



•  
•  
•

# Despertar la alegría interna ...

Científicamente se ha demostrado que la RISA, rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, angustia, dolores, insomnio, y nos conecta con la alegría interna, nos relaja, nos predispone para la acción, estimula nuestros sentidos y nos devuelve nuestro poder personal.



CREAR-T



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"



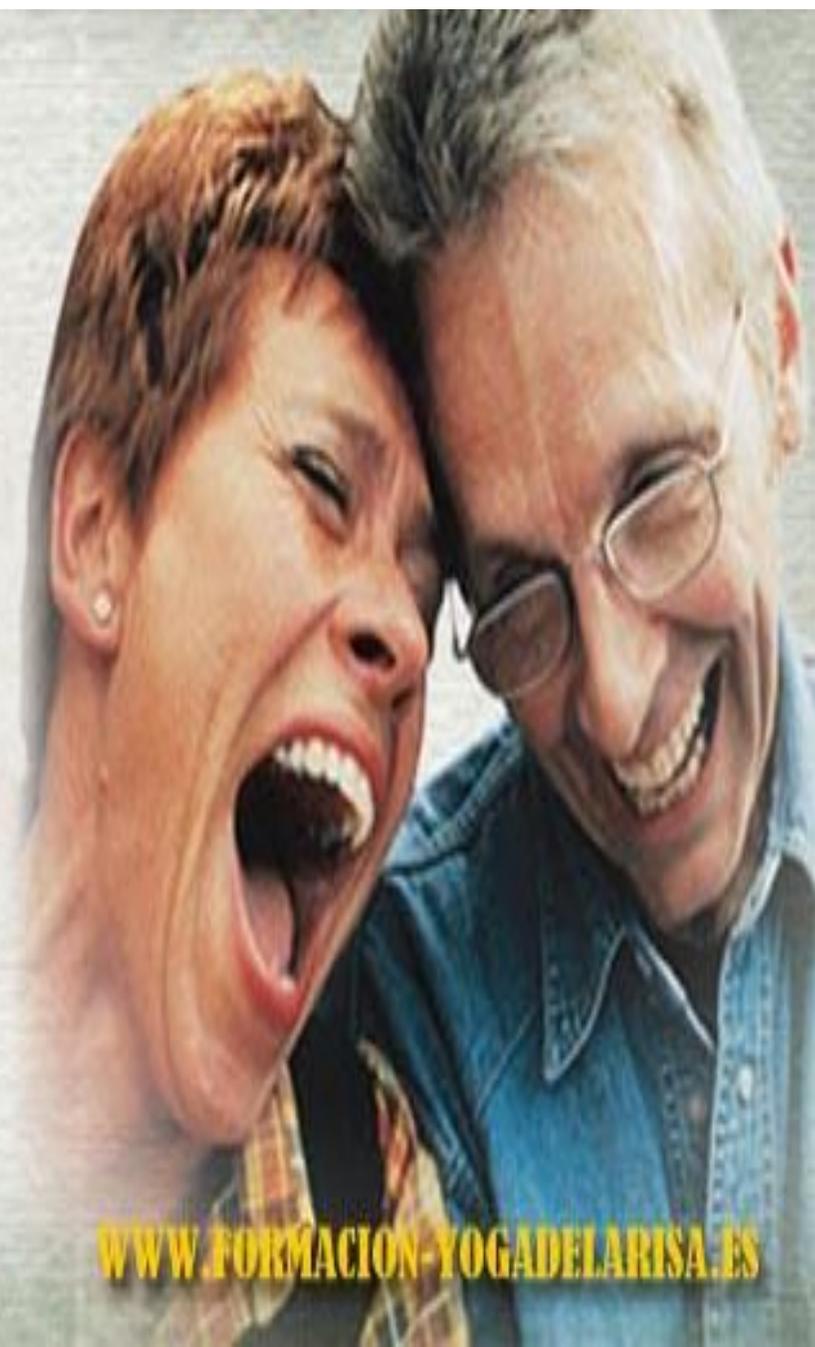


# YOGA DE LA RISA

Dos cosas son  
las mas importantes en la vida

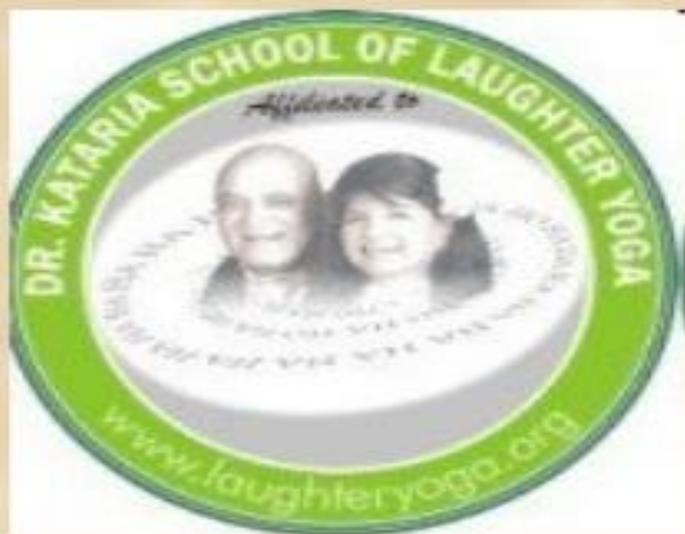
Lo que todo el mundo desea en la vida  
es tener **salud y felicidad**

El Yoga de la risa  
le proporciona ambas



[WWW.FORMACION-YOGADELARISA.ES](http://WWW.FORMACION-YOGADELARISA.ES)





El objetivo del Yoga de la Risa es llevar una buena salud, la alegría y la paz mundial a través de la risa. La risa es universal, sin barreras lingüísticas y culturales. Clubes de Yoga de la Risa son de rápido crecimiento en una comunidad mundial de personas de ideas afines que creen en el amor incondicional, la risa y el compañerismo. Cada primer domingo de mayo se celebra el Día Mundial de la Risa.

Certified Laughter Yoga Leader

# BENEFICIOS DE LA RISA

## BENEFICIOS FISICOS DE LA RISA

Yoga de la risa como beneficio aeróbico

## BENEFICIOS MENTALES, EMOCIONALES, ESPIRITUALES

Creando energía Positiva

Desarrolla la autoconfianza

Mejora la comunicación

## BENEFICIO SOCIALES

Conociendo nuevas amistades

## ENTRE OTROS BENEFICIOS



## Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una *terapia absoluta que cure por sí sola* sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

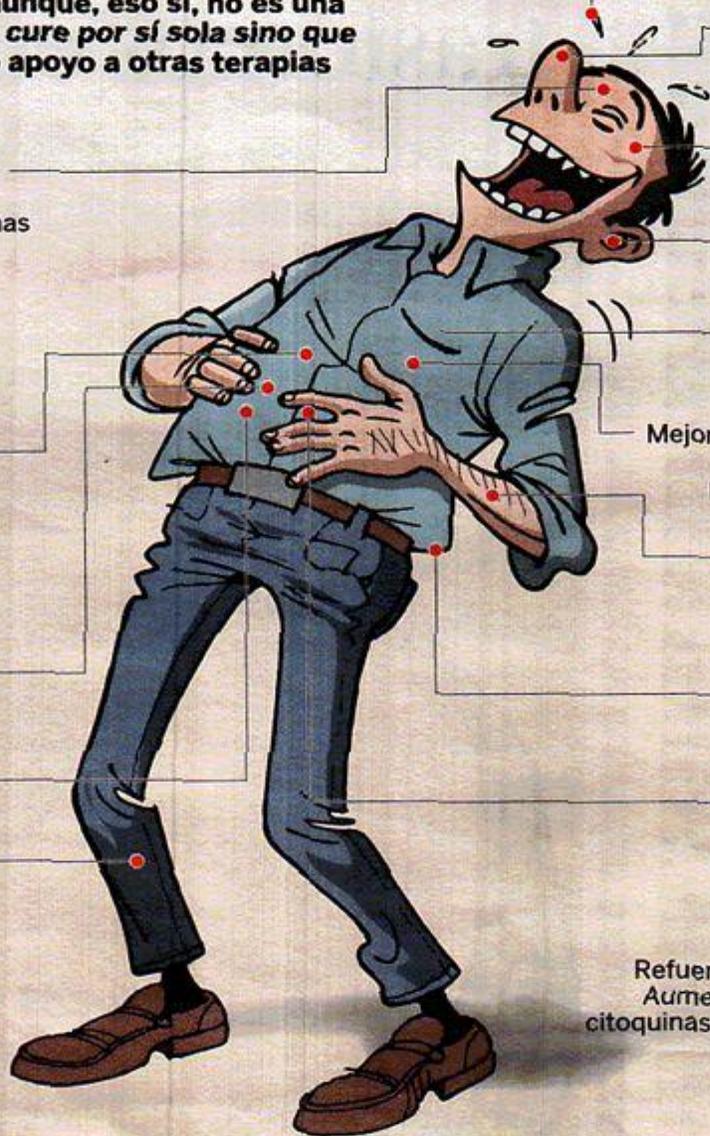
Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés



Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión

