

MADAN KATARIA

# Yoga de la risa

*Prácticas de risa diaria  
para la salud y la felicidad*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Salud y Vida natural**

YOGA DE LA RISA  
*Dr. Madan Kataria*

1.ª edición: enero de 2021

Título original: *Laughter Yoga: Daily Practices for Health and Happiness*

Traducción: *Pilar Guerrero*  
Maquetación: *Marga Benavides*  
Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*  
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, Dr. Andrew Weil, por el prólogo

© 2018, Dr. Madan Kataria

Edición publicada por acuerdo con Penguin Books, sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-672-1

Depósito Legal: B-883-2021

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Prólogo . . . . .	9
Introducción . . . . .	11
Descubre tu cociente de risa . . . . .	15
Parte I. El origen . . . . .	21
1. Orígenes del yoga de la risa . . . . .	23
2. Qué es el yoga de la risa y por qué lo necesitamos . . .	31
3. El vínculo esencial entre el yoga y la risa. . . . .	37
4. El yoga de la risa y la ciencia de la respiración . . . . .	45
Parte II. Cómo funciona . . . . .	49
5. Concepto y filosofía del yoga de la risa. . . . .	51
6. Risa voluntaria frente a risa espontánea . . . . .	63
7. Quince pasos del yoga de la risa en grupo . . . . .	71
8. Meditación de la risa . . . . .	83
9. Yoga nidra en el yoga de la risa. . . . .	87
Parte III. Aprender a reír más . . . . .	95
10. Cultivar el hábito de sonreír. . . . .	97
11. Práctica del yoga de la risa en solitario . . . . .	103
12. Cómo reír sin reír: La risa mental. . . . .	117
13. Únete o crea un club de la risa . . . . .	121
14. Ríe online cada día con los clubes de Skype . . . . .	127
15. Cuatro estrategias para atraer más risa a tu vida . . . . .	133

Parte IV. Los beneficios del yoga de la risa . . . . .	145
16. Risa y estrés: Opuestos fisiológicos . . . . .	147
17. El yoga de la risa para el bienestar . . . . .	155
18. El yoga de la risa para la curación:	
Efectos terapéuticos . . . . .	159
19. El yoga de la risa para el desarrollo personal . . . . .	175
20. Reír en tiempos difíciles . . . . .	185
 Parte V. Aplicaciones del yoga de la risa . . . . .	 193
21. El yoga de la risa en el trabajo . . . . .	195
22. El yoga de la risa para personas mayores . . . . .	207
23. El yoga de la risa para niños . . . . .	215
24. Yoga de la risa para las personas con necesidades específicas . . . . .	 223
25. Día Mundial de la Risa: Misión de Paz en el mundo a través de la risa . . . . .	 229
 Epílogo . . . . .	 233
Apéndice . . . . .	235

# PRÓLOGO

El éxito del yoga de la risa, según estudios científicos en todo el mundo, no deja lugar a dudas de que la risa tiene un poderoso y profundo efecto en el cuerpo y la mente humanos. No sólo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también contribuye a la curación de dolencias crónicas, tanto físicas como mentales. Por desgracia, la mayoría de la gente desconoce los beneficios de la risa cuando se practica regularmente. Hasta que el Dr. Madan Kataria hizo popular el yoga de la risa tanto en la India como en el resto del mundo, no había un método fiable para introducir más risas en la vida de la gente. Sus avances han permitido a las personas disfrutar de los múltiples beneficios de la risa sin depender de condiciones externas o de la estimulación. El yoga de la risa emplea una notable rutina de ejercicios que combina la respiración yóguica con la risa, lo que la convierte en una herramienta ideal para un completo bienestar cuerpo-mente.

El método es sencillo. Tras breves ejercicios físicos y de respiración bajo la dirección de un profesional cualificado, la gente simula la risa con repeticiones vigorosas de «ja ja» y «jo jo». Esta risa falsa se vuelve real y contagiosa en muy poco tiempo e incluso puede continuar durante media hora o más.

La risa aumenta el suministro de oxígeno a los tejidos del cuerpo, aumenta la inmunidad, alivia el dolor, disminuye el estrés e incluso ayuda a proteger contra enfermedades del corazón, diabetes, artritis, migraña y cáncer. Es una técnica poderosa: segura, fácil y muy divertida.

No se me ocurre ninguna otra técnica de cuerpo-mente que consiga semejante impacto. A medida que el yoga de la risa gana popularidad en todo el mundo, la experiencia de miles de personas ha estimulado la investigación sobre la fisiología y la neuroquímica de la risa. Creo que este movimiento está contribuyendo significativamente a la salud pública.

El mero conocimiento del yoga de la risa no es suficiente: debe practicarse. La práctica regular de la risa incondicional es lo que produce los cambios fisiológicos y bioquímicos deseados, capaces de mantener una actitud mental positiva. Entrenarse regularmente para reír también puede aumentar la autenticidad, la compasión y la sensibilidad. Puedes llegar a ser más eficaz para tratar con los otros y con situaciones cotidianas. Con el tiempo, el yoga de la risa engendra cualidades que pueden ayudarnos a vivir una vida más sensata y virtuosa.

ANDREW WEIL, M.D.

Tucson, Arizona

# INTRODUCCIÓN

Este libro es un testimonio de mi viaje por el yoga de la risa, que empezó en la India en 1995, acompañado únicamente por cinco personas, mientras que hoy en día ha llegado a más de 100 países. La risa no sólo cambió mi vida drásticamente, sino que también tocó la vida de muchas otras personas en todo el mundo.

La forma en que el yoga de la risa ha crecido exponencialmente sin ningún tipo de marketing o publicidad indica lo efectivo y poderoso que es. El yoga de la risa no es como una ciencia espacial; es simple pero profundo. De hecho, este concepto único ha redefinido la risa. La mayoría de la gente sabía que la risa era la mejor medicina para el cuerpo y la mente, pero nunca ha habido un sistema de la risa controlada y fiable. La risa sólo era el resultado final de una diversión. El yoga de la risa ha alcanzado un nivel completamente nuevo mediante un sistema de práctica completo que nos permite prescribir la risa como parte de una rutina diaria para obtener todos los beneficios que nos ofrece para la salud.

El concepto de reír sin razón proviene de mis raíces. Siendo el más joven de ocho hijos, crecí en un pequeño pueblo agrícola, Mohrewala, en Punjab. Fue ahí donde entendí la relación entre la simplicidad y la risa. La mayoría de la gente del pueblo podía reírse de las cosas más absurdas. No necesitaban una razón de peso para reírse o gastarse bromas. Para ellos, la risa era el resultado más natural de sus vidas cotidianas, sin complicaciones. Encontrarse y bailar y cantar en festivales, bodas y celebraciones era motivo suficiente para reír y divertirse.

Sin embargo, mi percepción de las personas y su capacidad para reír sufrió un cambio importante mientras estudiaba medicina en una gran ciudad.

La vida era diferente en una metrópoli. La gente estaba sola, luchando constantemente contra el estrés de la vida moderna. Al no tener muchas razones para reír, la buscaban sin cesar. Pero su felicidad y su risa eran principalmente condicionales. La risa ya no era natural; dependía de la lógica y la razón. Además, la gente era consciente de su propia risa. A menudo, la risa y el humor se volvían negativos porque se basaban en ridiculizar a los demás.

Pronto, empecé mi búsqueda de la risa y la felicidad. La investigación sobre la risa incondicional me llevó al descubrimiento del yoga de la risa, que garantiza beneficios para todos, incluso para aquellos que son serios e introvertidos. Ni en mis sueños más locos habría imaginado que la risa podría ser tan simple como eso: ¡ríe sin motivo, porque puedes!

Este libro empieza con la historia y la génesis del fenómeno del yoga de la risa: cómo evolucionó y se extendió por todo el mundo, abarcando diferentes áreas de la vida. Aprenderás a practicar ejercicios de risa en grupo, en pareja e incluso en solitario y por tu cuenta. Reír sin razón es el concepto y la filosofía que se esconde tras los métodos del yoga de la risa. Esta idea se puede utilizar para eliminar muchos mitos y conceptos erróneos sobre la risa. Por ejemplo, responde preguntas del tipo: ¿Cómo puedes reír cuando no tienes ganas? ¿Cómo puedes reír si no eres feliz? ¿Necesitas un buen sentido del humor para reír? ¿Por qué los niños se ríen tanto y los adultos tan poco? ¿Cómo puedo aprender a reír?

Los beneficios de la risa son numerosos para todas las facetas de la vida: personal, profesional y social. Están respaldados por innumerables pruebas.

Según los estudios, la risa se practica no sólo como un ejercicio, sino también como una herramienta terapéutica para controlar las enfermedades crónicas.



Muchos practicantes habituales del yoga de la risa han compartido sus experiencias en este libro, mostrando cómo les cambió la vida. La obra también incluye varios estudios científicos, basados en métodos de risoterapia que se han llevado a cabo en universidades de todo el mundo.

El yoga de la risa se concibió cuando el planeta lo necesitaba, en un momento en que la vida cotidiana se volvió demasiado estresante y los métodos para aliviarlo resultaban largos, complicados o costosos. Con los años, la risa yóguica me ha ayudado a descubrir los principios del espíritu interno de la risa. Mis historias personales, basadas en mi sistema de creencias de vida sensata y virtuosa, motivarán e inspirarán al lector para cultivar una actitud mental más positiva, que le permita superar los desafíos de la vida con una sonrisa.

Finalmente, las sugerencias prácticas sobre estrategias y herramientas de este libro ayudarán al lector a introducir más risa en su vida diaria.

El yoga de la risa es instantáneo. Sus beneficios se pueden sentir desde la primera sesión. Y, por si fuera poco, es rentable, consume poco tiempo, tiene respaldo científico y es fácil de aprender.

¡Sigue riendo, jajaja!

## Descubre tu cociente de risa

¿Cuánto te ríes cada día? ¿Te ríes lo suficiente? ¿El yoga de la risa se trata de reír, tal cual? De ningún otro modo. Completa este cuestionario y determina tu cociente de risa (LQ). Una vez que los hayas calculado, podrás decidir cómo introducir más risas y alegría en tu vida y en la de quienes te rodean.

Califica cada pregunta/afirmación en una escala de 1 a 5:

- |  |
|--|
| <p>1: No es cierto en absoluto.<br/>2: Ligeramente cierto.<br/>3: Moderadamente cierto.<br/>4: Bastante cierto.<br/>5: Absolutamente cierto.</p> |
|--|

1. Me río mucho todos los días.  
1 2 3 4 5
2. Mi risa es impulsada por mi deseo interno de reír y divertirme.  
1 2 3 4 5
3. Uso el humor todos los días para percibir, expresar y experimentar situaciones de una manera humorística.  
1 2 3 4 5
4. Soy muy juguetón, tanto física como mentalmente, mientras interactúo con los demás.  
1 2 3 4 5

5. Canturreo sin razón.  
1 2 3 4 5
6. Bailo sin razón.  
1 2 3 4 5
7. Expreso libremente emociones positivas y negativas.  
1 2 3 4 5
8. Tengo un alto porcentaje de pensamientos positivos.  
1 2 3 4 5
9. Soy pacífico y tranquilo la mayor parte del tiempo.  
1 2 3 4 5
10. Con frecuencia me siento emocionado y apasionado por la vida.  
1 2 3 4 5
11. A menudo me expreso de manera extravertida.  
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 es mayormente relajado.  
1 2 3 4 5
14. Puedo comunicarme e interactuar con extraños con facilidad.  
1 2 3 4 5
15. Generalmente me siento renovado y enérgico.  
1 2 3 4 5
16. Me mantengo positivo en tiempos difíciles.  
1 2 3 4 5
17. Me mantengo conectado con los amigos.  
1 2 3 4 5
18. Me resulta fácil reír sin una razón específica.  
1 2 3 4 5
19. A menudo realizo actos de bondad al azar.  
1 2 3 4 5
20. Tengo la capacidad de actuar tontamente antes que los demás.  
1 2 3 4 5

Si tu puntuación es de:

**80-100:** Te ríes mucho. ¡Sigue así!

**60-79:** Eres bueno para reír, pero puedes mejorar.

**40-59:** Te ríes muy poco y necesitas ser más feliz.

**Menos de 40:** Pareces tener un problema grave y debes hacer algo para reírte más a menudo.

EL YOGA  
DE LA RISA

**Parte I**

**EL ORIGEN**



# 1

## Orígenes del yoga de la risa

«El sol no necesita una razón para brillar,  
el agua no exige una razón para fluir,  
un niño no requiere de una razón para sonreír.  
Así, ¿por qué necesitamos una causa para reír?».

### Mi historia de la risa

Nacido en un pequeño pueblo en la frontera entre la India y Pakistán, yo era el menor de ocho hijos. Provenientes de un entorno agrícola, mis padres nunca fueron a la escuela. Como eran gente sencilla de pueblo, estaban absortos en la rutina diaria de la vida en la granja. Ninguno de mis hermanos estaba interesado en lo académico, lo que me convirtió en el rarito de la casa. Mi madre soñaba con que llegara a ser médico porque en ese tiempo uno tenía que viajar casi dieciséis kilómetros para encontrar ayuda médica. Lo que ella quería es que estudiara medicina y luego volviera al pueblo.

En cumplimiento de su deseo, fui a un internado en Ferozepur, Punjab, y me licencié en medicina por la Universidad de Amritsar. Después de graduarme, me fui a Bombay y empecé a ejercer como médico de familia. Atraído por el brillo y la ostentación de la ciudad, me

imaginé que terminaría siendo un médico rico y famoso. Intenté alcanzar la cima con todas mis fuerzas, pero me di cuenta de que no era tan fácil. No tuve éxito en mi intento y caí en la depresión.

La vida era dura. No me resultaba nada fácil ganar dinero sin tener experiencia como médico. Estaba estresado y me sentía miserable. Mi madre me visitó en ese momento y se sorprendió al ver mi estado. «Madan, ¿qué te pasa? No pareces feliz y no te ríes como solías hacerlo en el pueblo», dijo.

Tenía razón. En algún lugar en mitad de mi apresurado ascenso hacia las riquezas imaginadas, había perdido la risa. La transición de un inocente chico de pueblo a un médico de ciudad había alterado mi personalidad. Al darme cuenta de la magnitud de la situación, me embarqué en una nueva búsqueda, y esta vez no era dinero. Quería encontrar mi risa de nuevo: la clave de la felicidad y la alegría.

No contento con ser un médico de un suburbio de Bombay, lancé una revista de salud llamada *My Doctor* para difundir la importancia de la prevención con el fin de mantener la buena salud. Fue en marzo de 1995, mientras escribía un artículo titulado «La risa: la mejor medicina» para mi revista, cuando me topé con un rico repertorio de trabajos científicos sobre la risa como terapia. La exploración adicional me llevó a un sorprendente volumen de estudios documentados que describieron los múltiples beneficios probados de la risa para la mente y el cuerpo.

Mientras revisaba toda la literatura científica, me inspiró profundamente *Anatomy of an Illness*, un libro del periodista estadounidense Norman Cousins. En él se describe cómo Cousins se echó a reír cuando descubrió que sufría de espondilitis anquilosante, una enfermedad crónica que afecta la columna vertebral. Tomaba muchos analgésicos diariamente, pero no encontraba alivio, por lo que decidió ponerse a ver películas divertidas. Para su sorpresa, descubrió que sólo treinta minutos de risa le daban casi dos horas de sueño indoloro.

También leí acerca de las investigaciones realizadas por el Dr. Lee Berk de la Universidad de Loma Linda en California, que mostraban



que la risa reduce el estrés y tiene un impacto positivo en el sistema inmunológico.

Eso me hizo pensar. La vida en Bombay era estresante y la gente apenas se reía. Estaban siempre apurados y luchaban por satisfacer sus necesidades y cumplir sus sueños. Incluso yo mismo parecía adusto y había perdido la risa por los rigores diarios de mi profesión y la carga adicional que suponía llevar adelante una publicación. No era ninguna broma: no había tiempo para reír.

Creía que la risa podría mejorar la salud y permitir afrontar el estrés de la era moderna. Busqué formas de añadir más risa a la vida de las personas y ayudarlas con sus crisis médicas o personales. Así que empecé a bromear y reír con mis pacientes y me di cuenta de que se recuperaban mucho más rápido cuando eran felices y positivos.

## El principio

Era el 13 de marzo de 1995. Estaba despierto a las 4 de la madrugada y paseaba por mi sala de estar, desesperado por encontrar una solución al estrés al que me enfrentaba. Entonces, se me ocurrió una idea: si la risa era realmente tan buena ¿por qué no crear un club de la risa? Estaba extasiado y apenas podía esperar para implementar el concepto. Tres horas después, corrí hacia un parque público por donde caminaba todos los días. Traté de convencer a algunos caminantes habituales sobre la importancia de la risa y la idea de fundar un club de la risa.

La respuesta fue predecible. Se mostraban desconcertados y probablemente pensaron que estaba loco. Se rieron de la idea y se burlaron del concepto. Pero persistí y logré motivar a cuatro personas de entre 400. El primer club de la risa empezó con sólo cinco participantes.

Nos reuníamos durante media hora todas las mañanas para reírnos juntos, para mayor diversión de los paseantes aturdidos. Inicialmente, las sesiones empezarían con alguien compartiendo una broma o una anécdota humorística. Pronto empezamos a disfrutar todo el ejercicio



De izquierda a derecha (de pie): Madan Mohan Pushkarna, Mohan Singh, Rajendra Tandon; (de rodillas): Madhuri y el Dr. Madan Kataria. Todos ellos, miembros del primer club de la risa en 1995.

y a comentar que nos sentíamos mucho mejor tras una sesión de risa de sólo veinte o treinta minutos.

A pesar del ridículo y las críticas iniciales, seguí abogando por los beneficios para la salud que la risa podía ofrecer. Gradualmente, la gente se volvía más receptiva y mostraba mayor interés. Los asistentes aumentaron y al final de la semana había casi cincuenta y cinco personas. La rutina continuó con mucho vigor durante los siguientes diez días, después de lo cual nos topamos con un obstáculo. Los chistes sanos e historias sencillas se iban reemplazando por burlas negativas e hirientes. La reacción a los chistes ofensivos provocó que dos miembros se quejasen y comentaran que sería mejor cerrar el club. Decidido a mantener vivo el club de la risa, les pedí a los miembros que me dieran un día para resolver la crisis. Esa noche, busqué métodos para reír sin chistes. Afortunadamente, me topé con un libro titulado *Emociones y salud* de la serie *Prevención de la atención médica*. Cuando leí el capítulo sobre humor y risas, me sorprendió saber que el cuerpo no

puede diferenciar entre risa real y risa falsa. Concluía que, si uno no puede conseguir una risa espontánea y genuina, puede fingir que lo hace. También aprendí que no sólo la risa sino también la expresión corporal de cualquier movimiento genera una emoción similar en la mente. Éste fue el avance que estaba buscando: ¿por qué no usar la risa como ejercicio?

A la mañana siguiente, expliqué el concepto a los miembros del grupo y les pedí que actuaran como si se estuvieran riendo por un minuto. Aunque escépticos no se mostraron muy de acuerdo, los resultados fueron asombrosos. Para algunos, la risa falsa se convirtió rápidamente en una verdadera risa. Era contagiosa. Pronto, los demás rieron con ganas de verdad. El grupo se rio como nunca con una carcajada continua e imparable durante casi diez minutos.

Hubo risas, risas reales sin necesidad de hacer bromas. El hecho de que uno se pueda reír sin un detonante externo parecía algo único. Sin embargo, algunas personas que eran tímidas les resultaba difícil reír sin una razón concreta. Como cada persona tiene unas características psicológicas diferentes, es más difícil para algunas reírse a voluntad. Mi nuevo desafío era hacer reír a estas personas.

Se me ocurrieron ejercicios de calentamiento como aplaudir y cantar «jojojo» y «jajaja». Esto ayudaba a las personas a reír más fácilmente. Pronto, se desarrollaron ejercicios variados de la risa, que incluían elementos de juego de rol, juegos infantiles y otras técnicas aprendidas en mis días en el teatro.

A medida que el concepto evolucionó, identifiqué similitudes entre la risa y el pranayama. Ambos se basan en el principio de la respiración óptima, que es fundamental para la buena salud. Junto con mi esposa, Madhuri, incorporé elementos de esta antigua forma de respiración yóguica en la risa. El resultado fue el yoga de la risa o el hasya yoga, un entrenamiento completo para la salud y el bienestar. Una técnica orientada físicamente que ofrece múltiples beneficios para la salud, principalmente aumentando el suministro de oxígeno a todo el cuerpo y estimulando el sistema inmunológico. También energiza el metabolismo.

Ahora son numerosas las personas que aprovechan los múltiples beneficios de la risa y experimentan alivio en gran variedad de enfermedades relacionadas con el estrés. Actualmente la risa ha crecido por su propia fuerza. Es, sin duda, la mejor medicina de la naturaleza.

## Desafíos iniciales

Cuando miro hacia atrás, recuerdo cómo el club de la risa empezó por diversión. Nunca había pensado que se convertiría en un movimiento tan grande. En sus primeros días, me fue bastante difícil empezar. El miedo a que se rieran de ellos hizo que la gente tuviera miedo de unirse al grupo. De hecho, el primero en objetar fue el jardinero del parque donde empezamos el primer club de la risa. Nos consideraba una molestia pública y me aconsejó que lo dejara de hacer. Sin embargo, yo seguí motivando a la gente. Después de algunas conversaciones sobre los beneficios de la risa para la salud, la gente empezó a presentarse. Incluso entonces, muchos ridiculizaban la idea y nos llamaban *murakh mandli*, que significa «manada de tontos» en hindi. De las 300 o 400 personas que iban a caminar todos los días al parque Lokhandwala, en Andheri al oeste de Bombay, sólo quince o veinte se unieron inicialmente. Luego llegó más gente conforme se corría la voz de que se sentía una sensación de bienestar después de las sesiones. Esto hizo que las autoridades del parque suavizaran su posición y permitieran que el grupo de la risa continuara. Pronto, el número de miembros aumentó a cincuenta y cinco y luego sesenta, incluidas mujeres.

La sola idea de reír en un lugar público, sin motivo, intrigó a mucha gente, que veían a un grupo de personas corrientes involucradas en lo que percibían como una actividad «divertida». La gente nos miraba desde los balcones de sus casas y desde la carretera. Los que caminaban por el parque no podían resistirse a mirarnos al pasar. La reacción inicial fue de diversión y sorpresa. La pregunta en la mente de todos era: ¿cómo se puede reír en un lugar público sin una razón aparente? Algu-

nos de los que vivían alrededor del espacioso parque se quejaban de que los despertaban las carcajadas.

Aquellos que lo practicaban a diario y lo encontraban beneficioso empezaron a comentarlo de boca en boca. El concepto se popularizó rápidamente en el área residencial y muchas personas venían a ver a las personas «divertidas» en acción. A medida que continuábamos actualizando nuestras técnicas de risa, gentes de las localidades adyacentes también expresaron el deseo de abrir clubes similares en sus respectivas áreas. Estábamos muy contentos de compartir la risa. En menos de dos meses, dieciséis clubes de la risa habían surgido en todo Bombay.

**Lotte Mikkelsen, Londres:** Empecé mi práctica diaria de la risa en 2008, después de que me diagnosticasen esclerosis múltiple (EM) y no he dejado de reír desde entonces. Ha tenido un gran impacto en mi salud sin recaídas relacionadas con la EM. Además, encuentro que la forma en que manejo la vida en general y con otras personas se ha vuelto más compasiva y amable. El yoga de la risa me ha enseñado y me ha permitido expresar las lágrimas, la alegría y la risa incondicional sin juzgar a los demás ni a mí misma.

## Risa imparable

En un mes, trece clubes de la risa se habían abierto en Bombay. De vuelta a mi ciudad natal, el periódico local publicó una fotografía de uno de los clubes de la risa en primera plana, lo que provocó el pánico de mi hermano mayor. Entonces me llamó.

«Pero Madan ¿qué estás haciendo? Por favor déjalo inmediatamente. Esto nos avergüenza. Te enviamos a Bombay para que fueras médico y te has convertido en un payaso», dijo.

Traté de explicarle que el club no era un cachondeo ni una comedia barata: era un club de salud dedicado a mantener el bienestar de sus miembros. Pero todas mis explicaciones fueron en vano. Él se mantuvo en sus trece para que detuviera mi movimiento de risa.

Para convencer a mi familia, invité a mi madre y a mi hermano a Bombay y los llevé al club de risas de Jogger's Park. Se sorprendieron al ver a más de 100 personas riendo juntas. La mayoría de ellas eran profesionales: médicos, ingenieros, contables y empresarios. Como procedían de un pequeño pueblo donde estaba mal visto que las mujeres participasen en cualquier actividad pública, se sorprendieron al ver que incluso las mujeres tomaban parte activa en las sesiones.

La abrumadora respuesta de los miembros y el sentimiento de armonía que se percibía en las sesiones tuvieron un profundo impacto en mi familia y cambiaron su actitud sobre el movimiento de la risa. Al comprender los enormes beneficios para la salud, la felicidad y la alegría que los clubes han infundido en personas de todo el mundo, ahora se enorgullecen de mi trabajo y son parte de mi familia de la risa.

## 2

# Qué es el yoga de la risa y por qué lo necesitamos

«Nos hemos tomado la vida demasiado en serio.  
Ahora toca tomarse la risa en serio».

¿Por qué necesitamos reír más en la actualidad?

En las últimas cuatro décadas, la investigación científica ha demostrado que la risa tiene un profundo efecto en nuestros cuerpos y mentes. La gente se ha olvidado de reír y, en consecuencia, enferman con frecuencia. Mantener una buena salud se ha convertido en un desafío, pero el yoga de la risa ha venido al rescate de miles de personas para lidiar con el estrés y afrontar las dificultades con una sonrisa.

*Estrés: El asesino número 1*

La risa está desapareciendo rápidamente de nuestro mundo moderno lleno de alta presión y tensión. La mayoría de las enfermedades actuales ya sea hipertensión, enfermedades cardíacas, ansiedad, depresión, tos y resfriados frecuentes, crisis nerviosas, úlceras pépticas, insomnio, aler-

gias, asma, síndrome del intestino irritable, colitis, anomalías menstruales, migraña e incluso cáncer, son producto del estrés, que siempre está relacionado. A la gente le resulta difícil reírse en medio de estos interminables factores estresantes. Aunque hay muchos métodos disponibles para liberarse del estrés, la mayoría de ellos requieren mucho tiempo y son caros. El yoga de la risa es rentable y la forma más rápida de reducir el estrés. La técnica en sí es tan sencilla que todos pueden practicarla.

### *Depresión: La enfermedad número 1*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 300 millones de personas sufren de depresión en todo el mundo. Es la principal causa de discapacidad y afecta a más de 15 millones de adultos estadounidenses, o alrededor del 6,7% de la población estadounidense que tiene más de dieciocho años.<sup>1</sup>

Al tratar de afrontar los desafíos de la vida, la gente se encuentra sola. Sin nadie con quien hablar o compartir sus sentimientos, se hunden en la depresión. Este desaliento está creciendo rápidamente y se ha convertido en la primera enfermedad en el mundo. Si observas de cerca, verás muchas personas mayores deprimidas en residencias de ancianos y jóvenes a quienes les resulta difícil lidiar con sus carreras o relaciones personales. El número de suicidios está en aumento y la incapacidad para expresar emociones se está convirtiendo en un motivo de preocupación.

La risa es un poderoso antídoto contra la depresión, ya que libera endorfinas, u hormonas del bienestar, y aumenta los niveles de dopamina y serotonina, que ayudan a mantener un buen estado de ánimo. Las personas deprimidas se ríen raramente, pero con el yoga de la risa es menos probable que uno se deprima.

---

1. «Depresión», Organización Mundial de la Salud, [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/)



**Helga, Noruega:** *Me he estado riendo a diario durante algunos años, lo que me ha ayudado a controlar mi vida de una manera más eficaz. Me río sola cada mañana mientras conduzco al trabajo. Tardo entre diez y quince minutos, y cuando llego a la oficina estoy de un humor fantástico. Nada me deprime, lo que demuestra ser muy útil ya que trabajo con personas enfermas. Todos los días, escribo «¡jajaja» en mi mano izquierda, porque sirve como un recordatorio importante para que me ría incluso cuando no hay nada gracioso. Por ejemplo, si estoy estresada o enfadada con mi marido, la risa disminuye el estrés o ayuda a que la ira se reduzca. Incluso me ayuda a comunicarme con la gente que me rodea. De hecho, uno de estos días podría hacerme un tatuaje que ponga «¡ja, ja, ja»... ¡Jajaja!*

#### *Una sobredosis de seriedad*

Los periódicos y la televisión nos bombardean continuamente con malas noticias, haciéndonos sentir menos seguros. Hay falta de risas incluso en el lugar de trabajo, donde se cree que la seriedad es la clave para ser más productivos. Sin embargo, esto no siempre es cierto. Las personas serias suelen ser menos productivas, y las que relativizan sin dramatismos son más eficaces. Pagamos un alto precio por tomarnos la vida demasiado en serio. Es hora de tomarse la risa en serio. El yoga de la risa puede ser la herramienta que ayude a las personas a relajarse y los prepara para afrontar todos los desafíos.

#### *Medicina moderna cara*

La esperanza de vida ha aumentado significativamente gracias a técnicas médicas, quirúrgicas y de diagnóstico, avanzadas. Pero para la mayoría de los habitantes de los países en vías de desarrollo, el tratamiento médico sigue siendo muy costoso y suele quedar fuera de su alcance.

La risa es preventiva y tiene valor terapéutico. Puede ayudar a reducir los gastos médicos al fortalecer el sistema inmunitario y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés.

*La gente ha olvidado cómo reír*

¿Dónde está nuestra risa? ¿A quién ves reír? ¿No parece que la gente se ha olvidado de reír?

Los niños pueden reír hasta 400 veces al día, pero para los adultos esta frecuencia se reduce a apenas 15 veces. Los niños se ríen más que los adultos porque no ponen condiciones a la risa. Se ríen porque quieren y porque son intrínsecamente alegres. A medida que envejecemos, establecemos condiciones que limitan nuestra risa. Por ejemplo, si consigo esto, me reiré, o si consigo un trabajo que me guste, seré feliz. Siempre buscamos razones para reír, pero desafortunadamente hay pocas situaciones que nos hacen reír genuinamente. De hecho, hay un número creciente de circunstancias que nos hundén en la tristeza.

La mayoría de las personas confían en cuatro cosas para reír: nivel de felicidad, satisfacción, sentido del humor y razón. Sin embargo, estos factores no son fiables, ya que es poco probable que siempre seamos felices, en todo momento. La pregunta del millón es: ¿cómo podemos reírnos a pesar de todo y quién nos hará reír?

*Yoga de la risa: Una rutina de ejercicios única*

El yoga de la risa combina la risa incondicional con la respiración yóguica: pranayama. Ayuda a la gente a reír sin depender del humor, las bromas o la comedia. La risa se simula inicialmente como un ejercicio físico mientras se mantiene el contacto visual con el resto del grupo y se promueve el juego infantil. En la mayoría de los casos, conduce a una verdadera risa. La ciencia ha demostrado que el cuerpo no puede diferenciar entre la risa simulada y la real. El yoga de la risa es la única técnica que permite a los adultos reír a carcajadas sin involucrar el pensamiento cognitivo. Omite el sistema intelectual que normalmente actúa como freno de la risa natural.

Las sesiones de yoga de la risa empiezan con movimientos suaves de calentamiento que incluyen estirarse, cantar y aplaudir. Éstos reducen las inhibiciones y ayudan a cultivar el juego infantil.

Los ejercicios de respiración se utilizan para preparar los pulmones, seguidos de una serie de ejercicios de risa que combinan las técnicas de actuación y visualización con la diversión. Estos ejercicios, cuando se combinan con la fuerte dinámica social del comportamiento grupal, conducen a una carcajada incondicional. Los ejercicios de risa se entremezclan con ejercicios de respiración. Se ha demostrado científicamente que tan sólo veinte minutos de risa cada día son suficientes para disfrutar de los beneficios fisiológicos que ofrece.

Una sesión de yoga de la risa puede terminar con la meditación de la risa, durante la cual los participantes se sientan o se acuestan y permiten que la risa natural fluya. Ésta es una experiencia poderosa de risa no estructurada que suele conducir a una catarsis emocional muy saludable y a un sentimiento de alegría que puede durar varios días. Se puede continuar con ejercicios de relajación guiada.

Dado que el yoga de la risa se aproxima a la risa como un ejercicio, todos pueden prescribirlo y practicarlo independientemente de su origen cultural, lenguaje y estado mental. De hecho, el yoga de la risa se está imponiendo rápidamente y ahora se practica en empresas, residencias de ancianos, escuelas, universidades, centros de acondicionamiento físico, centros comunitarios, prisiones, hospitales, hogares para personas con discapacidades físicas y mentales y grupos de autoayuda contra el cáncer.

### *Tres razones para practicar el yoga de la risa*

Hay gente que se pregunta por qué deberían obligarse a reír cuando los chistes o las películas cómicas pueden conseguir lo mismo.

Aquí hay tres razones por las que uno debe probar el yoga de la risa:

- **La risa debe ser sostenida:** Para disfrutar de los beneficios de la risa en relación con la salud, uno debe reír durante al menos diez o

quince minutos cada día. En otras palabras, debe ser una risa sostenida. Como la risa natural apenas dura más de unos cuantos segundos a la vez, no es suficiente para provocar cambios fisiológicos y psicológicos en nuestros cuerpos. Dado que la risa se convierte en un ejercicio de yoga de la risa, uno puede prolongarlo todo el tiempo que desee. Esto trae consigo cambios fisiológicos medibles, como el aumento de los niveles de oxígeno en la sangre, la relajación muscular, una mejor circulación sanguínea y la liberación de ciertas hormonas.

- **La risa debe ser profunda:** Para cosechar los beneficios de la risa, ésta debe ser abundante y profunda, proveniente del diafragma. En definitiva, hay que reír a carcajadas, no vale una risita entre dientes. Dado que no es socialmente aceptable reír a carcajadas en espacios públicos, los clubes de yoga de la risa proporcionan un ambiente seguro donde uno pueda reírse a gusto sin ninguna preocupación.
- **La risa debe ser incondicional:** La risa natural depende de muchos factores, pero la verdad es que no hay muchas cosas que puedan hacernos reír. Esto significa que invariablemente dejamos la risa al azar: puede o no suceder. Por el contrario, el yoga de la risa permite a los participantes reír sin condición previa. No dejamos la risa al azar, sino que lo hacemos voluntariamente para disfrutar sus beneficios para la salud.