

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA AGENDA DE LA ALEGRÍA

*Si puedes llenar un minuto con 60 segundos de alegría,
no lo dudes...*

Erika Risas.

A continuación se presenta una programación semanal de ejercicios de risodinamika, basados en la "Agenda de la Alegría" para ayudarlo a crear una rutina que le permitirá reducir el stress, mantener una actitud positiva, ejercitar su memoria y sus pulmones, logrando una mayor sensación de bienestar.

Estos ejercicios puede realizarlos solo, pero si los realiza en grupo notará que es más fácil, pues la risa es contagiosa. El grupo le ayudará y hará más divertido el momento. Por eso se llama dinamika.

Día 1.

Risa básica.

Como demostramos en la conferencia de esta cumbre virtual "Celebrando Lo Femenino 2018, coloque sus manos frente a

usted, palmas juntas en actitud de aplauso. Mientras choca sus palmas, rítmicamente, repita las sílabas “Jo” y “ja”, en la siguiente secuencia”

Jo Jo (pausa) Ja JA JA (estas tres JA más rápido que los Jo)

Repita esta secuencia tantas veces como requiera, hasta sentirse relajado. Si le da risa de verdad, ¡esa es la idea!

Ríase libremente,.

Día 2.

Colgando pensamientos al sol.

Tome un hilo imaginario, bien largo y mientras ríes con el ejercicio del día 1 (Jo jo ja ja ja) enfoca tu intención en relajarte. La idea es ir sacando pensamientos negativos del cerebro e irlos colgando en ese hilo o cuerda imaginarios.

Use tanta cuerda como requiera y diviértase, mientras sacas esos pensamientos negativos de tu cerebro.

Día 3.

Saludo hawaiano.

La palabra “Aloha” (se pronuncia aloja) en el idioma hawaiano significa hola y bendiciones. Pero además, contiene sonidos que nos permiten abrir los pulmones mientras los pronunciamos.

Tome aire profundamente mientras pronuncia las sílabas “A” y “lo” alargando las vocales (aaaaaa-ooooo) y luego repita la sílaba “ja” varias veces, simulando la risa.

Repita tantas veces como sea necesario, hasta que sienta el efecto relajante de la oxigenación extra de la risa que seguramente aparecerá, sin usted proponérselo.

Día 4.

Balbucesos.

Este ejercicio consiste en imitar las vocalizaciones de un bebé que no sabe hablar. Puede hacer ruidos con los labios (como brrrr), inflando las mejillas y soltando el aire por la boca con un sonido, como “buuu”, “boooo”, o “aaaaahhh”. Moviendo la lengua rápidamente entre los labios, de arriba abajo, o hacia los lados, mientras emite un sonido en su garganta (preferiblemente incluyendo las vocales “a” y “o”).

Sea creativo, cualquier combinación de sonidos es buena, mientras más divertida mejor. La risa seguramente aparecerá, indicándole que hizo muy bien el ejercicio.

Día 5.

Celebración.

Como los niños, espontáneamente celebre los avances de su terapia de risa hasta el día de hoy, combinando el ejercicio del día 1 con la siguiente secuencia.

Después de repetir “jo jo ja ja ja” tres veces, repita la secuencia “¡bien bien hurra!” aplaudiendo mientras pronuncia “bien” y levantando sus brazos en señal de celebración mientras grita “¡Hurra!” o “¡yeah!” o cualquier silaba que le suene a ¡celebración!

Como siempre, repita la secuencia tantas veces como requiera, para que la risa aparezca naturalmente y sienta la oxigenación extra y relajación corporal que produce.

Día 6.

Combinaciones.

Hoy le toca a usted crear su secuencia de ejercicios de risodinamika, escogiendo los que mas le agraden de entre los ejercicios de los días anteriores.

Diviértase, contagie a alguien en su entorno con su práctica. Si hasta ahora había practicado solo, invite a un amigo o familiar y enséñele lo que ha aprendido. Será mas divertido hacerlo en grupo y además, le estará haciendo un hermoso y potente regalo a un ser querido, compartiendo bienestar.

Día 7.

Maratón de risas.

Para que el efecto terapéutico de la risa se manifieste mas fácilmente, usted debe practicar estos ejercicios por espacio de 10 minutos mínimo.

Hoy lo invitamos a colocar un cronometro o el “timer” de su celular en 10 minutos y mientras tanto, vaya realizando los ejercicios en la secuencia presentada en esta agenda, desde el día 1 al 5. Recuerde respirar tomando mucho aire por la nariz y exhalándolo a medida que ríe o practica estos ejercicios.

Puede intercalar respiraciones profundas entre cada ejercicio, para completar los 10 minutos. Siempre tome aire profundamente, extendiendo el abdomen y luego, exhalando con fuerza pero lentamente por la boca.

Y como siempre le indicamos, ¡diviértase! Esto le ofrecerá una ganancia adicional a su cerebro, a su estado de ánimo en general y a su salud.

Tomado de los ejercicios del “Yoga de la risa” contenidos en los videos y presentaciones personales de Erika Ruiz.

Elaborado por Jeanette Salvatierra, Coach de Vida Certificado por el Martha Beck Institute de California, en colaboración con Erika Ruiz, maestra internacional y embajadora del “Yoga de la Risa”.