



## VIVIR CON BIENESTAR

Recurso práctico nº 17:

### Experimentar la risa consciente

**Pregunta:** ¿Por qué es tan importante reír?

**Ejercicio y Bienestar:** La risa tiene efectos inmediatos en el bienestar de las personas, por esto es tan importante.

**Pregunta:** ¿Qué tipo de efectos inmediatos?

**Ejercicio y Bienestar:** La acción de reír implica en primera instancia al diafragma, el músculo respiratorio por excelencia, que se contrae leve y continuamente para provocar el carcajeo típico, a la vez la risa produce una vibración que sube desde el diafragma hasta la base del cerebro, esta acción lleva asociada una caída en picado de cualquier tensión en el cuerpo, tanto muscular como psíquica, cuando esto se produce, de inmediato se libera la hipófisis o glándula pituitaria, caso de estar bloqueada por el estrés, conocida como de la felicidad y el bienestar porque segrega endorfinas, una sustancia que actúa como neurotransmisor de los procesos de euforia, tranquilidad y satisfacción. Caso de que la persona no esté bajo el síndrome del estrés, esta glándula al bajar cualquier tensión corporal, al igual que otros órganos, se relaja y al hacerlo estimula la secreción de estas sustancias tan agradables para la buena vida. Muy cerca de esta glándula se encuentra la epífisis o glándula pineal, del tamaño de una almendra que segrega melatonina y serotonina, unas sustancias que regulan los procesos del sueño. Pero estos son solo los efectos inmediatos, ya que posteriormente se producen en cascada otros que generan un gran bienestar en todo el organismo. La risa es una acción humana que produce grandes beneficios a la persona, cualquiera que sea su edad y condición.

**Pregunta:** ¿Y cómo empezar a reír si la persona se encuentra triste y apesadumbrada, asustada, preocupada o rabiosa?

**Ejercicio y Bienestar:** Hay que hacerlo de un modo consciente y provocado, ya que conviene evitar que nos embarguen las emociones negativas durante mucho tiempo de manera continuada, ya que son deprimentes y lesivas si se mantienen protagonistas en primera línea de la vida.

**Pregunta:** ¿Se puede describir este proceso consciente paso a paso?

**Ejercicio y Bienestar:** Por supuesto que sí. Se puede practicar desde la postura bípeda y también desde sentado, pero en este caso se aconseja hacerlo frente a un espejo, en especial cuando no se dispone de mucho tiempo y se requiere de un tratamiento urgente. Lo mejor es disponerse a practicar la risa en el suelo desde la postura base de restauración, es decir, boca arriba con la mirada en el techo, las piernas paralelas y ligeramente flexionadas y una cuña de un par de centímetros debajo de la cabeza, como un libro o una toalla plegada. Esta postura asegura que toda la espalda se mantenga estirada en el suelo para que las convulsiones provocadas por la risa no generen lesión alguna sino todo lo contrario, que el cuerpo se libere por completo y disfrute de la experiencia.



(Postura básica de restauración)

**Pregunta:** ¿Y que hacer ubicados ya en esta postura yacente en el suelo?

**Ejercicio y Bienestar:** Se colocan las dos manos en el bajo vientre, entre el ombligo y el pubis, una al lado de la otra ocupando todo este espacio. Se inhala con el diafragma y al exhalar se pronuncia la sílaba JA de manera constante y continuada mientras salga aire de los pulmones. Se repite esta acción hasta que de un modo natural se encadene un JAJAJAJAJAJA, hasta casi perder el control. Se puede recrear un ratito con este carcajeo para después descansar y serenarse.

A continuación se colocan las manos sobre el plexo solar a la altura del estómago, entre el ombligo y las costillas. Se toma aire y al exhalar se pronuncia la sílaba JE constantemente mientras se exhale hasta que se encadene un JEJEJEJEJEJE continuado.

Una vez relajado se colocan las manos en el pecho tapando con ellas el esternón. Al exhalar se pronuncia la sílaba JO, hasta encadenar un largo y efusivo JOJOJOJOJO.

Posteriormente se colocan las manos a la altura del cuello sin tocarlo, juntando las muñecas por delante y rodeando con los dedos los lados. Al exhalar se pronuncia la sílaba JU de forma continuada hasta encadenar un JUJUJUJUJU... que provoque una sonora carcajada.

Finalmente se colocan las manos a ambos lados de la cabeza, tapando con ellas las sienes y los oídos, al exhalar se pronuncia de manera continuada la sílaba JI hasta conseguir encadenar un JIJIJIJIJJI que nos haga carcajear larga y profundamente. Esta fase de la risa es importante mantenerla un ratito más porque actúa directamente en la base del cerebro, lo que reporta grandes beneficios.

**Pregunta:** ¿Qué ocurre caso de que no se logre carcajear?

**Ejercicio y Bienestar:** Hay que tener paciencia y tomarse este ejercicio con mucha seriedad y disciplina, como si se tratase de un estiramiento muy sofisticado. No hay que pasar a la siguiente sílaba mientras no se logre al menos provocar una leve carcajada. No hay que tener prisa para pasar de un sonido a otro porque se pasa francamente bien. Los niños nunca quieren finalizar este ejercicio porque genera en el practicante un profundo y largo bienestar.