3. RISA Y HUMOR

3.1. Definiciones

Según la R.A.E. risa es "movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestra alegría":
troncharse de risa = "reírse violentamente, a carcajadas"; buen humor = "propensión más o menos duradera a mostrarse alegre y complaciente".

3.2. La risoterapia

La risoterapia (no viene en el diccionario de la R.A.E.) es una terapia complementaria que actúa por medio de la risa. La risoterapia contemporánea comienza en el 1.976 cuando el periodista Norman Cousin se curó de una grave enfermedado viendo películas de risa.

La risa produce beneficios mentales, emocionales y somáticos.

La finalidad de la risoterapia es que las personas tengan una visión distinta y mejor:

a) de sí mismas,

b) de sus posibilidades y

c) de su entorno.

La risoterapia se puede abordar de dos formas:

1) de fuera a dentro, es decir, reírse mediante chistes, juegos, etc.

2) de dentro a fuera, para interpretar y actuar, en el día a día, de una forma más alegre y más feliz.

3.4 Prácticas

a) Inspira profundamente, espira y empieza a reír con una risa forzada (hasta que se convierta en espontánea).

b) Risa del móvil. Colócate un móvil imaginario en una oreja y ríete como si alguien te estuviera contando algo muy chistoso (si no estás solo, muévete para ver a otras personas que también están recibiendo una llamada divertida).

c) Risa del cheque. Con las dos manos sostienes un cheque imaginario, abres las manos con las palmas hacia ti y ríes de lo que ves. Luego compartes el cheque con los demás, si no estás solo.

d) Encuentra en Internet videos con ejercicios del yoga de la risa, míralos e imítalos
(p. ej: https://www.youtube.com/watch?v=TyDQf1vodNU , https://www.youtube.com/watch?v=YZlJccT3UCo)

e) Busca en Internet clubes de la risa y únete a alguno.
(p. ej. http://hasyayoga.eu/?dt_portfolio=club-de-la-risa-espanol-de-skype).

Verifica tu coeficiente de la risa

¿Cómo está tu risa? ¿Te ríes lo suficiente? ¿La risa es sólo reír? -No. Contesta este cuestionario y encuentra tu Coeficiente de la Risa (CR). Una vez que lo conozcas, será tiempo, para que desarrolles una estrategia, para atraer más risa y dicha a tu vida y a la de las personas que te rodean.

Encuentra Tu Coeficiente de la Risa.

El siguiente cuestionario ha sido formulado en base a la filosofía del Yoga de la Risa y te ayudará a determinar tu habilidad para reír sin razón, para expresar emociones, para comunicarte y para incorporar los 4 elementos de la dicha como: cantar, bailar, jugar y reír en tu vida y otros parámetros, que son necesarios para hacer tu vida más alegre y feliz.

Califica cada pregunta/frase con una escala del 1 al 5:

1= Falso 2= Ligeramente falso

3= Moderadamente cierto

4= Casi cierto 5= Totalmente cierto

1. Río mucho todos los días.

1 2 3 4 5

2 . Mí fuente de la risa procede de mi deseo interno de reír y pasarlo bien.

1 2 3 4 5

3. Hago uso del humor a diario, para percibir, expresar y experimentar cualquier situación, desde el humor y la risa.

1 2 3 4 5

4. Aporto una actitud lúdica física y mental, al interactuar con los demás.

1 2 3 4 5

5. Canto sin razón, todos los días.

1 2 3 4 5

6. Bailo sin razón, cada día.

1 2 3 4 5

7. Todos los días, expreso libremente mis emociones positivas y negativas.

1 2 3 4 5

8. Todos los días, tengo un alto porcentaje de pensamientos positivos.

1 2 3 4 5

9. A menudo soy pacífico y tranquilo.

1 2 3 4 5

10 . Con que frecuencia me siento emocionado y apasionado por la vida

1 2 3 4 5

11. A menudo, me expreso de forma extrovertida.

1 2 3 4 5

12. Estoy satisfecho y feliz con la vida.

1 2 3 4 5

13. Mi estado físico, mental y emocional, a menudo es relajado.

1 2 3 4 5

14. Soy capaz de comunicarme e interactuar fácilmente con extraños.

1 2 3 4 5

15. A menudo, me siento renovado y lleno de energía.

1 2 3 4 5

16. Me mantengo positivo en momentos difíciles.

1 2 3 4 5

1 7 . Tengo muchas relaciones de amistad.

1 2 3 4 5

18. Es fácil para mí reír sin razón.

1 2 3 4 5

1 9 . A menudo, realizo actos bondadosos

1 2 3 4 5

2 0 . Tengo la capacidad de hacer el bobo, en presencia de otras personas.

1 2 3 4 5

Si tu puntuación está entre 80 y 100:

Eres un gran reidor. ¡Continúa así!

Si tu puntuación está entre 60 y 79:

Eres bueno riendo, pero puedes mejorar.

Si tu puntuación está entre 40 y 59:

Te ríes poco y necesitas hacerlo más.

Si tu puntuación es menor de 40:

Tienes un serio problema y necesitas hacer algo para tener más risa en tu vida.

3.5. Referencias

Videos sobre yoga de la risa

https://www.youtube.com/watch?v=p934UCPgDVg

https://www.youtube.com/playlist?list=PLyfWlRgxiL4GrRRvMrAYAODwfOp67T4rm

Libros:

"Yoga de la risa: Rie Sin Razon", autor: Dr. Madan Kataria, versión Kindle.

"Medicina y terapia de la risa", autor: Ramón Mora, editorial Desclee de Brouwer, 2.010.

"Guía práctica de risoterapia", autor: José Elías, Orión ediciones, 2.005.

"Alta diversión. Los beneficios del humor en el trabajo", autores: Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández, editorial Alienta, 2.008.

"El taller de la risa", autor: Enric Castellví, Alba editorial, 2.007.