. Intenta reír a menudo y tomar conciencia de tus emociones.

Hazlo lo mejor que puedas: ten presente que no siempre triunfarás, no siempre cumplirás tus objetivos. Si las cosas no marchan como deseas no te decepciones o preocupes. Aprende de la experiencia y da las gracias por tus logros.

Escucha activamente: desarrolla tu empatía con los grupos. Cuando escuches, mantén una escucha activa, trata de imaginar como se encuentran, empaliza. Tómate tiempo para escuchar a las personas, al grupo.

Dedica treinta minutos al día: a la introspección / meditación / risa / la quietud contemplativa / escribir un diario / caminar en silencio / hacer algo con total atención... Cualquiera de estas actividades tendrá un impacto positivo en tu vida.

El trabajo inteligente: aprende a aprovechar los poderes la creatividad que se manifiestan en el grupo. Involucra a los miembros y estate abierto / dispuesto a cambiar.

Reconoce a las personas. Los buenos facilitadores de experiencias para grupos reconocen y elogian a los demás por su contribución.

Práctica la Risa solo/a, de forma regular. Desarrolla tu voz, y trata de mejorar tus habilidades emocionales.

Se consciente de tu corporalidad - Trata de observarte, de escuchar tus emociones, tu postura. . .procura usar movimientos abiertos relajados, libres de rutinas mecánicas. . . y usa tu cuerpo para expresarte.

Haz contacto visual con el mayor número posible de participantes. Esto promueve la risa y acompaña. No dejes que el grupo se sienta abandonado.

No hables demasiado - Se trata sobre proponer y experimentar.

Haz lo que predicas - Se trata de desarrollar la alegría vital, llegar a ser más sensible emocionalmente, desarrollando sentimientos positivos que además de facilitar tu bienestar físico y mental también se muestra en el afecto por los otros y por la vida. Desarrolla estas cualidades en todos los aspectos de tu vida.

Anexo I

TEST DE MUESTRA "EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE SESIÓN"

Taller

Fecha

¿Cómo te sientes?

Rodear con un círculo el valor correspondiente en una escala del 1 al 10.

ANTES	< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >	DESPUES	< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >
Entusiasmo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Entusiasmo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de energía	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de energía	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de humor (ánimo)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de humor (ánimo)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Optimismo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Optimismo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de estrés	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de estrés	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de relación con	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de relación con los miembros del	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

los miembros del grupo		grupo	
Nivel de conciencia respiratoria	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de conciencia respiratoria	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de relajación muscular	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de relajación muscular	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de relajación mental	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de relajación mental	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nivel de disposición a la risa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Nivel de disposición a la risa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comentarios generales. Nombre (opcional)

Anexo II

EJERCICIO PARA EL DARSE CUENTA: PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

¿Para qué realizar el Ejercicio de registro, de autoevaluación?

Para observar concretamente, objetivamente lo que nos ocurre y cómo nos sentimos en situaciones de la vida diaria. Para observar y tomar conciencia de en qué situaciones tenemos tendencia al malestar, cuáles son las situaciones que desencadenan los mismos ciclos mecánicos, cuales son los pensamientos que nos complican la vida... en definitiva tomar conciencia y desde ahí ir modificando la respuesta.

Es importante hacer el registro como mínimo durante una semana. Lo ideal sería hacerlo de 20 a 30 días. A mayor práctica, mayor nivel de conciencia.

Nuestra conciencia, situada en el córtex prefrontal (también reside ahí el centro de la risa), será la encargada de poner en marcha nuevas respuestas. Recuerda que entre otras la función del lóbulo frontal es el manejo y modelación de los estados emocionales.

Canto más abiertos estemos a esta autoevaluación, mayor nivel de conciencia y decisión sobre nuestras emociones.

Anota entonces, según el siguiente modelo, y escribe cualquier situación que te resulte incómoda, desagradable, molesta... aunque se una nimiedad, anota cualquier vivencia que para tí sea significativa . . . también puedes usar este registro para tomar conciencia de cómo funcionas cuando sientes emociones positivas.

Día y hora	Situación Dónde estoy, qué estoy haciendo, con quién...	Respuesta fisiológica Qué siento a nivel físico.	Respuestas cognitivas Qué pensamientos tengo.

Anexo III

EL ESCONDITE PERFECTO

En el principio de los tiempos, se reunieron varios demonios para hacer una travesura. Uno de ellos dijo: "Deberíamos quitarles algo a las personas, pero, ¿qué les quitamos?".

Después de mucho pensar uno dijo: "¡Ya sé!, vamos a quitarles la alegría, pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la puedan encontrar".

Propuso el primero: "Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo", a lo que inmediatamente repuso otro: "no, recuerda que tienen fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está". Luego propuso otro: "Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar", y otro contestó: "No, recuerda que tienen curiosidad, alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar y entonces la encontrará". Uno más dijo: "Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra". Y le dijeron: "No, recuerda que tienen inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán alegría".

El último de ellos era un demonio que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás. Analizó cada una de ellas y entonces dijo: "Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren". Todos voltearon asombrados y preguntaron al mismo tiempo: "¿Dónde?".

El demonio respondió: "La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán".

Todos estuvieron de acuerdo y desde entonces ha sido así: las personas nos pasamos la vida buscando la alegría sin saber que la tenemos dentro de nosotros.

Anexo IV

EL BUSCADOR

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador... Un buscador es alguien que busca, no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda. Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de

Kammir. El había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

... Una portezuela de bronce invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción: Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar. Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares, un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto. Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los 11 años... Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ningún familiar - dijo el buscador - ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?. ¿por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de chicos?.

El anciano se sonrió y dijo: - Puede Ud. serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...

Cuando un joven cumple 15 años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgado al cuello. Y es tradición entre nosotros que a partir de allí,, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abra la libreta y anota en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado... a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo. Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, ¿una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media? ... Y después ... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana? ... ¿Y el embarazo o el nacimiento de su primer hijo ... ? ¿Y el casamiento de los amigos ... ? ¿Y el viaje más deseado ... ? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano ... ? ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?.... ¿horas?, ¿días? ...

Así vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos.... cada momento. Cuando alguien muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de los disfrutados, para escribirlo sobre su tumba, porque ESE es, para nosotros, el único y verdadero tiempo VIVIDO .

Jorge. Bucay

Anexo V

EL CAMPESINO Y EL BURRO

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo.

El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo, el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirar tierra al pozo.

El burro se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio...

Con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

Anexo VI

SAPITO OPTIMISTA

Era una competencia de sapos... de sapos.

El objetivo era llegar al lo alto de una gran torre.

Había en el lugar una gran multitud. Mucha gente para vibrar y gritar por ellos.

Comenzó la competencia.

Pero como la multitud no creía que pudieran alcanzar la cima de aquella torre, lo que más se escuchaba era: "Qué pena!!! Esos sapos no lo van a conseguir... no lo van a conseguir..."

Los sapitos comenzaron a desistir. Pero había uno que persistía y continuaba subiendo en busca de la cima

La multitud continuaba gritando: "... Qué pena!!! Ustedes no lo van a conseguir!..." Y los sapitos estaban dándose por vencidos

Salvo aquel sapito que seguía y seguía tranquilo... y ahora cada vez con más fuerza.

Ya llegando el final de la competición todos desistieron, menos "ese" sapito que curiosamente, en contra de todos, seguía... y pudo llegar a la cima con todo su esfuerzo.

Los otros querían saber qué le había pasado.

Un sapito le fue a preguntar cómo él había conseguido concluir la prueba.

Y descubrieron que... ¡era sordo!

Anexo VII

LA CIUDAD DE LOS POZOS

Aquella ciudad no estaba habitada por personas, como todas las demás ciudades del planeta. Aquella ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes... Pero pozos al fin.

Los pozos se diferenciaban entre sí, no por el lugar en el que estaban excavados, sino también por el brocal (la abertura que los conectaba al exterior). Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes y de madera y otros pobres, con simples agujeros pelados y que se abrían a la tierra.

La comunicación entre los habitantes de la tierra era de brocal a brocal, y las noticias corrían rápidamente de punta a punta del poblado.

Un día llegó a la ciudad una "moda" que seguramente había nacido en un pueblecito humano. La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se preciara debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no era lo superficial sino el contenido. Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas.

Algunos se llenaban de joyas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros más prácticos se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte, y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas posmodernas. Finalmente, los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.

Pasó el tiempo. La mayoría de los pozos se llenaron hasta tal punto que ya no podían incorporar nada más. Los pozos no eran todos iguales, así que, si bien algunos se conformaron, otros pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior... Uno de ellos fue el primero. En lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad ensanchándose.

No pasó mucho tiempo hasta que la idea empezó a ser imitada. Todos los pozos utilizaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior. Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas que se ensanchaban desmedidamente. Él pensó que si seguían ensanchándose de aquella manera, pronto se confundirían los bordes de los distintos pozos y cada uno perdería su identidad...

Quizá a partir de esa idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo más profundo. Hacerse más hondo en lugar de más ancho. Pronto se dio cuenta de que todo lo que tenía dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo tenía que vaciarse de todo contenido...

Al principio tubo miedo al vacío. Pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad lo hizo. Vacío de ` posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas que él se había desecho...

Un día algo sorprendió al pozo que crecía hacia entro. Dentro, muy adentro y muy en el fondo... ¡encontró agua! Nunca antes otro pozo había encontrado agua.

El pozo superó su sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo sus paredes, salpicando sus bordes y, por último, sacando el agua hacia fuera. La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa. Así que la tierra que rodeaba al pozo, revitalizada por el agua empezó a despertar.

Las semillas de sus entrañas brotaron en forma de hierba, de tréboles, de flores y de tronquitos endebles que se convirtieron en árboles después... La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo, al que empezaron a llamar "el Vergel"..

Todos le preguntaban como había conseguido aquel milagro. -No es ningún milagro contestaba el Vergel-. Hay que buscar en el interior, hacia lo profundo. Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desestimaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ser más profundos tenían que vaciarse. Siguieron ensanchándose cada vez más, para llenarse de más y más cosas...

En la otra punta de la ciudad, otro pozo decidió correr también el riesgo de vaciarse... y también empezó a profundizar... Y también llegó al agua... Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo...

-¿Qué harás cuando se termine el agua?-le preguntaban.-No sé lo que pasará- contestaba-.pero, por ahora, cuánto más agua saco, más agua hay.

Pasaron unos meses antes del gran descubrimiento. Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma... Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.

Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida.

No sólo podían comunicarse, de brocal a brocal, superficialmente como todos los demás , sino que la búsqueda les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto.

Habían descubierto la comunicación profunda que sólo consiguen aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...

Jorge Bucay

JURAMENTO RISOCRÁTICO

"Yo, me comprometo solemnemente, en este sagrado umbral de mi vida, en mi clase de la risa, en presencia de mi propio ser y de mis compañeros/as , a seguir cada día el camino que ilumine mi sonrisa, desde la serena ternura de mi corazón y la claridad de mi mente, como acto voluntario y libre.

Me comprometo a vivir en la alegría, a cultivar mi sentido del humor y compartir esta sabiduría con todo ser humano, para la construcción fructífera del bien común.

Me comprometo a cuidar mi humor saludable, siendo plenamente consciente de que me río para: ejercitar 400 músculos, relajarme, ser feliz, liberar la tensión acumulada por preocupaciones, fortalecer mi sistema inmunológico, aclarar mis ideas, reducir el estrés, disfrutar, compartir, agradecer, elevar el ánimo, sentir fuerza y seguridad.

Que así sea."

BIBLIOGRAFÍA

Shimoff, Marci. (2008) Feliz porque sí. Urano.

Merino, Arancha. (2012). Haz que cada mañana salga el sol.Edit. Alienta.

Martin Seligman, E. P. (2006) Aprenda optimismo. Debolsillo.

Dispenza, Joe. (2008). Desarrolla tu cerebro. La ciencia de cambiar tu mente.Palmyra.

Taylor, Jill B. (2009). Un ataque de lucidez. Debate.

Holden, Robert (1999) La risa la mejor medicina. Oniro.

López Benedí, J. A (2004). Reír para vivir mejor. Obelisco.

García Cobo, M. López Luengo, B. (2006) Aprender a reír. Arguval

Kataria M. .(2005) Laug for no Reason. Madhuri Internacional.

García Rodríguez, M^a Cruz. (2007) Cómo beneficiarse del poder de la risa. M&T.

García Walker, D. (1999). Los efectos terapéuticos del humor y la risa. Sirio.

Castellví, Enric (2007) El taller de la risa. Alba.

Torrabella y Corrales (2001) Cómo desarrollar el sentido del humor. Oceano.

Elías, José. (2005). Guía práctica de Risoterapia. Ed.Orión.

García Larrauri, Begoña. (2006). Programa para desarrollar el sentido del humo. Psicología Pirámide.

Rod. A. Martín. (2008). La psicología del humor. Un enfoque integrador. Ed.Orión.

Idígoras.(2002). El valor terapéutico del humor. Ed. Desclée De Brouwer.

Álava Reyes M. J. (2003). La inutilidad del sufrimiento. La esfera de los libros.

Rodríguez Martín, César. (2007). Risoterapia y calidad de vida. Mira Editores.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.