



### Como se cultiva la felicidad?

Lo primero que debemos hacer para ser mas felices es desmitificar la felicidad y dejar de pensar que hay una formula secreta, contrario a lo que muchos piensan, la felicidad no tiene ciencia, por ese motivo los bebes pueden expresar su felicidad mucho antes de aprender a hablar. Cuando éramos bebes podíamos reír sin necesidad de humor, y es que cuando uno es bebe, las únicas vías de comunicación con el mundo exterior son el llanto y la risa. El llanto para expresar molestia, dolor, sueño, hambre, incomodidad, etc. y utilizamos la risa para expresar satisfacción y felicidad como por ejemplo: por un simple contacto visual, por sentirnos bien después de haber sido alimentados o después de un cambio de pañal/baño todas esas atenciones nos hacían sentir amados y lo expresábamos sin vergüenza y a demás a rienda suelta. Si podíamos hacerlo antes, estoy segura que con un poco de practica muy bien podemos hacerlo ahora. Para ello vamos a utilizar la risa de manera terapéutica, es decir, sin recurrir a los chistes ni humor ni comedia. La risa es la llave de la felicidad, al reírnos nos abrimos a la alegría y por ende al gozo. Cuando nosotros podemos volver a experimentar alegría incondicional comenzamos a relacionarnos de manera diferente con la felicidad y nos damos cuenta que la felicidad no tiene nada que ver con lo material; Si así lo fuera nadie se viera en la necesidad de cambiar de carro, por ejemplo, pues la felicidad que le produjo el haberlo adquirido seria suficiente motivo para estar contento a diario; pero no es asi. La felicidad como todos los estados de animo es pasajera pero con la practica constante de la risa como ejercicio vamos cableando nuestro cerebro para que encuentre espacios de alegría mas frecuentemente.

### Como es posible reír si no existe un motivo?

Es posible reír sin motivo cuando lo hacemos como ejercicio, digamos como quien va al gimnasio y para lograrlo debemos desconectar la risa del humor, no es que estemos peleados con el humor y los chistes, eso jamas! Lo que sucede es que al hacerlo como ejercicio el tiempo que reírmos sin motivo se convierte en una meditación activa, ya que le damos un descansillo al lado lógico del cerebro, Quien es el que el tiene la tarea de procesar el chiste para dar como respuesta la carcajada. Al darle un descanso a ese lado del cerebro estamos abriendo espacio entre los pensamientos y eso meditar, es por ello que luego de participar una sesión de Risodinamica<sup>SM</sup> nos sentimos plenos, felices y renovados. Es como hacer un reset hormonal y emocional.

### La risa es un atajo a la felicidad.

La risa es tan importante para nuestra salud y bienestar que estamos diseñados de manera TAL que en caso de emergencia cualquiera pueda hacernos cosquillas y generar risa en nosotros; y es que cuando reímos suceden cambios positivos en nuestro cuerpo, como por ejemplo: Bajan los niveles de adrenalina y cortisol (Hormonas de estrés) aumenta la producción de endorfinas (Hormonas de bienestar), nos oxigenamos mejor por que al reír, a carcajadas, hacemos respiración diafragmática (ejercicio aeróbico) lo que ayuda a expulsar el aire residual (aire que no tiene oxígeno) que se queda en la parte baja de los pulmones. Al estar mejor oxigenados No solo aumenta nuestro nivel de energía si no que también Se fortalece nuestro sistema inmunológico, en palabras del Dr. Otto Warbug: “Una célula oxigenada es resistente al cáncer”. Reír favorece un estado de animo positivo, mitigando la depresión, ansiedad y los efectos negativos del estrés, también reduce la presión arterial y si los beneficios antes mencionados no son suficientes déjenme decirles que diversos estudios, realizados por los Gelotologos (Gelotología= Ciencia Medica que estudia el impacto de la risa en nuestra fisiología) Dr. William Fry (Stanford University) y Dr. Lee Berk (Universidad de Loma Linda, CA.) comprueban que 1 minuto de risa intensa equivale a 10 minutos de remo y que al reír nuestro cuerpo genera gran cantidad de HGH (Hormona de Crecimiento Humano) el mejor y mas perfecto anti envejecimiento que existe.

En el mundo tan convulcionado de hoy, es responsabilidad de todos hacer de la felicidad un habito, tal cual como cepillarse los dientes. Venimos al mundo siendo niños y los niños son felices por naturaleza, es nuestro trabajo comprometernos con nuestra alegría y hacer lo imposible para que esa alegría se mantenga viva de por vida y sea para nosotros un atajo a la felicidad. Para ello debemos proporcionar espacios para reír, incluso hasta para reírnos de nosotros mismos ya que la risa nos da aceptación, tal como lo explica Robert Fisher en su libro: “Mira hacia atrás y ríete”(escritor del libro EL Caballero de la Armadura Oxidada) Al reír bajan los niveles de ansiedad y exigencia lo cuales nos hace a todos mas tolerantes y donde existe tolerancia florece la cooperación, comunicación y mueren el juicio, la critica y el acoso. La razón principal por la que nos pasamos la vida en búsqueda de la felicidad es por que culturalmente hemos aprendido que la felicidad siempre esta un paso mas adelante que nosotros... crecemos escuchando sere feliz cuando crezca, cuando me gradúe, cuando me case, cuando tenga un mejor empleo, cuando viaje, cuando me retire... y así se nos pasa la vida creyendo que la tan añorada felicidad depende de cosas externas; y no no es así la felicidad es la suma de tantos momentos de alegría y gozo que experimentamos a la lo largo de la vida.

*Erika Ruiz*

Coach Holístico - Facilitadora de Brain Fitness - Risoterapeuta Certificada por AATH

[www.jajamaste.com](http://www.jajamaste.com)

