



III Congreso Internacional y VIII Encuentros  
Hispano Cubanos en Ciencias de la Salud

"Sociedad, Entorno y Salud"  
17, 18 y 19 de noviembre de 2022

## Don Jose María García

---

Soy maestro de Yoga de la Risa, mi compañero Fermín Perea es líder, ambos tenemos bastante experiencia en esta divertida actividad, y nos encanta poder participar en vuestro Congreso, aportando nuestro granito de arena. Te aseguramos una sesión super divertida, en la cual la risa y el buen humor está garantizada desde el momento inicial, y sólo se para cuando ya no se puede más. Y si hablamos de amigos latinos entonces el éxito está ya doblemente asegurado.

Breve explicación de la Actividad:

El yoga de la risa o reírse sin motivo es un método que consiste en aprender a reírse a voluntad gracias a una serie de ejercicios y de juegos.

El nombre de yoga de la risa proviene del sánscrito Hasya Yoga, una técnica desarrollada en 1995 por el médico generalista Dr. Madan Kataria de Bombay, India. El Dr. Kataria estaba preparando un artículo titulado Reír, la mejor medicina para el boletín médico que publicaba todos los meses con el nombre de Mi médico de cabecera. Para ello buscaba publicaciones científicas que demostraran los efectos beneficiosos de la risa para el cuerpo y la mente humana y se asombró de ver que eran muy numerosos. Le impresionó en especial el libro de Norman Cousins (1915-1990) titulado Anatomy of an Illness (publicado en español bajo el nombre de Anatomía de una enfermedad).

Este periodista americano sufría de espondiloartritis anquilosante, una enfermedad inflamatoria de la columna vertebral, y en su libro describe cómo, a pesar de que el diagnóstico le pronosticaba pasar el resto de su vida en una silla de ruedas, fue mejorando viendo películas cómicas y tomando vitamina C.

El Dr. Kataria también quedó impresionado por los resultados de las investigaciones del Dr. Lee S. Berk de la Universidad Loma Linda en California, que demostraban los efectos beneficiosos de la risa en la reducción del nivel de estrés del organismo y en la activación del sistema inmunitario. Así pues, con la ayuda de su esposa, Madhuri, que era profesora de yoga, decidió crear una técnica que combinaba respiraciones profundas, estiramientos y ejercicios divertidos enfocados a estimular la risa. Con el tiempo el "yoga de la risa" se ha desarrollado a escala mundial y hoy cuenta con cientos de miles de adeptos.



Otro de sus objetivos es promover la paz en el mundo y la salud a través de la risa.

III Congreso Internacional y VIII Encuentros  
Hispano Cubanos en Ciencias de la Salud

"Sociedad, Entorno y Salud"

17, 18 y 19 de noviembre de 2022

La risa aporta una sensación de bienestar al liberar endorfinas en el organismo. Estas hormonas tienen propiedades analgésicas y reducen la producción de adrenalina y cortisol generados por el estrés. Actúa sobre el dolor al mejorar la oxigenación del cerebro y reducir las tensiones musculares; y aumenta la producción de catecolaminas, neurotransmisores con propiedades antidepresivas que actúan como una morfina natural.

La risa hace que aumente el número de glóbulos blancos, por lo que los adeptos que asisten habitualmente a los centros de risoterapia han constatado que sufren menos resfriados, tos y otras infecciones pulmonares. Asimismo, actúa como un gran estimulante en casos de enfermedades importantes como el sida o el cáncer.

En resumen, y según los médicos, de 10 a 15 minutos de risa al día permitirían mantenerse en buena salud y vivir más tiempo.

"No nos reímos porque somos felices, somos felices porque nos reímos" Dr. Madan Kataria