

“EL HUMOR, LA RISA Y EL JUEGO ELEMENTOS TRANSPERSONALES DE CAMBIO”

por Félix Esteban Menéndez



Mi agradecimiento a todos los Seres que me han acompañando y acompañan en la experiencia del andar el Camino...y que han sido y son mis Maestros y amigos.

Mi especial agradecimiento a mi amada Paloma, a mis hijos Lucas y Palomita...a mis compañeros y maestros de Kay-zen, de Imayam, de TEAM, a mis alumnos de Ayus, a mis abuelitas de la Sierra Norte, a nuestros alumnos, a mi familia...

Gracias a la vida que cada mañana al abrir los ojos me ofrece un papel en blanco en el que crear mi caminar...

Una sonrisa

Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho:

*Enriquece a los que la reciben sin empobrecer a los que la dan.
Sólo dura un instante pero su recuerdo es a veces eterno.*

Nadie es lo suficientemente rico para prescindir de ella y nadie es lo bastante pobre como para no darla.

Aporta felicidad al hogar y es el símbolo de la amistad.

Una sonrisa basta para que el cansancio desaparezca, para que el más desamparado recobre el ánimo.

Si alguna vez te encuentras con una persona que no te ofrezca la sonrisa que tú te mereces, sé generoso y ofrécele la tuya, porque a nadie la hace más falta una sonrisa como a aquel que es incapaz de ofrecerla a los demás.

Un pensamiento de Lao-Tsé (filósofo chino siglo VI a. d.)

Una puerta abierta al crecimiento: Otra manera de mirar

Hace muchos años encontrándome en un retiro de meditación y ayuno, nos encontrábamos personas "sanas" y "enfermas" juntas realizando nuestra sesión matinal de yoga ...al terminar nuestros asanas o ejercicios físicos se nos ofrecía enseñanza en forma de agradecimientos...fueron palabras que se me quedaron grabadas a fuego en el corazón durante toda mi vida:

*" Agradezco mi capacidad de agradecer...
agradezco mi capacidad de cambiar de actitud..."*

Estas frases tan simples despertaron en mí la conciencia de que la manera en que vivimos la vida depende únicamente de nuestras elecciones y que esta capacidad de actuación y cambio forma parte de nuestros atributos, no en vano en las visiones aportadas por la física cuántica se habla de la vida como "una probabilidad de probabilidades". Evidentemente para poner en marcha una elección hemos de darnos permiso a nosotros mismos para ejercer dicha posibilidad, posibilidad que implica riesgo – por lo novedoso – pero también crecimiento experiencial, de otra manera seguiremos repitiendo patrones mentales y corporales que no vulneren nuestra estabilidad ya que no saldrán del

espacio de seguridad en el que nos resulte cómodo el movernos, con lo que conlleva de inmovilismo y sedación.

Un mirar de otra manera es el acto tan simple de cambiar “el ver la botella medio llena en vez de medio vacía”, en una situación en la que nosotros somos los únicos actores que otorgamos valoración al evento. Este cambio de actitud abre “vías neuronales” nuevas, aperturas que a su vez generan un abanico de mayor amplitud y riqueza en los caminos posibles a recorrer en nuestro peregrinar por la vida.

La humanidad se ha nutrido en su crecimiento de estas otras miradas incentivadas por la curiosidad y por el profundo reconocimiento interno de que tiene que existir otra manera de enfocar las situaciones que nos acontecen. Importante es reconocer la importancia del enfoque de la atención como herramienta de cambio, la atención es el combustible del que se alimentan nuestras vivencias y tomar conciencia de su importancia nos da la capacidad de atraer nuevas realidades a nuestras vidas.

De hecho aquello en lo que no enfocamos nuestra atención plena y consciente no existe. Sólo vivimos en aquello que atendemos. El mundo solo existe si hay alguien que lo atestigüe.

El reconocimiento de la importancia de nuestros enfoques atencionales facilita que podamos sanar patrones limitadores aprendidos y escogidos que nos han centrado en maneras dolorosas de vivir.

Conocemos las situaciones en las que conviene poner distancia para tener puntos más globales de evaluación de las mismas y permitirnos adoptar la actuación más adecuada. Cuando el Dr. Edward Bach (“Flores de Bach”) se refiere a paliar los efectos de las emociones “negativas” (exageradas) nos habla no de luchar contra dicha emoción perturbadora sino en enfocarnos en el cultivo de la emoción “positiva” o de crecimiento, de la misma manera que Louise L. Hay con sus afirmaciones positivas, y tantos otros...

La invitación del crecimiento es la búsqueda de nuevas formas de experimentar la vida más plenas, conscientes y creativas, y una de dichas formas de experimentar la vida de otra manera es mirarla a través del cultivo del humor y del ejercicio de la sonrisa y la risa.

Mirar desde la curiosidad y desde los ojos siempre nuevos y frescos de nuestro niño interior hará que cada instante sea único..novedoso.

De hecho solo existe el instante presente y no hay más vida ni antes ni después, es la mente la que crea la sensación falsa de continuidad.

Somos cocreadores de la creación y ésta se fortalece y recrea a partir de nuestra experiencia.

En uno de mis cursos a personas mayores propuse un ejercicio de reencontrarse con el agradecimiento que consistía en repartir entre las mismas una piedrecita brillante del tamaño de una moneda de 10 céntimos de euro, dándoles la instrucción de que la pusieran en un lugar en el cual la encontrarán diariamente con facilidad (portamonedas, bolso, mesilla de noche,...) y que cada vez que la volvieran a ver ...se parasen, respirasen profundamente y

“Diesen las gracias por lo que tienen (salud, marido, hijos, pensión, casa,...) y pusieran una sonrisa en sus caras como muestra de agradecimiento”. Todavía pasados unos años, me encuentro con alguna de estas alumnas que me dicen alborozadas al verme...

- “Todavía tengo la piedra y me acuerdo de dar las gracias cuando la miro”.

Esta es otra forma de mantener la sonrisa mirando de otra manera y reforzando uno de sus aspectos de mayor reconocimiento, de los más presenciales y renovadores...la sonrisa de gratitud.

Agradecer es la sonrisa que le devolvemos a la vida.

RISA. SONRISA. HUMOR. JUEGO. (Conscientes)

Este trabajo está orientado a aportar un enfoque nuevo sobre cómo la utilización consciente de actitudes y expresiones tales como son la sonrisa, el sentido del humor ,la risa y el juego pueden ser generadores de cambio en los patrones psicológicos y emocionales estereotipados que automáticamente repetimos, y por ello son elementos que no sólo arrojan luz en el “darse cuenta” de cómo nos manifestamos, sino también como plataformas de una presencia diferente en la vida.

Espero al menos que sea amena y agradable su lectura e invito a que se practiquen los ejercicios propuestos.

Alguna aclaración en el sentido de los términos empleados, todos ellos son a veces causa y/o efectos unos de otros, por lo que están íntimamente vinculados. Todos ellos pueden ser cultivados y ejercitados conscientemente y por sus especiales características mejoran el estado de ánimo del que los practica.

- Cuando me refiero a RISA aludo al acto de expresión emocional incontrolado, espontáneo y liberador de tensión, fluído y torrencial. Es un acto puntual realizado en tiempo presente.
- Cuando me refiero a SONRISA es la sonrisa consciente, sostenida y verdadera que emana de una Presencia comprensiva y amorosa, alejada de toda intencionalidad maniquea de obtener ventajas o reconocimientos sobre los demás.
- Cuando hablo de HUMOR me refiero a su acepción como sentido del humor orientado a una actitud positiva de afrontar los eventos que nos acontecen diariamente.
- Cuando me refiero al Juego me refiero al Juego consciente, al que nos aporta conocimiento de nuestras limitaciones y por sus propias características nos obliga a arriesgarnos en comportamientos nuevos que nos ayudan a crecer como personas.

Cuando me refiero a consciente me refiero a la acción con entrega y con total Presencia (la que se desarrolla en presente continuo).

EL HUMOR: ARTE, CONOCIMIENTO, CREACION Y CONSCIENCIA.

Como aclaración cuando me refiero a humor me estoy refiriendo al sentido del humor como una visión optimista y positiva de ejercer nuestras experiencias vitales ante cualquier evento que se nos presenta en nuestro caminar. Este sentido del humor se puede cultivar y ejercitar como cualquier otra actitud. En otros contextos humor es referenciado como el evento que produce una situación cómica.

El humor como cualquier otra forma de mirar ha de cultivarse, para que se integre en nuestras respuestas vitales. Este ejercicio sostenido e integrado genera una visión específica y creativa de la vida que atrae respuestas del mismo sentido. Podemos recrearnos en el aspecto transformador del humor en la enseñanza del siguiente cuento sufí:

*Un día, Nasrudín se moría de ganas de comer una fruta,
Así que se escabulló en una huerta, trepó a un árbol y comenzó
A comer toda la fruta que alcanzaba.
Al poco tiempo, el dueño apareció y le preguntó enojado:
- ¿Qué haces allí arriba?
Nasrudín tratando de librarse, le contestó muy dulcemente:*

- *Oh, señor, soy un ruiseñor y sólo estoy aquí cantando.*
- Al hombre le pareció graciosa la ocurrencia y rió, diciendo:*
- *Así que eres un ruiseñor, eh. Entonces déjame oír tu canto.*
- Nasrudín comenzó a hacer muecas y sonidos extraños.*
- El dueño reía a carcajadas y dijo:*
- *Hombre, ¿qué clase de canto es éste?*
- Nunca había escuchado un ruiseñor cantar así.*
- Nasrudín contestó:*
- *Bueno, así es como canta realmente un ruiseñor sin experiencia.*

El humor manifestado no permite que la mente tenga tiempo de reaccionar con justificaciones.

Expresarse con humor disuelve barreras de condicionamiento, permitiendo percibir y experimentar directamente nuestra propia situación, nuestras debilidades y fortalezas.

El humor es práctico siempre que surja verdadero... En cuántas ocasiones hemos experimentado el proverbio popular de que una sonrisa abre todas las puertas...

El sentido del humor es una llave a una flexibilidad madura en un mundo que se autoproclama adusto, serio, responsable, controlado y eficiente...siendo una proclama que oculta miedo a la expresión espontánea, a la creatividad explosiva, al descontrol sanador...

La sonrisa valiente no es menos agradecida en un momento de tragedia que un acto de seriedad...

La sonrisa es un abrazo que le damos a los demás. En estas fechas se cumple el aniversario de la llamada "Revolución de los claveles" (25 de abril de 1974) en la caída de la dictadura portuguesa en la que florecían claveles en los rifles de los militares portugueses....un clavel en el fusil...sellado por sonrisas de paz y compromiso.

El humor es bálsamo para sobrellevar momentos difíciles en la vida...El sentido del humor se centra sobre todo en la persona y no en el evento ..."Pudo ser peor".

Como dice el humorista Forges distinguiendo entre lo cómico y el sentido del humor:

"Lo cómico es cuando una persona inesperadamente se cae de forma brusca en la calle, y el sentido del humor es lo que la persona dice cuando se levanta".

El humor ha sido utilizado como vehículo de conocimiento desde tiempos inmemoriales en distintas tradiciones como la sufí y la zen. Es una vía que se dirige en primer lugar directamente al corazón (a la emoción comprensiva) de una manera global y posteriormente - como si de un perfume se tratara-, llega sutilmente al intelecto.

Ejercicios de evocación:

- *Cerrar los ojos..respirar profundamente...con una inhalación larga y profunda...exhalar lentamente...respirar de esta manera ...una...dos...tres veces...evocar una situación en la que nos sintiéramos felices...en plenitud...recrear en nuestros recuerdo la escena...y observar...observar...los personajes que allí estaban...observar cómo íbamos vestidos...prenda a prenda...evocar los olores y las sensaciones del momento..evocar la emoción que sentíamos...esa alegría...esa plenitud. Guardar dichas sensaciones en el presente y respirando de nuevo conscientemente pasar al estado habitual. Mantener ese estado en dichas sensaciones mantenidos. Evocar esa imagen cuando deseéis...es vuestra.*
- *Cerrar los ojos..respirar profundamente...con una inhalación larga y profunda...exhalar lentamente...respirar de esta manera ...una...dos...tres veces...sentir risas que naciendo del corazón , se expresan al principio en un murmullo como el de un arroyo y luego como un torrente van llenando todos los espacios de nuestro cuerpo interior.*

CULTIVANDO EL HUMOR. LA SONRISA SOSTENIDA

La película "Hook" (protagonizada por Robin Williams y Julia Roberts) recrea la vuelta de un Peter Pan adulto y con amnesia al país de NuncaJamás , y en una de las escenas en que Peter (ya adulto) está recordando la manera de volar, se hace alusión a que la forma de sostener el vuelo es manteniendo un pensamiento feliz...Afortunada comunión entre el acto de volar y el pensamiento sostenido de felicidad...Nada se pierde...o será que todo se encuentra.

Como cualquier otra actitud, el humor nace y se hace. Hablamos de un nacimiento consciente basado en un anhelo de cambio por conseguir una forma más positivista de experimentar los eventos vitales, para ello el pensamiento-deseo se convierte a la acción cultivando dicha actitud, hasta generar un hábito. Una de las maneras en generar esta visión es actuando desde el cuerpo y basándose en el hecho de que el cerebro

interpreta las conformaciones musculares como asociadas a un tipo concreto de emoción y responde a dicha emoción como si fuera real, sería un humor autoinducido físicamente. Para ello os recomendamos realizar el siguiente ejercicio diariamente y cuando nos enfrentemos a alguna situación conflictiva. Respiraremos y repetiremos internamente las frases que se acompañan a cada inhalación y exhalación.

MEDITACION TIBETANA DE LA SONRISA INTERIOR

- 1º Inspiro : *Me lleno de energía.*
2º Exhalo : *Me relajo, desaparece mi cansancio y preocupación.*
- 3º Inspiro : *Me siento vivo.*
4º Exhalo : *Sonrío. Agradezco la vida que se me otorga.*

Thich Nhat Hanh

(Mantendremos la sonrisa conscientemente en nuestro rostro como un foco de atención en el presente durante el mayor tiempo posible).

La sonrisa es el yoga de la boca

Thich Nhat Hanh

Con la misma Presencia que en la meditación practicaremos este ejercicio de yoga de la sonrisa, como un estado de atención sostenida. En el caso de que los avatares de nuestro quehacer cotidiano nos alejen del estado de atención volveremos a observar el rictus de nuestra boca y recrearemos una ligera sonrisa.

Esta recreación física conecta directamente el mundo interior o nirvana con el mundo exterior o samsara.

Una sonrisa emana una actitud...sobran palabras...sobran pensamientos...es un elemento de comunicación directo..es un puente de corazón a corazón.

Sobre los orígenes de la tradición budista T'Chan se cuenta la leyenda de la transmisión del Dharma ("Verdad" o "Ley") a uno de los principales discípulos de Buda que se convirtió en el primer patriarca de esta tradición.

Cuenta dicha leyenda que durante un sermón en Vulture Peak, el Sakyamuni Buda cogió una flor en su mano delante de la asamblea allí reunida sin hablar. En ese momento nadie parecía saber lo que significaba tal ademán, pero Mahakashyapa sonrió.

El Buda dijo :

"Mahakashyapa sabe lo que voy a decir"...

Con una sonrisa comprensiva naciendo desde el corazón y sin mediar palabra se había sellado la transmisión del conocimiento,..

La sonrisa sostenida es práctica de disciplina de consciencia para uno mismo y mediante ella devuelve su agradecimiento al mundo.

El humor y el amor son la llave del corazón. Amor y humor son sinónimos de apertura. Apertura hacia nosotros mismos y hacia lo otro que es lo mismo que nosotros. Solo seremos capaces de reír si en ese momento estamos abiertos al amor y solo somos capaces de amar si estamos abiertos al humor.

REIRSE DE UNO MISMO. (Riéndonos del personaje).

Cuando por la mañana temprano al levantarme me miro en el espejo del cuarto de baño aparece esa cara con el pelo revuelto, con los ojos achinados...y con ese aspecto de haber salido de no se sabe dónde...y no puedo por menos de hacerme unas muecas...reírme de mi aspecto y saludarme...Caigo en la cuenta de que es el único momento del día en que puedo mirar a los ojos del que hay dentro de mí y reírme de los personajes que me toca representar en este Gran Teatro, entonces me saludo con cortesía y me digo a mi mismo sonriendo :

- *Vaya en la que te has metido...pero los dos sabemos que vamos de la mano juntos en este viaje.*

Entonces me doy sonriendo los Buenos Días...y me digo.

- A por ellos Tigre...¡Diviértete! .

En este Gran Teatro del Mundo existe en ocasiones la tentación de creerse que somos el personaje que interpretamos...Recuerdo a estrellas del cine como Bela Lugosi (" Drácula") o Johnny Weissmuller ("Tarzán") que llegaron a identificarse tanto con el personaje que murieron creyendo serlo.

La identificación es cómoda, segura, ...La etiqueta nos uniforma y nos fortalece...somos de tal o cual equipo de fútbol, somos blancos o negros, somos católicos o musulmanes, somos iluminados y no iluminados, somos guapos o feos, somos maravillosos o somos basura, somos transpersonales o no son transpersonales....

La identificación implica comparación y juicio y conlleva alejamiento...distanciamiento...distinción. Nos miramos y nos quedarnos en el personaje:

" El hábito no hace al monje".

"El dedo que señala la luna, no es la luna".

En el Gran Teatro del Mundo ("Maya" o Ilusión para los aficionados a lo hindú) somos actores muy capaces de experimentar cualquier papel que deseemos acometer...somos actores con multitud de registros...no somos los personajes.

Ser el actor consciente rompe el corsé de las limitaciones mentales de la identificación.

Abrámonos al "Todo es posible".

Como expresa nuestro querido amigo y maestro José María Doria en su libro "Inteligencia del Alma":

-“Reirse rápido de nuestra limitación y torpeza, antes de que se olvide y desaparezca”.

Ríamos cada mañana de y desde los personajes con plena consciencia : Reír de nuestra trascendencia, de nuestra importancia personal, de nuestro victimismo, de nuestros miedos, de nuestras enfermedades, de nuestras vanidades, de los momentos tristes y también de los alegres, ríamos por lo que conseguimos y por lo que anhelamos y no conseguimos,...

Ríamos sanamente, íntimamente y comprensivamente de nuestros personajes...porque nos amamos.

Ejercicios recomendados:

- *Reirse por el placer de reír...podemos darnos cuenta de uno de nuestros personajes y simplemente reírnos. En el caso de estar con otras personas el colocarnos el móvil en la oreja es práctico para no provocar que llamen rápidamente al psiquiátrico.*
- *Observar nuestro rostro en cualquier oportunidad que se nos presente (el espejo del cuarto de baño, el retrovisor del vehículo, el reflejo en el cristal del Metro ,o en el autobús ...). Procurar acecharse y pillarnos distraídos. Observar la expresión que mantenemos : ¿Es tensa? ¿Qué transmiten nuestros ojos?¿Qué emoción emitimos? .Observar el ceño, el gesto de la boca, el mentón, cómo sentimos la frente,...¿Qué máscara mostramos?. Podemos – y es muy saludable – extender la observación al resto del cuerpo: ¿respiramos ampliamente o constreñidos? ¿los hombros están caídos?¿la espalda está dolorida?,...*

En el darse cuenta está la posibilidad del cambio como ya sabemos. Ahora actuemos sobre el rostro...cambieemos nuestra expresión...relajémosla o juguemos con otras máscaras...Escojamos...

ACERCAMIENTOS A NUESTRO NIÑO INTERIOR. CULTIVANDO LA RISA. (RISOTERAPIA Y YOGA DE LA RISA.)

El niño interior consciente no se ha perdido, está dentro de nosotros, esperando la menor oportunidad para salir. Crece nuestro cuerpo, crecen nuestras experiencias, crecen nuestras emociones, crecen nuestros apegos, nuestras dependencias,...pero no somos ni nuestro cuerpo, ni nuestras experiencias, ni nuestras emociones, ni nuestros apegos,...Nada se pierde ...todo se recupera..No existe el adulto sin el niño.

El adulto necesita motivos para reír, nuestra risa está condicionada por inhibiciones emocionales y sociales, somos participantes pasivos ya que dependemos de las condiciones del entorno y del permiso de otros para reír y además las respuestas son filtradas por la mente. El niño sin embargo es generador activo de su propia risa generosa, se ríe en la actividad, pero no necesariamente de la actividad, no pone condiciones para su risa y ésta nace espontáneamente de su cuerpo físico y emocional y no de su mente.

El valor de atestiguar la vida desde el niño interior consciente es el de la claridad y comprensión que proporciona la capacidad de reconocer sin perturbación las señales que la vida nos ofrece para nuestra realización. Es la profundidad de visión que descubre que lo simple y sencillo es la vía, cuya comprobación es la resonancia que en nuestro interior reverbera. En ninguna otra actitud se hermanan de manera tan directa el dentro y el fuera, en una acción de presente en el tiempo (ahora) y en el espacio (aquí).

RISOTERAPIA

Ejercicios grupales en el que se proporciona un espacio seguro , protegido y dirigido para contactar con el niño interior a través del juego y de la risa...dejando fuera el personaje del adulto. Se utilizan diversas técnicas de empatía, animación y descubrimiento encaminadas no solo a "pasárselo bien" sino también a descubrir aspectos de nosotros mismos (luces y sombras: actitudes, resistencias, creatividad,...) de los que no

somos conscientes habitualmente, generando recursos muchas veces insospechados.

Tiene su origen en las dinámicas de grupo utilizadas por la Gestalt, y se comienza a conocer como Risoterapia en los estudios realizados (retomados) en Estados Unidos a partir de 1976 sobre los efectos terapéuticos de la Risa a partir de la curación total –muy difundida en los medios de comunicación de la época – del periodista Norman Cousins, diagnosticado de una enfermedad incurable (espondilitis anquilosante) , que desahuciado por los médicos se auto-recetó el visionado diario de varias películas de Risa y de la ingesta de vitamina C .

Un poquito de historia:

En la antigua China, los taoístas enseñaban que una sonrisa dedicada a uno mismo aseguraba la salud, la felicidad y la longevidad de la persona. Aconsejan sonreír a cada uno y a todos los órganos de nuestro cuerpo.

La Biblia ya dice : “ Cuando el corazón está alegre, la vida es más larga...”

En la Grecia antigua se realizaban ceremonias en las que el buen humor y el cultivo de la risa eran parte fundamental en las mismas. Incluso se atribuyó la escritura de un “Tratado de la Risa” al filósofo Aristóteles (hecho al que se hace mención en la película “El nombre de la Rosa”).

El poeta hispano-romano Marcial afirmaba que “Reír es de sabios” aludiendo a la risa como un acto de inteligencia humana.

El profesor de cirugía Henri de Mondebille (1260-1310), prescribía a sus pacientes el reírse lo máximo posible para obtener una recuperación más rápida y satisfactoria.

La presencia habitual de locos y bufones amenizando las veladas en las cortes de la nobleza europea en la Edad Media es conocida y prescrita como saludable y facilitadora de buenas digestiones.

En el siglo XVI el prestigioso médico Laurent Joubert (1529- 1582) escribe un original “ Tratado de la Risa” en el que termina afirmando que la persona que disfruta de la risa no necesitará recurrir a los servicios de la ciencia médica.

En América era frecuente entre las tribus indias sioux, hopis, zunis,..la presencia de payasos ceremoniales.

Ya en el siglo XX, Freud atribuye a las carcajadas el poder de liberar nuestro organismo de energía negativa, (hecho comprobado empíricamente por la moderna neurofisiología).

El médico Hunter "Patch" Adams populariza el uso de técnicas de risoterapia en hospitales...y es constatable el aspecto terapéutico que dichas intervenciones tienen en lugares que han sufrido un acontecimiento conflictivo bélico o una catástrofe provocada por la naturaleza...

En resumen, está demostrada y refrendada históricamente la eficacia terapéutica y sanadora de la risa en los humanos.

YOGA DE LA RISA

Método originario de India. Intenta obtener todo el potencial de los beneficios terapéuticos de la risa en el organismo. Consiste en una serie de técnicas basadas en el yoga, la meditación y la dinámica de grupos que constituye una auténtica gimnasia de la risa. Esta gimnasia de la carcajada parte del principio de que el movimiento crea emoción, en el sentido de que existe una relación estrecha entre lo que sucede en el cuerpo y en la mente. Si transformamos la calidad de nuestros pensamientos y emociones, este cambio se refleja en lo físico; y viceversa, con la práctica repetida y constante de cualquier disciplina orientada al cuerpo se produce un efecto en nuestro bienestar general. Por ello un entrenamiento a partir de la musculatura generadora de la risa hará que ésta fluya de manera más espontánea. Simultáneamente, estos ejercicios de la risa desencadenan similares respuestas fisiológicas y psíquicas que la risa natural que constituye su objetivo final. Es un entrenamiento desde la risa forzada hasta el fluir espontáneo de la risa natural. Sigue los mismos principios que los utilizados en el Actor's Studio para enseñar interpretación de emociones a los actores de cine y teatro. El cerebro no distingue entre risa forzada y risa espontánea y reacciona de igual manera ante ambas.

El principio del Yoga de la Risa es reír sin razón aparente, esta sinrazón busca cultivar nuestro niño interior y recuperar el espíritu de juego. El reír sin motivo en grupo es tan absurdo que ya casi pensarlo produce risa. La esencia de la risa no está en la lógica.

El hecho de reír en grupo es fundamental, aunque la experiencia sea particular, ya que la risa es un acto social, y su aspecto contagioso la hace aún más divertida y vital. La risa espontánea nace con más

facilidad en las sesiones cuando se realizan en grupo. En un mundo de individualismos y soledad, si somos capaces de reír juntos, podremos encontrar mejores forma de vivir juntos.

*“El sol no necesita razones para brillar,
El agua no necesita razones para fluir,
Un niño no necesita razón alguna para ser feliz,
¿Por qué necesitamos alguna razón para reír?”*

Ejercicios propuestos:

- LA VISION DEL ESCULTOR

Dos personas una frente a la otra. (Escultor y arcilla).

El escultor observará a la otra persona y notará su postura física. Sin planificar irá exagerando los rasgos que ve en ella, si ve un hombro más caído lo acentuará, si es la cabeza lo hará. Cuando esté acabada dará un paso hacia atrás para ver y sentir que expresa.

A continuación enfrente de la estatua, el escultor hará con su cuerpo una copia exacta de la misma.

Dejar pasar unos segundos. Que ambos tengan la sensación de estatua y de lo que expresa.

Luego intercambiarán los puestos de escultor y arcilla.

Al final del ejercicio :

Expresar las sensaciones que se hayan experimentado.

Nota : También se pueden formar grupos escultóricos.

- EXPERIMENTANDO EL PERSONAJE DE OTRA MANERA :

Presentarse diciendo nuestro nombre y a lo que nos dedicamos con la boca muy abierta y vocalizando perfectamente. Después hacer el mismo ejercicio con los labios estirados sin mostrar los dientes.

- SACANDO FUERA :Inflar un globo llenándolo de aquello que deseemos dejar atrás en nuestra vida , bailar divertidamente con él jugando y después....explotarlo y exhalar profundamente liberados y riendo a carcajadas.

- RIENDO POR REIR : Reírnos con la boca cerrada mirando a otra persona (en las mismas circunstancias).

- RIENDO POR REIR :Reírnos como si nos hubiéramos comido un chile picante.

UN SISTEMA CIRCULAR COMPLETO. : CUERPO – MENTE – ESPIRITU y repetimos.

“Cuándo te sientas en una silla, ¿qué parte de ti se sienta? ¿Tu cuerpo, tu mente o tu alma?”, preguntó el gran maestro de yoga B.K.S. Iyengar durante un diálogo público en una convención de Yoga en 1993. Estaba contestando a un miembro de la audiencia que quería saber por qué se centraba solamente en los aspectos físicos del yoga. Cuando las risas del auditorio se disiparon, ofreció su verdadera respuesta:

- *“ No puedes separarlos”.*

Un trabajo de verdadera concentración y alineación influye en todos los aspectos del ser humano, sobre todo porque como en un circuito cerrado de vasos comunicantes no son niveles separados sino manifestaciones diferentes de un sistema global.

Cuando se habla de alineación , no sólo se refiere a los huesos, músculos y marco corporal, sino que también estamos hablando de alinear el cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Iyengar expresa que guió su camino de progresión y crecimiento personal tanto en lo físico como en lo espiritual siguiendo el Yoga Sutra de Patanjali 1.35: *“ Visayavati va pravrttih utpanna manasah sthiti nibandhani”*. Que traducido significa: *“También se puede alcanzar un estado exaltado de conciencia intentando alcanzar, con completa dedicación y devoción, un objeto de interés”.*

Y todo esta disertación tiene lugar para rubricar la conocida la frase de Einstein:

“Ningún problema puede solucionarse en el mismo nivel de conciencia que se produjo”.

En terapia la mayoría de los problemas emocionales han de tener una respuesta expresiva en lo físico...Descargas emocionales buscando su expresión más positiva y consoladora :

- La descarga de una emoción de congoja es habitualmente *“llorar como Magdalen@”*
- Para descargar una sensación de agresividad o ira puede venir bien ponerse las zapatillas y salir a correr.
- La disponibilidad a reír constituye un recurso eficaz para *“soltar”* tensiones acumuladas tanto a nivel físico como emocional.

Pero a su vez una actuación desde lo físico tiene un reflejo patente en nuestras actitudes emocionales :

- Un ayuno prolongado tiene unos correlatos mentales y emocionales tan manifiestos como los físicos.
- Una dieta de limpieza hepática genera una sensación de ligereza física y mental.
- Vías de crecimiento consciente como la meditación, las Artes Marciales o el Yoga generan formas de vivir diferentes.

De la misma manera el mantenimiento de la sonrisa a nivel físico tiene un reflejo en la manifestación emocional diaria.

El cuerpo sirve para fijar la mente en el presente...ya que el cuerpo es presente. Actuar desde lo físico con Presencia consciente y con profundidad e intencionalidad puede ser una camino de realización y crecimiento tal como expone el maestro Iyengar al hacer mención al Sutra de Patanjali.

Siempre he apreciado lo físico y lo más corporal como camino hacia el "darse cuenta", como vía de conocimiento. Que sentido tiene sino el vivir una experiencia en la carne sino aprendemos de y desde la carne. Invito a escuchar el cuerpo y disfrutar sin límites del mismo. Es un maestro cercano y es un préstamo que conviene rentabilizar con buenas inversiones. Y una buena inversión es vivir en la apertura que nos da su cuidado y su estima, y una de las maneras de estimarlo es cultivando la sonrisa dirigida a nosotros mismos.

El futuro dejado a si mismo repite el pasado, el cambio solo puede ocurrir ahora.

Nisargadatta.

El Bhagavad Ghita dice : *"Sólo a la acción tienes derecho, nunca a sus frutos: que los frutos de la acción no sean tu motivo, y que no haya en ti apego a la inactividad".*

La acción de reír en si mismo es gratificante y sanadora, pero a la vez su práctica clarifica la atención y la comprensión, por ello es una meditación activa, y como tal me identifica en el momento presente. Cuando ríes no piensas, solo ríes.

EL JUEGO CONSCIENTE.

El juego nos prepara para la vida, que a su vez es el Gran Juego.

El juego forma parte del repertorio de muchas especies para progresar y crecer, y nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida:

- Jugamos de bebés explorando y conociendo nuestro cuerpo y el fascinante mundo nuevo que nos rodea...
- Seguimos jugando de niños relacionándonos con otros y permitiéndonos compartir nuestro mundo con ellos. El mayor rechazo que se puede sufrir en esta época es el famoso..."Pues hala..ya no juego contigo".
- De adolescentes y jóvenes nos arriesgamos experimentando el juego de la seducción y desarrollamos la competitividad.
- De adultos seguimos jugando ...bailamos, hacemos yoga, jugamos a transpersonales,...

Cuando dejamos de jugar morimos, en el estancamiento, en la parálisis, en la pasividad inerte.

Hablar de juego es hablar de juego lúdico, entregado..tal como lo hace el niño. El niño juega con todo su ser. El juego implica al cuerpo y a la emoción no sólo a la mente.

En el juego hay que correr riesgos, exige implicación y entrega, y la movilización de recursos insospechados para estar abiertos a los nuevos caminos que se abren. El juego ha de ser creativo y fluido.

El juego mide nuestras limitaciones y nos descubre nuevas opciones al romper esquemas preconcebidos, ya que su desarrollo es imprevisible. Las nuevas experiencias que se realizan en el juego son aprendidas por el cuerpo que amplía sus mundos posibles.

Podemos jugar y vivir sin partitura. La vida así jamás puede ser repetitiva y siempre será novedosa.

El juego consciente evidencia nuestras luces y sombras al enfrentarnos con presentes imprevistos. Recapitulemos siempre después del acto de jugar consciente :

- ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Qué se ha mostrado en el juego?.
- ¿Somos sujetos y testigos del hecho vital que se desarrolla en el juego?.

El juego es por ello un camino de consciencia y una vía de crecimiento que se desarrolla en el Presente. El flujo de recursos con los que nos entregamos a jugar y la imprevisión e impermanencia por el que puede discurrir nos hace conscientes de que somos seres en continuo cambio y llenos de posibilidades.

El juego está ligado a la curiosidad que es el motor de la emoción y que en la acción si es observada conduce al descubrimiento...

El fundamento del juego está en el goce, en el disfrutar, en el ponerse a prueba, en la aventura,...Es el exponerse a la vida...

Nuestra relación con la vida está reflejada en la manera en que jugamos:

En un juego de cartas podemos tener buenas o malas cartas...pero somos nosotros los que jugamos...no las cartas.

El juego tiene un fuerte carácter social, generalmente uno de los mayores dinamizadores de crecimiento es la práctica de compartir con otros la experiencia de vida... hemos venido para crecer en grupo...solo así existe evolución...De hecho la no socialización en etapas tempranas ha conducido a desarrollos inmaduros de la personalidad.

En las sociedades con fuerte herencia judeocristiana hemos sido imbuidos de la creencia en que esta vida es un valle de lágrimas, llena de esfuerzo y sufrimiento..que mejor que sustituirla por la certeza de que la vida es un gran pastel que está esperando a que nos demos permiso para saborearlo y disfrutarlo.

Cultivar un buen espíritu de jugador con un saludable buen humor nos dará esa actitud y visión de que suceda lo que suceda en realidad...

Todo es un juego en el que nunca pasa nada

Recomendaciones para jugar:

- Darnos el permiso para sentir y experimentar.
- Disfrutar del juego en si mismo sin expectativas, dejando que fluya, que se reorienta, que se recrea, que nos sorprenda.
- Jugar en todo momento...buscar el lado lúdico del suceso.
- Jugar con nosotros mismos, con la pareja, con los hijos, en el trabajo...

- Jugar como un niño con ojos de niño: Cada instante es perfecto porque es único, no hay juicios comparativos. Es presente en acción.

El juego posee un lenguaje simbólico que entiende el inconsciente, al estar implicada la emoción en el mismo se generan registros de enseñanza y de sanación. Un ejemplo que todos conocemos es el papel de comunicación y hermandad que generan los corros (de la patata, de danza,...).

EJERCICIOS PROPUESTOS :

- *DIALOGO CON EL SINTOMA (entiéndase como exageración)*
Siéntese y piense en algún síntoma que le preocupe.
Fije su atención en él. ¿Que partes de su cuerpo están afectadas?.
¿Que sensaciones le produce?. *¿Puede aumentar o reducir el síntoma?.*
Conviértase en el síntoma:
¿Cómo es siendo el síntoma?
¿ Qué características tiene?.
Hable con la persona y dígame que le hace y cómo le hace sentir.
Ahora vuelva a ser persona y respóndale al síntoma :
¿ Qué le contesta y cómo se siente mientras responde ?
¿Qué relación hay entre los dos ?
Vuelva a ser síntoma.
Dígale a la persona qué está haciendo por ella.. De que manera le es útil o le facilita la vida ¿ Qué otra cosa puede decir ?
Vuelva a ser persona y contéstele como se siente. Vea que puede aprender.
Respire profundamente. Mantenga los ojos cerrados y recapacite en silencio sobre la experiencia.
El síntoma está constantemente enviando mensajes, y a la gente que vive con usted, préstele la atención suficiente.
- *Hablamos con el síntoma que tengamos tanto si es físico como caracterial en un diálogo sin juicio y pasemos a la exageración extrema del mismo riéndonos de y en la situación. (Este ejercicio es muy útil con ancianos y convalescientes).*
- *LOS HEROES Y LOS ANTIHEROES*
Interpretar personajes admirados y detestados en clave de humor.
Nos sirve para conocer aspectos a los que nos queremos acercar y de los que nos queremos alejar.

- *EL RESPETO EN EL LIO DE LAS RELACIONES : Un corro en el que las personas están unidas sujetando unas con otras trozos de papel higiénico, entonces comienzan a mezclarse e interrelacionar hasta formar un auténtico apelonamiento, en ese momento comenar a desliarse hasta volver al corro inicial...pero siempre con la atención puesta en que no se rompa el delicado papel que nos une al otro.*

BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA RISA

- Sitúa en el presente y se vive en el ahora. Es una meditación activa.
- Es un poderoso vehículo de comunicación...y contagioso.
- La risa nos ayuda a tratar con los cambios y conflictos de una manera más serena y objetiva → minimizamos los problemas. No desaparecen nuestras preocupaciones, pero con el buen humor se vuelven menos importantes, encontrando maneras nuevas de solucionarlas.
- Con la risa se disuelve el miedo, la rabia y el aburrimiento.
- La risa aumenta nuestra autoestima y genera mayor autoconfianza en nuestros recursos-> desinhibe.
- Reduce los niveles de ansiedad y preocupación -> No podemos preocuparnos mientras nos reímos y nos divertimos más.
- Evita conflictos al ser más abiertos y más claros.
- Conseguir que las parejas se rían las hace sintonizar -> Uso de la risa como terapia de pareja.
- Nos vuelve más tolerantes, no juzgamos tanto a los demás.
- Reír sin motivo desarrolla nuestro sentido del humor.
- Aumenta aspectos de potencial humano , ya que se trabaja el lado derecho del cerebro desarrollando aspectos como la intuición, la inspiración, la creatividad y el poder de curación.
- Previene estados depresivos.

- Nos hace sentir bien , ya que favorece la secreción de endorfinas (neurotransmisor inhibidor de la transmisión del dolor) proporcionando sensaciones de alegría, euforia y bienestar.
- Estimula la secreción de serotonina (neurotransmisor que produce sensaciones de bienestar y relajación).
- Posee un alto poder de transformación en nuestra forma de pensar y en nuestro estado de ánimo :
 - Si reímos no podemos pensar simultáneamente.
 - Si reímos no podemos estar preocupados a la vez.
- Es un poderoso agente social:
 - Crea relaciones y fortalece las que ya existen.
 - Unifica socialmente porque se disuelven las personalidades. La risa sincroniza. Especialmente recomendada en ambientes fuertemente jerarquizados como los laborales, favoreciendo el trabajo en equipo. También recomendado en ambientes sanitarios: geriátricos, hospitales,...
 - Ha sido incluso un bálsamo en situaciones de conflicto bélico y una ventana de esperanza en entornos carcelarios.
 - Favorece las relaciones en todos los ámbitos sociales al ser un poderoso vehículo de comunicación: familiares, de pareja, de amigos, profesionales,...
 - Si te ríes con alguien no discutes.
- Reír sin motivo desarrolla nuestro sentido del humor.

BENEFICIOS FISICOS DE LA RISA

Aconsejable como ejercicio regular.

- Un minuto de Yoga de la risa equivale a 10 minutos de aerobio. Proporciona vitalidad general a todo el organismo por el mayor aporte de oxígeno y mejora de la liberación del CO₂.
- Favorece la frecuencia cardíaca, al tonificar el músculo cardíaco, el diafragma y los músculos del tórax, con lo que contribuye a prevenir problemas cardiovasculares.
- Profilaxis de enfermedades respiratorias (asma) por el ejercicio pulmonar y la oxigenación extra que conlleva. Ejercita asimismo una respiración torácica plena que favorece la eliminación de cansancio y estrés por respiración entrecortada.
- Enriquece la sangre que va al cerebro, por el aumento de la tasa cardíaca, junto al aporte de oxígeno suplementario.
- Se estira la columna vertebral y especialmente las vértebras cervicales.
- Se estimula el bazo favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Por el movimiento diafragmático masajea el sistema digestivo por lo que facilita la digestión y la eliminación de ácidos grasos y toxinas.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Equilibra la presión sanguínea.
- Reduce el nivel de estamina (hormona estrés).
- Eficaz contra el insomnio y contra los ronquidos.
- Ilumina la mirada por la estimulación de las glándulas lacrimales.

CONTRAINDICACIONES

Al ser la risa un ejercicio físico en el que se ponen en juego numerosos recursos corporales, puede estar especialmente contraindicado en algunas situaciones...

1. Hemorroides
2. Hernias
3. Epilepsia
4. Incontinencia orina
5. Trastornos psicossomáticos profundos.
6. Operaciones recientes
7. Desprendimiento de retina o glaucomas.

En estos casos, se puede incidir en el cultivo de la sonrisa y el buen humor con sus consecuencias transformadoras como elementos de mejora de la calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA

"GUIA PRACTICA DE LA RISOTERAPIA" de José Elías. Ediciones Orión.

"RISOTERAPIA Y CALIDAD DE VIDA" de César Rodríguez Martín . Mira editores.

"EL TALLER DE LA RISA" de Enric Castellví. Alba editorial.

"TRATADO DE LA RISA" de Laurent Joubert. Asoc. Española de Neuropsiquiatría.

"EL HUMOR Y EL BIENESTAR EN LAS INTERVENCIONES CLINICAS" de Salameh y Fry. Ed. Desclée de Brouwer.

"EL CLOWN, UN NAVEGANTE DE LAS EMOCIONES" de Jesús Jara

"REIR, PARA VIVIR MEJOR" de Juan Antonio López Benedi. Edic. Obelisco

Revista ESPACIO HUMANO – Marzo 2008 –Art. EL YOGA DE LA RISA de Félix Esteban Menéndez.

De la importancia del camino...

ITACA

**Cuando emprendes el viaje hacia Itaca
debes pedir que el camino sea largo,
lleno de venturas, lleno de conocimiento.
Debes pedir que el camino sea largo,
que sean muchas las madrugadas
en las que entres en un puerto que tus ojos desconocían,
y vayas a ciudades a aprender de quienes saben.
Ten siempre en el corazón la idea de Itaca.
Has de llegar a ella, éste es tu destino,
pero no fuerces más la travesía.
Es preferible que se prolongue muchos años,
y hayas envejecido al fondear en la isla,
enriquecido por todo lo que habrá ganado en el camino
sin esperar que te ofrezca más riquezas.
Itaca te ha dado el hermoso viaje,
sin ella no habrías zarpado.
y si la encuentras pobre, no pienses que Itaca
te engañó. Como sabio en que te habrás convertido,
sabrás muy bien que significan las Itacas.**

Kavafis .

P.D.:

Que tengáis una vida dichosa, llena de aventura, alegría y humor...