

Baraja Didáctica de Ejercicios de la Risa

Por Jeffrey Briar y amigos de todo el mundo que aman la risa - Apoyo visual didáctico para Líderes de la Risa - Una baraja expandida de usos múltiples para jugar - Para el deleite de amantes de la risa en todas partes

¡Amigos, cantemos canciones alegres a la Dicha!

¡Dicha, la chispa atesorada de Dios; embriagados con tu Fuego nos acercamos a Tu santuario celestial. Es posible que nuestras creencias nos dividan, pero bajo las suaves alas de la Dicha, toda la humanidad se convierte en una sola familia.

La Dicha nos bendice a todos, incondicionalmente – al “Bueno”, así como al “Malo” – con besos, amigos, rosas, vino... Y al seno de la Naturaleza, toda la creación bebe Dicha. Le es dado placer aun al gusano más humilde; y como un ángel nos presentamos ante Dios.

¡Abrazados sean todos ustedes, millones! El beso de la Dicha es para el mundo entero!

(Schuller/Beethoven, adaptado Briar)

Autoridades mundiales hablan en favor de la risa:

Si el amor es el cimiento de la felicidad, entonces la alegría, el juego y la risa son los vehículos para su expresión. Es hora de reunir la risa con el amor como las formas principales de servir a la humanidad a través de la sanación. --Patch Adams

Cuando las personas ríen juntas, usualmente no se están matando. --Alan Alda

Entre aquellas personas a quienes admiro o me caen bien, no puedo encontrar un común denominador; pero entre aquellas a quienes amo, si puedo: todas me hacen reír. --W.H. Andrea

Las personas realizadas espiritualmente tienden a ser las más traviesas, juguetonas e infantiles. El juego infinito es la expresión natural de una conciencia liberada... La meta última de la práctica espiritual es la levedad del ser que proviene de reconocer el mundo como un juego. --Anónimo

Crear en alguien es un acto de bondad. --Anónimo

Aquellos de ustedes que lleven luz a la vida de otros no pueden evitar recibirla también. --James Matthew Barrie.

Maduras el día que rías a carcajadas – de ti mismo. --Ethel Barrymore

Tenemos nuestra propia botica sobre nuestros hombros. Las emociones positivas como la risa afectan nuestra biología. Si pudiéramos hacer una píldora de “risa jubilosa”, literalmente requeriría aprobación de la FDA debido a todos los cambios que provoca. --Dr. Lee Berk

La risa es una vacación instantánea. --Milton Berle

La felicidad nunca disminuye al compartirla. --Buddha

El camino no está en el cielo. El camino está en el corazón. --Buddha

Ser juguetón no es algo trivial o frívolo o actuar como si nada fuera importante. Ser juguetón es abrirse a y permitir la posibilidad ilimitada. --James Carse

Para poder reír verdaderamente debes poder abrazar tu dolor y jugar con él. --Charlie Chaplin

Reír a carcajadas genuinas durante diez minutos tenía un efecto anestésico y me daba al menos dos horas de sueño sin dolor. Como un chaleco anti-balas, la risa puede ayudar a protegerte de los estragos de las emociones negativas que pueden asaltarte cuando tienes una enfermedad. --Norman Cousins

No cabe la menor duda de que una actitud ligera y juguetona es característica de las personas creativas. --Mihalyi Csikszentmihalyi

Las flores son la risa de la tierra. --e.e. cummings

El día más desperdiciado es aquel en el que no reímos. --e.e. cummings

Si te gusta la risa de un hombre antes de saber algo de él, puedes confiar en que es un buen hombre. --Fyodor Dostoevski

El coraje y la risa son mutuamente exclusivos y tú tienes el poder para escoger cualquiera.

--Dr. Wayne Dyer

La risa es, después del lenguaje, el factor principal que mantiene unida a la sociedad. --Max Eastman

Quien quiera que se erija como juez de la Verdad y el Conocimiento naufragará por la risa de los Dioses. --Albert Einstein

Mantenme lejos de la sabiduría que no llora, la filosofía que no ríe y la grandeza que no se inclina ante los niños. --Kahlil Gibran

La risa es un tranquilizante que no tiene efectos colaterales. Arnold Glasgow

El hombre sabio encuentra que todo tiene una perspectiva de la cual reírse, el hombre de razón ve poco de que reír. --Goethe

He visto lo que puede hacer la risa. Puede transformar las casi intolerables lágrimas en algo tolerable, casi esperanzador. --Bob Hope

Las cartas de Ejercicios de la Risa brindan una visualización inmediata de las prácticas que constituyen una Sesión de la Risa tal como se realiza en los Clubes de la Risa y clases de Yoga de la Risa alrededor del mundo.

La risa como Ejercicio es una nueva y revolucionaria técnica mediante la cual *cualquier persona* puede experimentar risa jubilosa sostenida sin necesidad de chistes o comedia. Los participantes no necesitan sentirse bien primero o poseer sentido del humor. Los ejercicios de la risa se combinan con técnicas gentiles de respiración yóguica. Se alienta el contacto visual frecuente y un sentido infantil de juego y pronto la risa se transforma en una experiencia genuina y sincera. Los participantes generan una conexión humana profunda (sentimientos amigables auténticos) unos hacia otros.

Esta técnica para “Reír sin Razón” comenzó en la India, donde se le conoce como “Hasya Yoga” o “Yoga de la Risa”. En la primavera de 1995, un médico con entrenamiento occidental de nombre Madan Kataria colaboró con su esposa Madhuri, maestra de yoga, para dar a luz este sistema de risa por los beneficios a la salud. “*La risa es demasiado importante para que dependa de chistes*”. --Dr. Kataria

Los beneficios a la salud atribuidos a la risa lúdica (y las emociones concurrentes de alegría y júbilo) incluyen el alivio del estrés (reducción de hormonas de estrés como adrenalina y cortisol) y mejoría en el funcionamiento del sistema inmune. La risa ayuda a vaciar de los pulmones el aire rancio y viejo; la inhalación más profunda resultante puede aumentar los niveles de oxígeno en el cuerpo y cerebro, mejorando la claridad mental y la resistencia a la enfermedad. La risa jubilosa asociada a niveles elevados de endorfinas (los opiáceos naturales del cuerpo), así como los niveles elevados de serotonina y por lo tanto dopamina en el cerebro (creando la “Química de la Felicidad”)

A nivel de salud emocional, se ha visto que la risa mejora la auto-estima, aumenta la confianza y alienta a tener relaciones más armoniosas (con la familia, amigos y colegas de trabajo). De acuerdo al psicólogo Robert Donnelly, “*Una de las cosas más dolorosas de la depresión es la pérdida de la risa*”. Muchos terapeutas reportan que las personas que se ríen con frecuencia parecen no deprimirse.

El autor Bill Gee (en el Manual de la Escuela del Dr. Kataria de Entrenamiento de Líderes de Yoga de la Risa) declara que gracias a la Yoga de la Risa “*Hemos visto a miles de personas en todo el mundo superar la depresión severa*”.-

El consenso del pensamiento médico actual parecer ser que para tener un impacto sustancial y positivo en la salud, la duración ideal de una sesión de la risa sería de quince a veinte minutos. El Dr. Michael Miller de la Universidad de Maryland, al comentar sobre su estudio del 2005 el cual demostró que la risa causa dilatación de los vasos sanguíneos (por lo tanto es benéfico para la presión arterial) sugirió que: “*Una buena carcajada emocional profunda durante quince minutos al día es bueno para la salud cardíaca*”.

Este tipo de risa es fundamentalmente una práctica del Hemisferio Cerebral Derecho (basada en cuerpo y emoción). A diferencia de los chistes y el humor, no necesita la dominancia del Hemisferio Cerebral Izquierdo (el cual es racional, comparativo y crítico). Esta es “*La única técnica que permite a los adultos lograr carcajadas sostenidas sin involucrar el pensamiento cognitivo. Elude los sistemas intelectuales que inhiben la risa natural*”. (Bill Gee, el “Manual de la Escuela de Kataria”).

La risa emerge a la manera de los niños, libre y con el corazón abierto (“¡Tan solo riarnos todos!”), en lugar de ser una decisión intelectual (“El ingenio fue suficientemente divertido, novedoso, como para merecer tres segundos de mi valiosa risita...”)

El psicólogo Steve Wilson (EU) es quien más ha desarrollado y promovido La risa terapéutica sin chistes en el mundo occidental. La Risa como Ejercicio es una práctica que está creciendo rápidamente alrededor del mundo – “Un Fenómeno de Calentamiento Global del Corazón”. Las cartas en esta baraja y folleto incluyen imágenes de sesiones de la risa en Taiwán, India, Italia, Israel, Francia, Alemania, México, Portugal, España, Suiza y Estados Unidos.

El Club de la Risa es una reunión de personas para practicar la risa como forma de ejercicio grupal. No se cuentan chistes –no se necesitan. Todos son bienvenidos (todas edades, razas, habilidades, sistemas de creencias, etc.) No hay competencia o jerarquías; la participación jubilosa (no actuación) es la orden del día. A través de la muy humana práctica de reír juntos, los participantes de todas las edades perciben los beneficios al mejorar la salud, divertirse y hacer amigos. La mayoría de los clubes de la risa alrededor del mundo se ofrecen de forma gratuita. Representa un método placentero y efectivo para aliviar el estrés, mejorar la salud y conocer personas para hacer nuevos amigos.

Una sesión de la risa típica comienza con:

- (1) Calentamiento físico (estiramientos fáciles para todo el cuerpo).
- (2) Ejercicios de respiración (como en las cartas **O₂Joy**); luego
- (3) Ejercicios de respiración con risa al exhalar

El núcleo de la sesión consiste de

- (4) Quince a veinte minutos de Ejercicios de la Risa (la mayoría de estas cartas), entretejidos con las Prácticas Fundamentales, “¡Jo, Jo, Ja-Ja-Ja!” (Sota de Colibrí) y “¡Muy bien, Muy bien, Sí o Yupi!” o “¡Muy bien, Muy bien, Órale!” (Sota de Delfines), junto con otros estiramientos fáciles y ejercicios de respiración.

Las sesiones con frecuencia cierran con

- (5) las Prácticas Fundamentales “Meditación de la Risa” (risa completamente libre, nuestra Sota de Cachorros) y “Relajación” (Sota de Catarinas)

[Es importante cerrar cada sesión con un periodo de relajación para que el cuerpo integre los beneficios del trabajo previo. La relajación es específicamente necesaria para la restauración del sistema inmune.]

El Club de la Risa, que comenzó con un grupo de cinco personas en un parque público en Mumbai (India), ha crecido a un estimado de 8,000 Clubes de la Risa en más de ochenta países alrededor del mundo. Al momento de este escrito (2008) se estima que entre un cuarto y un tercio de millón de personas se reúnen regularmente para reír por su salud.

La Baraja de Ejercicios de la Risa – La idea de tener tarjetas ilustrativas como apoyo visual para ayudar a Líderes de Ejercicios de la Risa – fue inspiración de Jana Gablikova de Slovakia, quien expresó este deseo durante el Entrenamiento para Certificar a Maestros de Yoga de la Risa presentado por el Dr. Kataria en Wilderswil/Interlaken, Suiza en Mayo del 2007.

Cuando un Líder de la Risa facilita una sesión, usualmente está riendo junto con los participantes. Por lo tanto, es fácil perderse tan deliciosamente “en el momento” que puede ser difícil regresar al hemisferio izquierdo analítico y ordenado, cuya guía es deseable para organizar y seguir adelante con la sesión. (Líderes de la risa: si se pierden en pensar en el siguiente ejercicio... solo “escojan una carta”. ¡La Baraja de Ejercicios de la Risa al rescate!)

En lugar de usar la Mente Crítica para comparar, recordar o leer instrucciones escritas (para luego interpretar, imaginar y evaluar esas palabras escritas y anticipar el impacto del ejercicio sobre los participantes), con las Cartas de Ejercicios de la Risa, el Líder puede escoger una imagen que inmediatamente le recordará el ejercicio deseado. En un instante, la próxima práctica está lista para ser anunciada – sin necesidad de buscar entre notas o abrir archivos mentales. (Con este tipo de demora se corre el riesgo de que se pierda el momento espontáneo de la sesión o de que los participantes se distraigan o aburran).

Para prepararte para una sesión de la risa, selecciona las cartas de los ejercicios que piensas usar y colócalos arriba de la baraja en la secuencia que desees. Y luego solo retira una carta a la vez (Sugerencia: trae cartas adicionales en caso de que tengas más tiempo o decidas intentar un ejercicio diferente al que habías planeado originalmente).

La mayoría de los Ejercicios de la Risa de esta baraja se tomaron de la lista de Ejercicios Básicos del Dr. Kataria, el repertorio estándar para Líderes de Yoga de la Risa alrededor del mundo. Puedes encontrar estos ejercicios en video contactando al Dr. Kataria en la dirección de internet más abajo.

Aunque las Cartas de Ejercicios de la Risa pueden proporcionar contenido para un número ilimitado de Sesiones de la Risa, el desarrollo de un liderazgo efectivo para la risa es un arte y una técnica. Si estás interesado en convertirte en un líder de ejercicios de la risa entrenado y confiado, por favor visita uno de los sitios de internet enlistados más abajo. También ve nuestro libro, *La Revolución de la Risa: Como la Risa Salvará al Mundo*, que aparecerá en el 2009.

Sugerencias para uso en una sesión de Club de la Risa o de Ejercicios de la Risa. Una sesión de la risa comienza cuando el Líder invita a los miembros a participar a su propio nivel de comodidad: no es necesario esforzarse demasiado, ni deben tratar de igualar la exuberancia física de alguien en el grupo. Un participante siempre puede modificar cualquier ejercicio para adaptarlo a su nivel de condición física/comodidad.

Sin embargo, los números de las Cartas de Ejercicios de la Risa corresponden aproximadamente al nivel sugerido de energía/vitalidad. Del As al número 3 tienen el mayor potencial para ser expresados como ejercicios relativamente tranquilos y silenciosos; los números del 4 al 6 tienen exigencia física moderada y los números 7 al 10 invitan a una mayor expresión atlética. Mientras diriges una sesión, si observas que los participantes se ven cansados, escoge una carta de número más bajo para el siguiente ejercicio. Si la risa se escucha desganada o con ganas de algo que implique mayor reto, saca una carta de mayor número.

Para preparar la baraja para su uso en una sesión de Club de la Risa:

Retira Reyes y Reinas; o decide que si se presentan representarán cierto ejercicio (Ver algunas sugerencias más abajo).

Retira las cartas de O₂Joy (Ejercicio de Respiración). Comienza la sesión con algunas o todas estas. Puedes también escoger usar uno o más de estos Ejercicios de Respiración ocasionalmente durante la sesión, entre ejercicios de la risa.

Determina el orden para las Sotas (Prácticas Básicas): Por ej., la mayoría de los clubes usan “¡Muy bien, Muy bien, Órale o Muy bien, Muy bien, Sí!” (Delfines) y “¡Jo, Jo, Ja-Ja-Ja!” (Colibrís) muchas veces durante la sesión y guardan la Meditación de la Risa (Cachorros) y la Relajación (Catarinas) para el final de la sesión.

LAS BARAJAS

Todas las imágenes y texto © 2008 The Laughter Yoga Institute Títulos © 2007 Escuela de Yoga de la Risa del Doctor Kataria (excepto aquellos marcados con símbolos de “+” que son © del Laughter Yoga Institute) (Fotografías de EU a menos de que se indique otra cosa)

(Todos los ejercicios se hacen “riendo”)

CACHORRO

A – Risa Tímida Las manos sobre el rostro, con risita; asomarse a veces y reír; luego cubrir la cara de nuevo. (Fotografía: Suiza)

2 - Un centímetro Mide solo de la punta del pulgar a la primera articulación del pulgar; ¡se termina tan rápido! (Realizar con el 6 de Catarinas, “Un metro”)

3 - Perdón Ofrecer el perdón, brazos y palmas de las manos abiertas: perdónate a ti mismo, perdona a otras.

4 - León Sacar la lengua hacia afuera y hacia la barbilla; gran sonrisa; las cejas se levantan alto, los ojos muy abiertos; las manos a los lados de la cara en forma de garras de león (los dedos arriba, los pulgares abajo); ruge tu risa desde el abdomen. (Fotografía: Taiwán)

5 - Sopa Enchilosa Saca la lengua, agita tus manos arriba y abajo desde la muñeca como si acabarás de comer una sopa muy enchilosa; las manos suben y bajan para disminuir el calor de la lengua.

6 – Saludo doble con las manos Una persona cruza las manos y saluda a su compañero con ambas manos al mismo tiempo.

7 - Abdomen (“Cabeza sobre el abdomen”) Acostarse en ángulos derechos (con tu cabeza sobre el abdomen de un compañero y la cabeza de un compañero sobre tu abdomen)

8 – Orquesta de la Risa Las personas se reúnen en grupo en secciones de instrumentos (de risa): el conductor dirige la risa diciendo quien ríe y en que momento.

9 – Cien pies Hacer una línea en el piso, recostados sobre la espalda, la primera persona con su cabeza al centro y sus piernas a la derecha, la siguiente persona con su cabeza hacia el centro pero los pies hacia la izquierda. (Tu cabeza está cerca de la de la siguiente persona, mientras su cuerpo se extiende en dirección opuesta a tu propio cuerpo). Hacer una línea. Agitar piernas y brazos, etc.

10 - Remar (“Remar en bote”) Sentados con las piernas a horcajadas con otra persona, los brazos al frente. Haz como si estuvieran remando, “aiiii; aiiii...”; después de dos a cuatro veces, inclinarse hacia atrás y dar un aullido, descansando sobre el abdomen de la persona detrás de ti.

DELFINES

A - Namasté (“Saludo de la India”) Se juntan las palmas de la mano frente al corazón, haciendo una ligera inclinación de cabeza, manteniendo contacto visual

2 - Abrazando (“Risa corazón a corazón” o “Risa intimidad”) Ríe al tiempo que das un abrazo gentil, sintiendo la risa del compañero. (Fotografía: Alemania)

3 – Seda mental Envuelve la seda alrededor de las manos; “limpia” el cerebro, lengua, entre y alrededor de cualquier o de todas las partes del cuerpo. (Fotografía: Taiwán)

4 – Crema de risa Exprimir del tubo a tu mano (o hacer como si sacaras la crema de un tarro), luego aplica (a ti y a otros).

5 - Celular (“Teléfono móvil”) Pon al oído un teléfono celular imaginario; ríete de lo que escuches. Muévete en el espacio y comparte con los demás.

6 - Llorando Lloro deslizándote hacia abajo como en cuclillas; luego ríete feliz de regreso hacia arriba.

7 - Pájaro Extiende los brazos como un pájaro; “aletea”, despega, planea y vuela (en todas direcciones)

8 – Arena caliente Caminando en arena muy caliente. “¡Ayyyyyy!- ja-ja-ja-ja-!” (Fotografía: Hungría)

9 - Calcuta Manos al frente: dos repeticiones cortas y agudas de “Jo, Jo” empujando las manos hacia delante, seguidas de dos repeticiones de “Ja, ja” con las manos palmas hacia abajo y empujando fuerte hacia abajo. Incluye un ligero rebote de rodillas.

10 – Vocales (“Tocar el cielo” o “Movimiento de vocales”)* Forma un círculo grande tomados todos de las manos. Camina hacia el centro levantando las manos, diciendo cada vocal y luego riendo a carcajadas. “A (aaaaa)”; luego “E (eeeeee)”; “I (iiiiii)”; “O (ooooo)”; “U (uuuuu)”.

CATARINAS

A - Real Con la mano abierta gentilmente, saluda como la Reina (rotando el brazo a la altura del codo). (Fotografía: Alemania)

2 – Centro de la Risa Apunta tu dedo a la cabeza; busca, encuentra e indica el “Centro de la Risa” de tu cerebro (puede estar en cualquier lugar: frente, coronilla, lóbulo occipital trasero)

3 – Risa Silenciosa Haz como si alguien estuviera dormido cerca de ahí, ríe muy calladamente (como para no despertarlo). Pueden decirse unos a otros ¡Chitón!, ¡Silencio!

4 - Solo riendo (“Reír sin Razón”) Un transeúnte acaba de preguntar, “¿De que se están riendo todos ustedes?” Con las palmas hacia arriba, codos doblados y encogiendo los hombros, “¡Solo estamos... riendo sin razón!” (Fotografía: Alemania)

5 – Cuenta de tarjeta de crédito (“Cuenta Visa”) Sostén en las manos un estado de cuenta imaginario; abre las manos (las palmas hacia ti), riéte de lo que ves; muestra tus palmas y comparte con los demás. (Fotografía: México)

6 - Un Metro Como si estuvieras midiendo una pieza de tela, comienza con los brazos a los lados, las manos juntas. Mueve un brazo por el frente del cuerpo como si estuvieras midiendo: 1) de la muñeca al codo del otro brazo, diciendo “Eeee”; 2) del codo al hombro de ese mismo brazo, diciendo (un poco más fuerte) “Eeee”; y luego con los brazos muy abiertos, inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás; celebra haber logrado medir un metro. (Fotografía: Taiwán)

7 - Elevador Agrúpanse muy juntos riendo nerviosamente mientras el elevador se sacude y las puertas abren y cierran, brincando a un lado y otro. (Fotografía: Francia)

8 - Americana (Vaquero) Palmea los mulso (como un vaquero del Salvaje Oeste), uno o ambos; coloca los puños en las caderas. Ríe fuerte y a carcajadas: “¡Yiiii, Ja” y “Jar, Jar, Jar!”

9 - Lotería Saca de la manga un boleto de lotería ganador, y eleva los brazos celebrando: “¡Somos ricos!” (Fotografía: Alemania)

10 - Motocicleta Inicia el motor con tres risas y luego maneja alrededor en tu moto impulsada por la risa. (Fotografía: Hungría)

COLIBRÍS

A – Ríete de ti mismo Apunta un dedo al área de tu corazón (puedes usar ambas manos) – con un pequeño movimiento, “Está bien reírme de mi mismo (a), no necesito ser perfecto”.

2 – No tengo dinero (“Bolsas vacías”) Enseña tus bolsillos vacíos, ríe con las palmas hacia arriba.

3 - Aprecio (“Reconocimiento”) Se une la punta del dedo índice con la punta del pulgar para hacer un pequeño círculo; o usar un gesto de “pulgar hacia arriba”. También se puede aplaudir brevemente, aventar besos, “chocar los cinco”, etc.

4 – Estrechar las manos (“Saludo occidental”) Estrecha las manos del compañero y ríe a carcajadas.

5 – Azafata (o) Demostrar: 1. Salidas de emergencia 2. Como ponerse el cinturón de seguridad 3. Bajar la máscara de oxígeno; ponérsela primero y luego a otra persona 4. Inflar el salvavidas (soplando hacia el tubo)

6 - Malteada Sostener dos vasos de leche imaginarios. Hacer como que vacías leche de uno a otro, diciendo “Eeeee”, luego vacías del segundo al primero, diciendo “Eeeee...” más fuerte; luego te tomas la malteada inclinado hacia atrás y te carcajeas.

7 - “Discusión” (Seguir con el 3 de Cachorros, “Perdón”) Hacer como si estuvieras “discutiendo” apuntando y moviendo el dedo unos a otros

8 – Risa Franca* Abre tus brazos hacia el cielo, inclina tu cabeza hacia atrás y deja salir una gran carcajada que agite todo tu corazón.

9 - Gradiente Comienza con una sonrisa, permite que crezca a una ligera risita; y deja que vaya aumentando (vigor y volumen) hasta que te estés carcajeando.

10 - Mayonesa Haz como si sostuvieras una vara entre las manos, dándole vueltas hacia el frente y con movimientos hacia los lados (como en la canción Mayonesa, del grupo Chocolate, ver video: <http://www.youtube.com/watch?v=YJA4a2n6smE>) (Fotografía: México)

SOTAS Ilustran los Prácticas Fundamentales que se realizan en la mayoría de las sesiones de club de la risa.

J - Cachorros: Meditación de la Risa Sentarse con los ojos abiertos (o recostados en el piso con ojos cerrados) y permite que la risa surja espontáneamente de la manera en que se sienta bien para ti. (Con frecuencia se realiza durante 3 a 5 minutos como el ejercicio de la risa final antes de la Relajación). (Fotografía: Israel)

J - Delfines: “¡Muy bien, Muy bien, Síííí!” (también se puede decir ¡Muy bien, Muy bien, Órale!) Todos hacen este al mismo tiempo: se aplaude una vez (diciendo “Muy bien”), luego aplaudir de nuevo (“Muy bien”); luego se separan los brazos ampliamente con los pulgares hacia arriba (o los dedos muy separados), diciendo “¡Síííí!” u “¡Órale!” (Realiza este ejercicio con frecuencia para concluir la práctica de un ejercicio de la risa, así como para alentar un sentido de juego infantil.) (Fotografía: Alemania)

J - Catarinas: Relajación Recostarse (o sentarse cómodamente). El líder guía a los participantes a relajar cada parte de su cuerpo. (Siempre terminar una sesión de la risa con un periodo de relajación para integrar los beneficios a la salud).

J - Colibrís: “¡Jo, Jo, Ja-Ja-Ja!” Todos al mismo tiempo: Aplaudir al ritmo de “Cha-Cha” (“Uno, Dos, Uno-Dos-Tres”) haciendo los sonidos “¡Jo, Jo, Ja-Ja-Ja!” Camina alrededor del espacio, sonriendo y haciendo buen contacto visual. (Realiza este ejercicio con frecuencia, para concluir un ejercicio de la risa, así como para anclar los sentimientos agradables y la química de cuerpo feliz con un “ancla” física fácilmente accesible).

Los REYES y REINAS HONRAN A LOS FUNDADORES DE ESTE TRABAJO, EL Dr. Madan y la Sra. Madhuri Kataria. (Todas las fotografías: India; excepto Rey de Delfines, EU). Se puede retirar para las sesiones de la risa; o alternativamente, escoger un ejercicio a ser realizado cuando quiera que se escoja esa carta, por ej.: “Real” (Ver As de Catarinas), “Saludo Namasté” (As de Delfines”) o cualquier saludo que sea del gusto de los participantes (Por ej., “Estrechar las manos”, “Estrechar ambas manos”, “Namasté”, “Saludo militar”, etc.), o “León” (Cuatro de Cachorros). (León es especialmente adecuado a la “Reina de Cachorros” de Madhuri.)

“El Sol no exige una razón para brillar;

El agua no exige una razón para fluir;

Un niño no exige razón para ser feliz;

¡Por que necesitamos una razón para reír?” – Dr. Madan Kataria

O₂ DICHA (EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN)

Se pueden realizar sin risa como parte del calentamiento. Después de realizar una serie con la exhalación en silencio, vuelve a hacerlos, esta vez riendo al exhalar. Durante la sesión de la risa central, ocasionalmente puedes insertar un ejercicio de respiración para que los participantes “regularicen su respiración”.

-> Mejora los niveles de oxígeno (en el cuerpo y cerebro) y es uno de los principales beneficios a la salud que proporciona la risa terapéutica.

Las técnicas de respiración profunda aumentan el oxígeno en las células y son uno de los factores más importantes para vivir una vida energética y libre de enfermedad. Cuando las células obtienen suficiente oxígeno, el cáncer no puede ocurrir y no ocurrirá. –Dr. Otto Warburg (dos veces recipiente del Premio Nóbel de Medicina)

Típicamente la capacidad de los pulmones es de cinco a seis litros, mientras que el intercambio respiratorio promedio reemplaza solo medio litro de aire. Con las exhalaciones de la risa sostenida, la inhalación puede aumentar por un factor de cuatro a ocho. Esto significa que se puede inhalar de cuatro a ocho veces más oxígeno para el organismo.

Brazos hacia arriba. Inhala profundamente al tiempo que elevas los brazos por sobre la cabeza (las palmas hacia el frente). Exhala completamente al bajar los brazos.

Jastasana (“Palmas juntas por encima de la cabeza”, “Ja-Ja-Ja-Jastasana”+) Para preparar: juntar las palmas sobre la cabeza, los brazos derechos. Inhala profundamente y exhala completamente, (mantén los brazos arriba).

Alas de mariposa (“Rezar en reversa”, “Montalbanasana”+) Juntar la parte trasera de los dedos, llevar los brazos hacia arriba y detrás de la cabeza (las manos se extienden al nivel de los omóplatos). Inhala profundamente, estirando los codos hacia afuera. Exhala completamente.

Saludos al SOLaz + Entrelazar los dedos debajo de la cintura (las palmas hacia el abdomen). Al inhalar, llevar las manos hacia la cara, luego al revés para que las palmas vean hacia el cielo, extendiéndolos brazos. Al exhalar, separar los dedos y bajar los brazos a los lados de los muslos.

COMODINES

Aromas de Humor* + Imagina que estás oliendo algo muy desagradable: “¡Ufff, limpien el aire!”; o algo agradable: “¡Oh, que delicia!” (Fotografía: Francia) (*Bufón con sombrero: Jeffrey Briar*)

Tiro al blanco (“Girasol”) Recostados sobre el piso boca arriba, las cabezas juntas al centro del círculo, los pies hacia la periferia (se ve como pétalos de una flor o un blanco). Hacer la Meditación de la Risa (ojos cerrados, riendo sin razón) o ejercicios de Cien Pies (*Jugar: Steve Wilson*).

Frases Clave de Chistes en Galimatías (lenguaje sin sentido)* + Hablando en galimatías una persona dice la última frase de un “chiste”. Al terminar, todos se ríen como si fuera lo más chistoso que hubieran escuchado en su vida. (*Folle du Roi: Françoise Rousse*)

Bailes de Risa*+ El líder nombra diversas formas de danza (hacer cada una durante 10 segundos): Twist, Vals, Tango, Ballet, Salsa, Danza Árabe, Mambo, Baile Country en Línea (u otros, como puede ser La Macarena, El Venao, Aserejé, etc.) (Fotografía: México) (*Comodín: Sebastien Gendry*).

* Éstos ejercicios no están en la lista de los “Ejercicios Fundamentales” del Dr. Kataria, pero los productores de las Cartas de Ejercicios de la Risa los incluimos por que nos gustan muchísimo).

Algunos juegos

1. Cualquier juego tradicional de baraja: Póker, Veintiuno, Ochos, Solitario, Gin Rummy, etc. La baraja es tan completa como cualquier baraja regular; “Solo se han cambiado los palos para Promover la Inocencia” (hemos transformado los Palos de Corazones a Delfines, Espadas a Colibrís, Tréboles a Cachorros y Diamantes a Catarinas). Si prefieres puedes retirar o dar un valor especial de “Comodín” a las cuatro cartas de O₂Alegría y a los cuatro Comodines.

2. Escoge una carta cualquiera

a. Todos hacen el ejercicio mostrado, O

b. Una persona realiza el ejercicio (otros pueden unirse si se inspiran) y todos tratan de adivinar el nombre del ejercicio, O

3. Escoge dos cartas. Los participantes se alternan haciendo ambos ejercicios – al mismo tiempo, O:

a. Divide el grupo en dos, un grupo hace el ejercicio (A) y el otro el ejercicio (B). Después de veinte a treinta segundos, cambiar de rol, O

b. Cada persona hace cualquiera de los dos ejercicios y luego cambia al otro ejercicio cuando quiera.

4. Escoge tres cartas. Se hace lo mismo que en el 2. Y 3., más arriba

5. Para un grupo [“Riendo por los Números”]

a. Determina el número de personas que debe estar en una foto para que te de risa (Por ej., debe haber 3 personas; o 5 personas; o más., etc.)

b. Baraja las cartas y colócalas en una pila. Voltea la carta que está hasta arriba. Si la carta tiene el número de personas que habías determinado antes, realizar el ejercicio de la risa mostrado

c. Si la carta *no* tiene el número requerido, entonces todos hacen risas anticipatorias (“¡Ah, ja, ja, - bien, aun no, pero ahí viene! – ¡ahora, órale!”

d. Continúa volteando cartas una a la vez hasta que aparezca la del número deseado de personas – y todos de inmediato se carcajean. Repite el tiempo deseado

6. Por categorías, “Me da risa” (Similar a Ve a Pescar)

Reparte de cinco a siete cartas a cada jugador. Coloca las demás en una pila. Cada Jugador intenta coleccionar cartas que se parecen entre sí o de un grupo (ver categorías más abajo)

a. El primer jugador toma la carta de arriba de la pila, la ve y descarta cualquier de sus cartas boca abajo (para hacer una pila de descartes). El jugador número dos escoge una carta de la baraja y hace descarte. Continuar para todos los jugadores hasta usar toda la pila (se puede continuar con la pila de descarte). Después del número de rondas predeterminadas, los jugadores muestran sus Grupos similares. O:

b. El jugador número Uno pregunta a la persona a su izquierda, “¿Tienes cartas que muestren (Niños)?” (O uno de los grupos potenciales, ver más abajo). Si la persona tiene una de esas cartas, la debe entregar al jugador que preguntó. Si el Jugador entrega una carta, debe escoger otra de la pila. Si no tiene la carta, dice “¡Me da risa!” y el jugador debe tomar una carta de la pila. Continuar con cada jugador hasta que todos tengan al menos cuatro-de-un-grupo. Luego se anotan los puntos (ver más abajo el número, o Punto de Valor de cada carta)

Un método alternativo para concluir el juego: continuar hasta que un jugador tenga Cinco-de-una-categoría de cualquier grupo. Se le declara el Ganador con los privilegios descritos más abajo.

Agrupaciones Posibles

Y Ejercicios basados en Yoga: Calcuta, Risotada; ¡Jo, Jo, Ja-Ja-Ja-!; Meditación de la Risa; Namasté; Relajación y los cuatro Ejercicios de Respiración O₂Alegría

P Ejercicios Lúdicos/Como si: Vaquero Americano; Pájaros, Gradiente, Abrazo, Lotería, Crema de la Risa, Seda Mental, Mayonesa, Malteada, Motocicleta, Un Centímetro, Un Metro, Real, Silenciosa; ¡Muy Bien, Muy Bien Síííí!; Vocales

V Valorativos (Basados en Valores, para distender situaciones estresantes): Azafata, Aprecio, Girasol, Celular, Cuenta de Tarjeta de Crédito, Llanto, Bailes, Saludo doble, Elevador, Perdón, Galimatías, Saludo, Reír de mi Mismo, Discusión, No tengo dinero/Bolsillos Vacíos, Aromas de Humor.

Más agrupaciones:

Cartas en las que las personas te miran (hacia la cámara); en las que las personas NO te miran (sin ver a la cámara)

Cartas donde alguien tiene los ojos cerrados;

Cartas con una persona; dos personas; tres personas, cuatro personas, cinco personas; con más de cinco personas;

Con niños; en la playa; donde ves el cielo; donde no ves el cielo; en la naturaleza; adentro de un lugar cerrado; el nombre del ejercicio comienza con una vocal (A; E; I; O; U); el nombre del ejercicio comienza con una consonante.

Valores en Puntos

Usa el Número de la carta (en la esquina superior izquierda) para saber su Valor en Puntos

As= 1 punto;

Sota, Reina, Rey y O₂Joy= 5 puntos

Comodín= 10 puntos

“Privilegios de ganadores” (decidir antes de iniciar el juego)

El ganador escoge el ejercicio(s) de la risa que todos van a realizar (pueden escoger ver la carta antes o después). El ganador tiene derecho a realizar todos los ejercicios *de su mano*

ganadora (o su elección de ejercicios) —solo o con los demás. O les toca sentarse a ver a todos hacer los ejercicios de su mano ganadora. El ganador puede hacer Frases clave de chistes en Galimatías (una de las cartas Comodín) y todos se ríen a carcajadas de su ‘chiste’.

Un juego Nuevo: Revoltura de palabras en Galimatías:

[“Galimatías”, o borucas, hablar como bebé: palabras sin significado que no tienen sentido en ningún idioma]

Usar las letras de la esquina superior derecha, un jugador a la vez colocará una o más cartas mostrando esta letra (alineadas de forma horizontal o vertical) para crear una palabra en galimatías. La única regla: debes poder pronunciar toda la palabra e inventar una definición (puedes agregar todas las vocales que quieras gratis; *y se aceptan todas las definiciones*).

Por ejemplo: “Prumpy”: Sentir congestión abdominal en tu colon transversal. “No voy a comer el fondue de chocolate esta noche; me he sentido algo prumpy desde que me comí las papas a la francesa al medio día.

El jugador puede usar letras de palabras que se formaron previamente (inventando definiciones para todas las palabras que se forman de nuevo). Recibe los puntos de valor de *todas* las letras en todas las palabras de su creación. El ganador es el que obtiene mayor puntuación.

Este juego funciona mejor si tienes varias Barajas (tres o cuatro) y así se pueden jugar varias rondas. O se pueden hacer unas cuantas rondas, y luego barajar las cartas para volver a comenzar.

Para obtener un listado en orden alfabético de las Cartas de Ejercicios de la Risa de la baraja, así como cientos de ejercicios de la risa originales adicionales, estás invitado (a) a participar en el grupo de apoyo cibernético de amantes de la Risa “Laugh4Health” en:

<http://health.groups.yahoo.com/group/Laugh4Health/>

Puedes unirte de forma gratuita y son bienvenidos todos los amantes de la risa de cualquier parte del mundo. (Idioma: inglés)

Para más información sobre la Risa como Ejercicio ir a: www.LYInstitute.org, www.laughteryoga.org (Aquí puedes obtener un DVD con el Dr. Kataria demostrando los Ejercicios Fundamentales), www.worldlaughtertour.com

CRÉDITOS

Las Cartas de Ejercicios de la Risa son una producción del Instituto de Yoga de la Risa: **Jeffrey Briar**, Director.

Un Gracias Especial y mi Eterna Gratitud a:

Angélica Del Mar (Diseño de carátula de las Barajas y Realización);

Miciella von Doodliciousness Pretari (Diseño del Reverso de las Barajas);

Lynn Kubasek. (“Sol Riendo” y Arte de “Palos”)

Laurel Luque (Asesoría Conceptual)

Kathryn Burns (Asesoría Creativa y Conceptual y Diseño)

Pintura Original (parte trasera de la caja) por **Jeffrey Briar**

Honramos a las siguientes personas con nuestros Comodines:

Jeffrey Briar; Director, The Laughter Yoga Institute (www.LYInstitute.org) (Aromas de Humor)

Sebastien Gendry; Director, American School of Laughter Yoga (www.laughangeles.com) (Bailes de la Risa)

Françoise Rousse; Directress, Université du Rire à Paris, France (www.rire-a-paris.com) (Frases clave de chistes en Galimatías)

Steve Wilson; Director, World Laughter Tour (www.worldlaughter.com) (Girasol)

La visión suprema de la Risa como Ejercicio es:

Paz Mundial a través de la Risa

Tan solo un ejemplo: Alex Sternick (que aparece en la foto superior en la cubierta de la caja de la baraja) facilita talleres de la risa en Israel donde Árabes Palestinos, Iranís e Israelís ríen juntos para promover la compasión y la comprensión.

Las personas que ríen juntas no quieren robarse o lastimarse unas a otras; solo quieren apoyarse en la búsqueda de la felicidad. Te invitamos a unirse a nosotros en esta misión global por la salud, la dicha y la paz. Solo sigue los vínculos en esta página.

“¿Como podemos lograr la Paz Mundial a través de la risa?”

Es muy sencillo. Cuando tú ríes, tú cambias.

Y cuando tu cambias, todo el mundo cambia a tu alrededor.”

—Dr. Madan Kataria

The Laughter Yoga Institute

790 Manzanita Drive, Laguna Beach, California 92651 USA (949) 376-1939 info@lyinstitute.org www.LYInstitute.org

La risa es el sol que aleja el invierno del rostro humano. . . —Victor Hugo

Les aseguro que a menos que ustedes cambien y se vuelvan como niños, no entrarán en el reino de los cielos. Jesús of Nazaret (Mateo 18:3)

Siempre he pensado que una carcajada en realidad es un ruido fuerte del alma que dice “¡Ajá, Es cierto!” —Quincy Jones

No puedes negar la risa, cuando llega, se sienta en tu sillón favorito y se queda el tiempo que quiere. —Stephen King

Si quieres la felicidad para otros, practica la compasión. Si tú quieres ser feliz, practica la compasión. —Dalai Lama

Con el temor que llevo sobre mí de día y de noche, si no me riera, moriría. —Abraham Lincoln

Si no se me permitiera reír en el cielo, no quiero ir allá. —Martin Luther

Cuando comenzamos a tomar nuestros fracasos con menos seriedad, significa que estamos dejando de temerles. Es de inmensa importancia aprender a reírnos de nosotros mismos. —Katherine Mansfield

Una buena carcajada nos hace mejores amigos de nosotros mismos y de las personas a nuestro alrededor. O.S. Marsden

Las personas de un planeta sin flores seguramente pensarían que debemos estar locos de alegría todo el tiempo de tener esas cosas a nuestra disposición siempre.

—Iris Murdoch

Y aquellos que danzaban eran vistos como locos por aquellos que no podían escuchar la música. —Nietzsche

Cuando ríes a carcajadas, todas las partes de tu ser —lo fisiológico, lo psicológico, lo espiritual— vibra como una sola melodía. Todos vibran en armonía. —Osho

Si vas a ver algo en retrospectiva y te vas a reír, más vale que te rías de una vez. —Marie Osmond

No dejas de reír por que envejeces. Envejeces por que dejas de reír.

—Michael Pritchard

Todos los días del afligido son difíciles; mas el de corazón contento tiene un banquete continuo. —Proverbios 15:15

Cuando te ríes, toda la naturaleza ríe contigo. —Sri Sri Ravi Shankar

La vida no deja de ser chistosa cuando las personas mueren, así como no deja de ser seria cuando las personas ríen. —George Bernard Shaw

El agobio del ser se alivia cuando me río de mi mismo. —Rabindranath Tagore

La raza humana solo tiene un arma realmente efectiva y ésta es la risa. Nada puede soportar el asalto de la risa. —Mark Twain

En efecto, las personas que ríen viven más tiempo que aquellas que no ríen. La salud se ve afectada de acuerdo a la cantidad de risa. --Dr. James Walsh

Si la conciencia [centrada en el presente] pudiera ser más universal, el sin sentido pretencioso que aparenta representar los asuntos serios del mundo sería disuelto en risa. --Alan Watts

La risa del Dios infinito debe vibrar a través de tu sonrisa. Deja que la brisa de Su Amor extienda tus sonrisas en los corazones de los hombres. ¡Su fuego será contagioso! --Paramahansa Yogananda

Se reservan los derechos de autor de los dueños originales para todas las citas en este documento y en las barajas.

Riendo por Salud, Diversión y Amistad ...Con Libertad y Alegría Lúdica para todos

Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz. Comencemos ahora.
Más allá de las bromas o aun de las palabras, el espíritu de la risa es la esencia del júbilo natural que conecta a todos los corazones humanos en un lenguaje universal que no necesita de palabras y que expresa un deleite gentil. La liberación agradable de tensión que nos invita a sonreír o reír... proviene de la realización repentina de que no estamos separados unos de otros para nada. --Lee Glickstein

CITAS que aparecen en las Barajas Didácticas de Ejercicios de la Risa

CACHORROS

- A Tímido - Los sentimientos se encuentran en todo lugar - sé gentil. --J. Masai
2 Un Centímetro - Bendito es aquel que hace reír a sus compañeros. --El Corán
3 Perdón - ¡Permitid que vivamos en dicha, como espíritus de la Luz! --The Dhammapada
4 León - La risa equivale al cuerpo humano meneando la cola. --Anne Wilson Schaefer
5 Sopa caliente - Come, bebe y sé dichoso --Eclesiastés 8:15
6 Saludo de manos doble - La risa es la distancia más corta entre dos personas. --Víctor Borge
7 Abdomen (Cabeza sobre el abdomen). - A la persona que puede reír desde sus entrañas, le duelen menos sus penas. --Susan Thurman
8 Orquesta - La risa es la música de la vida. . --Sir William Osler
9 Cien pies - Tarde o temprano todos los caminos espirituales nos llevan al mismo patio de juegos. --Julia Cameron
10 Remar en bote - La risa es el cepillo que barre las telarañas del corazón. --Mort Walker
J Meditación de la Risa - Si estás riendo, no puedes pensar. Ese es el objetivo que alcanzamos con la meditación. La fuente de risa está dentro de ti. . --Dr. Madan Kataria
Q (Leona) - Una Buena carcajada es la luz del sol en el hogar. --William M. Thackeray
K Cucú (¿Donde estás?) - En este mundo, un buen tiempo para reír es: cuando quiera que puedas. -Linda Ellerbee

DELFINES

- A Namasté (Saludo de India) - ¿Oh, que es la risa? ¿Que es este amor y risa preciosos que brotan de nuestros corazones? --Hafiz
2 Abrazo - Reír desde el Corazón es la respuesta más sana a la vida. --Deepak Chopra
3 Seda Mental - Hay pacientes que han tomado el camino de la risa para regresar al estado de salud. --Raymond A. Moody, Jr., M.D.
4 Crema de la Risa - El milagro es este: entre más compartimos, más tenemos. --Leonard Nimoy
5 Celular (Móvil) - La mejor manera de alegrarse a uno mismo es alegrar a otro. --Mark Twain
6 Llanto - El mismo pozo del cual surge tu risa, con frecuencia estuvo lleno de tus lágrimas. --Kahlil Gibran
7 Pájaro - Los ángeles pueden volar por que se toman a la ligera. --G.K. Chesterson
8 Arena Caliente - La risa es el alivio, el cese al dolor. --Charlie Chaplin
9 Calcutta - No reímos por que somos felices, somos felices por que reímos. --William James

10 Vocales (Círculo con Vocales) - Reír juntos puede convertirse en un momento de intimidad y comunión, cuando hacemos contacto con nuestra propia humanidad y vulnerabilidad y la del otro. --Barry Sultanhoff, M.D.

J "¡Muy bien, Muy bien, Síííí!" - La risa de los niños, como su juego, emerge desde todo su cuerpo. --Richard Lewis

Q (Sepia) - La paz comienza con una sonrisa --Madre Teresa de Calcuta

K (Lentes de Sol en la playa) - Aquel que ríe, perdura. --Mary Pettibone Poole

CATARINAS

A Real - ¡Oh, Sé pronto para amar! Con celeridad sé amable. --Henri Frederic Amiel

2 Centro de la Risa - Fuera de mí... regreso en cinco minutos

3 Silenciosa - Una carcajada es una sonrisa que explotó. --Mary H. Waldrip

4 Solo riendo (Reír sin razón) - Ya que estamos aquí, podemos aprovechar para reír

5 Cuenta de tarjeta de crédito (Cuenta Visa) - Ver tu drama claramente, te libera del mismo... --Ken Keyes, Jr.

6 Un metro - El tiempo que es dedicado a reír se dedica a los dioses. --Proverbio Japonés

7 Elevador - La risa es la felicidad que se aplaude a si misma y luego alza el vuelo para abrazar a todos y a todo en este mundo. --Hafiz

8 Americana (Vaquero) - Las dificultades tocaron a la puerta, pero al escuchar la risa se alejaron rápidamente. --Benjamin Franklin

9 Lotería - En la cúspide de la risa, el universo se convierte en un caleidoscopio de nuevas posibilidades. Jean Houston

10 Motocicleta - Si no pudiéramos reír, todos nos volveríamos locos. --Jimmy Buffet

J Relajación - La risa es el estado de estar aquí y también en todas partes, una expresión infinita y atemporal de nuestro ser. --R.H. Blyth

Q (Blanco) - Que haya más júbilo y risa en tu vivir.. --Eileen Caddy

K (Blanco y Oro) - Encenderé velas de sonrisas en los senos de los sombríos. Ante la luz de mi alegría que no desvanece, la oscuridad alzaré el vuelo. --Paramahansa Yogananda

COLIBRÍS

A Ríete de ti mismo - Feliz es aquel que puede reír de sí mismo. Nunca dejará de estar divertido. --Habib Bourguba

2 Sin dinero (Bolsillos Vacíos) - No somos pobres si aun podemos reír. --Raymond Hitchcock

3 Aprecio (Reconocimiento) - El aprecio es algo maravilloso: hace que aquello que es excelente en otros nos pertenezca a nosotros también. --Voltaire

4 Saludo de mano (Saludo Occidental) - El amor sana a las personas: a aquellos que reciben amor y también a aquellos que lo dan. --Karl A. Menninger

5 Azafata - Lleva risa adonde quiera que vayas. --Hugh Sidey

6 Malteada - Las personas ansian la risa como si fuera un aminoácido esencial. --Patch Adams, M.D.

7 Travieso-Travieso (Discusión) - Es imposible estar enojado y reír al mismo tiempo. --Dr. Wayne W. Dyer

8 Risa Franca - Siempre que tomo una decisión con el corazón abierto, ésta resulta ser una decisión acertada. --Maya Angelou

9 Gradiente - La risa fluye y sin esforzarse es melódica. --Anne Rice

10 Mayonesa (Bate la mayonesa) : <http://www.youtube.com/watch?v=YJA4a2n6smE&feature=related> -

El humor y la risa representan una parte esencial de la dieta de una persona saludable. --Norman Cousins

J "Jo, Jo, ja-ja-ja" - Lo que el jabón es para el cuerpo, la risa es para el alma. —Proverbio Yidisch

Q (Morado) - Tu dicha es la contribución más grande que puedes brindar a la vida en el planeta. --Alan Cohen

K (Turbante) - Da lugar a una conexión armoniosa entre tu ser interno y tu ser externo. Entonces tu risa brotará dichosamente en todo lugar. Anandamayi Ma

.....
COMODIN

Dar en el blanco (con Steve Wilson) - Ríe y el mundo ríe contigo. --Ella Wheeler Wilcox
Frases clave de chistes en galimatías (lenguaje sin sentido) (con Françoise Rousse) - Me gustan las tonterías (disparates). Despiertan las células del cerebro. --Dr. Seuss

Danzas de Risa (con Sebastien Gendry) - Puedes descubrir más sobre una persona durante una hora de juego que en un año de conversación. --Platón

Aromas de humor (con Jeffrey Briar) - La risa es como cambiar el pañal de un bebé. No resuelve ningún problema de forma permanente, pero hace que las cosas sean más tolerables durante algún tiempo.

.....
O₂Alegría (Ejercicios de respiración)

Brazos arriba hacia el frente - El sonido de la risa es como el domo abovedado de un templo de la felicidad. --Milan Kundera

Jastasana (Palmas juntas sobre la cabeza) - ¡La risa es el sonido glorioso de un Alma que está despertando! --Hafiz

Alas de Mariposa (Orar al revés) - La risa te abre a lo divino. --Terri Trespain

Saludos al Solaz (Diversión) - Por definición, la risa es sana. --Doris Lessing