

**EL GRAN LIBRO DE LA
RISOTERAPIA
DEL PODER DE LA RISA
Y LA GELOTOGÍA**

MARI CRUZ GARCÍA RODERA

Copyright texto © 2015 Mari Cruz García Rodera

Diseño de cubierta: © (completar)

Primera edición: Abril de 2015

ISBN (completar):

DEPÓSITO LEGAL: (completar)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o por fotocopia, sin permiso previo del editor y de la autora.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Si quieres participar con tu abundancia en este proyecto, lo puedes hacer en el nº de cuenta:
IBAN: ES69 2096 0007 1135 9879 5500
Titular: Maria Cruz García Rodera

ÍNDICE

Prólogo

Dedicatoria

Cuento zen

Introducción

¿Qué es la Ciencia de la Risa?

¿Qué es la Risa?

¿Por qué dices que la Risa es la fuente del amor?

¿Es cierto que cada persona ríe de forma diferente?

¿Tiene la Risa profundidad?

¿Cómo hablabais Dra. Araceli Alonso y tú del verbo reír en el libro El Poder de la Risa?

¿Por qué la Risa provoca en las personas, reacciones tan distintas cuando te oyen reír?

¿Cómo es la fórmula completa 6R9 para reír?

¿Qué ocurriría si la prioridad fuese la Risa, con el objetivo de hacer la vida más humana, saludable, divina y divertida?

¿Cómo es la base de los pensamientos optimistas?

¿Es la Risa un signo de libertad?

¿Qué necesito entender para atraer todos los beneficios de la Risa?

¿Cómo destapar y liberar mi propia Risa?

¿Cómo se te ocurrió crear la profesión de la Risoterapia y el Poder de la Risa?

¿Cómo organizaste las clases?

¿Cómo consigues abrir el corazón de las personas en una sola sesión?

¿Entonces los profesionales que capacitás regresan a reciclarse y ampliar la enseñanza?

Creaste un lenguaje único y novedoso para progresar en los distintos tipos de Risa ¿Cuáles son las características de la Risa alegre, la Risa del silencio, la Risa cerrada, la Risa abierta...?

¿Por qué, sabiendo lo buena que es la Risa, la gente se ríe tan poco?

¿Cómo utilizar el Poder de la Risa con los ancestros?

Danos algún ejemplo para liberarnos de influencias tóxicas de los antepasados

Para liberarnos del “quiero y no puedo”, ¿qué risa nos aconsejas?

¿Qué son la Risoterapia y la Gelotología? ¿Cuáles son las diferencias entre una y otra?

Mari Cruz, ¿cómo fue tu encuentro en Madrid con el doctor William J. Fry?

Háblanos de tu experiencia con el doctor Patch Adams

¿Qué neologismos preparasteis Andreu Hervás y tú para organizar los estudios?

¿Cómo es la respuesta general con los tratamientos por la Risa?

¿Cuáles son los temas más significativos de la teoría y la práctica, en los cursos de formación de Risoterapia y Gelotología?

¿Cuál es tu decálogo del Poder de la Risa?

Mari Cruz, ¿cuántos años llevas dedicada a investigar la alegría y la Risa de las personas?

¿Cuándo se te ocurrió crear una escuela para formar y capacitar a profesionales de la Risoterapia? ¿Cuándo surgió?

Descríbenos por favor el perfil de los profesionales de la Risoterapia y la Gelotología.

¿Cuáles son las áreas de trabajo para los profesionales de la Risoterapia y la Gelotología?

¿La risa tiene contraindicaciones?

¿Por qué a las empresas les interesa tanto la Risoterapia?

¿Agradecen los hospitales la gran ayuda de la Risoterapia?

¿Qué hay de la risa en la pareja, el mundo del embarazo, el mundo intra-uterino, los partos y el puerperio?

Pasemos al hogar, el jardín de infancia y los niños...

¿Cómo responden los jóvenes a la Risoterapia?

¿Aplicáis terapia de la risa a familias?

¿Los ancianos todavía tienen ganas de reír?

¿Cuál ha sido la trascendencia económica y social de las prácticas de Risoterapia y Gelotología desde su creación?

¿Qué investigaciones se han llevado a cabo sobre la Risa?

¿Qué propósitos, proyectos y propuestas existen en este campo? ¿Qué queda por hacer?

¿Cuáles son los principales requisitos y herramientas para dar una clase como facilitador?

¿De qué fases consta una clase de Risoterapia?

¿Cómo son los juegos y las técnicas para beneficiarnos del poder de la Risa?

¿Cuáles son las tipologías y las características psicológicas del juego?

¿Qué te motivó para tomar la decisión de vivir más en el pueblo de Folgoso de la Ribera?

¿Cuál es la relación de las diferentes Risas con el amor y el miedo?

¿Cuáles son las fuentes naturales más importantes para la Risa?

¿Cómo consigues trabajar el Poder de la Risa con grupos tan numerosos?

¿Qué podemos mejorar de la Risoterapia y la Gelotología?

¿Qué experiencias te han impactado más en tu trayectoria?

¿Qué experiencias te han molestado más en esta profesión?

¿Qué te produce más satisfacción y plenitud de los talleres?

¿Cómo resumirías la creación?

Mari Cruz, ¿quiénes formaron parte de tu camino del Poder de la Risa?

¿Podrías hablarnos de la guerra y la paz?

¿Qué opinas del perdón?

¿Qué puedo hacer si me entra la Risa en un momento inoportuno y una situación extrema?

¿Qué opinas de las Risas enlatadas, tan frecuentes en películas y programas de televisión?

¿Por qué en tus libros insistes en tomar conciencia del presente?

¿A qué te refieres cuando dices que cada día eres una persona nueva?

¿De niña cómo fueron tus primeras clases en la escuela?

¿Cómo es tu botiquín personal?

¿Cómo es una de tus meditaciones?

Has hablado de los beneficios de la Risa en temas emocionales. ¿Cuáles son sus beneficios fisiológicos?

¿Por qué la Risa cura? ¿Podrías recordarnos tu estudio tan aclamado acerca de los efectos bioquímicos y anatomo-fisiológicos de la Risa, tal como aparecían en tu primer libro?

¿Cuál es el lugar más extraño en el que has practicado la Risa de Poder?

¿Cómo ser consciente del mundo que yo creo?

¿Por qué te gusta tanto modificar los dichos populares?

Mari Cruz, hace muchos años que eres vegetariana. ¿Destacarías alguna experiencia?

¿Por qué te gustan tanto los cuentos y las leyendas?

A tus alumnos nos encanta oírte contar leyendas nuevas. ¿Nos cuentas una más, por favor?

¿Nos deleitas con alguna otra leyenda?

Desde el primer día de clase nos sorprendió oírte hablar de los héroes y las heroínas del Poder de la Risa...

Bibliografía

PRÓLOGO

Oí las risas de Mari Cruz García Roderer mucho antes de conocerla a ella en persona. Durante años, el tercer sábado de cada mes, yo solía caminar por la calle Vallirana de Barcelona. Desde el interior de la escuela *Salud Inteligente* salía un sinnúmero de carcajadas. Algunas destacaban con claridad por encima de las demás. Siempre pensaba: “¡qué bien se lo pasan!”. Pero nunca me planteaba entrar e informarme. Hasta que por fin el Universo conspiró en el año 2007. Me convertí en asidua del lugar y me inicié en el mundo de la Risoterapia.

Al igual que un bebé reconoce las voces de quienes le hablaron durante su época de gestación, mi niña interior identificó la melodía de las risas antaño escuchadas con admiración desde la calle. ¡Era ella la que reía de aquel modo tan poco habitual! Desde el primer instante me invadió la sensación de haber re-encontrado a una amiga misteriosa, a una antigua maestra de otras existencias, a una compañera de aprendizajes iniciados en otros milenios. Para Mari Cruz García Roderer *es una misión recuperar la alegría y la risa de las personas*. Conmigo la cumplió de forma más que sobresaliente. En la Universidad Celestial de la Risa, ya le tienen reservado el *Summa cum laude*. Con su sabiduría y su cariño, y con el trabajo conjunto de Andreu Hervás, el director de la escuela, supo rescatarme en mis horas más bajas. Ocurrió en un tiempo récord. Pronto recuperé mi alegría y, por primera vez en mi vida, me sorprendí con mis propias risas. Aprendí a integrarlas, a colocarlas de modo correcto, y a armonizarlas con mi ser al completo.

En aquel primer encuentro en Barcelona adquirí los dos libros de Mari Cruz ya publicados, convertidos en fuente de inspiración de todos los libros posteriores sobre la risa. Los leí varias veces con placer, entusiasmo y pasión. Descubrí la magia de unos textos que parecían cambiar de lugar. Alguno incluso surgía de repente sin ser yo consciente de haberlo leído con anterioridad. ¡Para nada podía imaginarme colaborando en el futuro en el tercer libro de la autora! Mi pasión por la risa y la gelotología se había activado, sin vuelta atrás.

Durante estos ocho años resulta difícil contabilizar las experiencias junto a Mari Cruz García Roderer. Tan variadas como intensas, forman parte de mi identidad y de mi memoria imborrable de vida. Reír con quien experimenté mis primeras carcajadas profundas y sanadoras como adulta, compartir más y más alegría con quienes me ayudaron a recuperar mi risa, son momentos siempre gratificantes, enriquecedores, y plenos desde el punto de vista espiritual.

En estas páginas Mari Cruz García nos cuenta sus acontecimientos vitales, y nos ofrece un repaso por la historia de la Risoterapia, disciplina que ella misma fundara hace ya dos décadas. A su maestría como gelotóloga, une anécdotas y

maravillosos recuerdos personales de su riso-aventura iniciada desde la infancia. Si alguien representa la alegría sabia, y la sana risa de poder, es Mari Cruz García Rodera.

En un espacio tranquilo de su tierra natal del Bierzo, y con vistas a tejados de pizarra, trabajamos sin tregua durante los primeros diez días de un invierno prometedor, desde antes del amanecer hasta tarde después de la puesta del sol. Fueron sesiones intensas entre breves paseos y recargas vitales al sol. Con los vientos favorables y entre ordenadores, papeles, lápices y grabadoras, nos sumergimos en la aventura de crear, mientras hablábamos y transcribíamos. La conversación fluía sin obstáculos, entre momentos emotivos y carcajadas. ¡Disfrute pleno!

En otras dependencias, durante las comidas, o bajo el solemne cielo nocturno estrellado, Mari Cruz seguía verbalizando, hilvanando y entrelazando impresiones, recuerdos, sensaciones, inspiraciones y proyectos innovadores...

Con la alegría y la curiosidad de una niña a quien se permite entrar en un desván abarrotado de tesoros del pasado, descubrí la cantidad de material acumulado a lo largo de los años. Con admiración, respeto y gozo, me dediqué a ordenar, organizar e integrar anotaciones, resúmenes y grabaciones, a modo de puzle divertido. Mi entrenamiento con *Ri-yendo por el mundo en tiempos inciertos* fue de gran ayuda. La tarea resultó ser un viaje privado, privilegiado e intenso de la mano de la gelotóloga por excelencia, siempre con los cuidados atentos de Daniel Sicilia, cuyo cariño y cuya mirada se mantuvieron pendientes de cada momento del proceso, alimentándonos con guisos, infusiones, sonrisas, lecturas amenas y conversaciones serenas en ratos de cansancio mental.

Mari Cruz, a menudo incansable, combinaba y condimentaba vivencias del pasado en torno a su invención de la nueva profesión y sus constructos risueños hacia un futuro más alegre, pacífico y pacificador, en el que los seres humanos, animales, vegetales y minerales podamos reír juntos sin miedos, y con amor de todos para todos.

Destilar sus grabaciones, sus textos y sus conversaciones cargados de emociones, carcajadas, ideas revolucionarias y desentendimientos momentáneos, ha sido un honor. Estas páginas evocan aromas de los montes próximos al pueblo que la vio nacer, Folgoso de la Ribera (León, España), pero también de la multitud de lugares donde Mari Cruz planta semillas de alegría, risa y paz. Esas semillas, tarde o temprano, germinarán en legislaciones mucho más alegres que las conocidas desde el inicio de nuestra memoria escrita denominada "Historia". ¡Vale la alegría ayudar a divulgarlas y a que broten las carcajadas!

Una vez trazada la estructura, pronto regresé a mis quehaceres. Mari Cruz seguiría aderezando y enriqueciendo su libro con multitud de anécdotas, ideas, opiniones y propuestas. Ella siempre arriesga con libertad y valentía, sin rencores, miedos ni vacilaciones, y con la convicción absoluta de contar cuanto merecía ser contado. Sus libros son alquimia del más alto nivel. Gracias, Mari Cruz, por ofrecer estas páginas a una humanidad nueva y risueña.

Del mismo modo que las disciplinas orientales otorgan un valor primordial al linaje de maestros, yo agradezco a la vida conocer a la maestra fundadora de la risoterapia y de las enseñanzas del poder de la risa. Desde el primer instante me otorgó el privilegio de su confianza, como lo hace con todos sus alumnos. Mari Cruz acoge sin distinciones a quienes se le acercan para reconectarse con su propia alegría, y para transmitir al mundo la importancia de la risa. Ella desea agrupar al mayor número de apasionados por la risa feliz y consciente en el País de la Risa, con capital — ¡cómo no!— en Folgoso de la Ribera.

Recomiendo a mis antiguos compañeros de promoción que, aprovechando el impulso de esta lectura, se reciclen y se dejen llevar por la magia constante del trabajo sin tregua de esta maestra indiscutible. Beber de la fuente original de la Risoterapia proporciona experiencias vitales únicas y maravillosas. Nutrirse con sus enseñanzas, prácticas, nuevos juegos y formas de enfocar la gelotología es un lujo al alcance de todos. ¡Dejémonos inspirar por las aventuras siempre disponibles en el entorno mágico de la comarca del Bierzo! Muy recomendable cuanto ella ofrece, año tras año. Sus discípulos sabemos que los cursos de Mari Cruz García Roderer son mucho más que una formación. Cuanto ella entrega no se paga con dinero.

Mari Cruz es sabiduría, y comparte carcajadas de amor con todos los seres. Ve amor por doquier, incluso en el odio. Ayuda a cada persona a expandirse, a dar un salto al vacío, y a superar los miedos para reactivar la propia maestría. A través de la vibración de la risa resonamos con lo más íntimo y sagrado que habita en nosotros, y en los demás. De ese modo damos un verdadero sentido personal y colectivo a cuanto realizamos. En vez de etiquetar y catalogar los conocimientos con erudición, Mari Cruz nos invita a abrirnos a su visión de la existencia, a unirnos, a salir de la soledad y el aislamiento, y a aprender unos de otros sin temor, liberándonos de emociones negativas y de la sensación de separación. Propone vivir en un estado despierto, más allá de dualidades, tensiones y órdenes sociales establecidos, para hallar la comunicación con otros planos de existencia, desde la entrega y la gratitud. Entre risas, juegos, meditaciones, bailes y cantos, nos muestra el camino de reconexión con el Todo, para dejar de percibir el entorno como algo hostil y actuar de forma diferente, sintiendo paz y compasión, incluso en medio del conflicto. Gracias a sus profundas enseñanzas el universo interior y el exterior empiezan a cambiar. Nuestro cielo interno se ilumina de repente. Aparece un brillo nuevo en nuestra mirada y en nuestro modo de contemplar el mundo.

La fundadora de la Risoterapia sabe escuchar a los pájaros con atención y comunica con el sol, las nubes, las estrellas y las plantas. Junto a ella nos volvemos grandes amantes de cuanto nace, crece y vive. Subimos a los árboles y a las montañas; observamos las flores con asombro y admiración; nadamos en ríos helados, pozas termales calentitas y lagos subterráneos; nos revolcamos por la nieve; descubrimos fósiles, huellas de osos y lobos; nos lanzamos alegres a la aventura de las experiencias más ancestrales, despertando nuestro afán de búsqueda y nuestra curiosidad olvidados desde la infancia. Y siempre con la espiritualidad suprema de las carcajadas sanadoras compartidas.

Al lado de Mari Cruz sentimos aumentar nuestra energía. Es la energía de la risa, la alegría y el amor, que configuran su devoción. Ella reparte bendiciones por doquier. Bendiciones a las personas, bendiciones al cosmos que nos cuida. Se siente bendecida y nos sentimos bendecidos. Así crea una realidad, la suya y la nuestra, desde su País de la Risa.

Muchos otros proyectos, anécdotas, ideas y sueños esperan reservados ya para un cuarto libro con el que Mari Cruz prevé agasajarnos en un futuro próximo. Pero ahora ¡deleitémonos con esta nueva obra!

Barcelona, marzo de 2015.

Yolanda Bandrés Ottavi

Co-autora (junto con Diana Guijarro Patuel) de la novela

Ri-yendo por el mundo en tiempos inciertos

www.ri-yendoporelmundo.com

DEDICATORIA

Ofrezco esta obra a nuestro Padre, Madre, creadores y dadores de vida, satisfecha y agradecida por hacerme partícipe de la experiencia de la Creación.

¿Qué me ha dado la vida?... ¿Y qué doy yo a la vida...?

Si de verdad quieres hacer algo por la vida y sus seres...ríete y ayuda a otras personas a reír... ¿Por qué? Porque es el sonido por excelencia del Reino de la Paz...

Honro la existencia, con alegría, gratitud y risas...imanes poderosos de la belleza, la salud y la fortuna.

Dedico este libro a todos los seres que se interesan por la labor del Poder de la Risa, la Risoterapia y la Gelotología, para seguir evolucionando en esta poderosa sabiduría.

¿Cuánto te has reído en tu vida? ¿Y qué haces para reírte más?

Mi propósito es que la naturaleza humana recuerde y evolucione en nuestro sonido por excelencia, la Risa. Agradezco de mil amores las múltiples formas en que se han interesado por estos principios, desde todos los ángulos, desde todos los campos.

Gracias desde mi Ser por dedicaros a esta disciplina con compromiso, como profesión, vocación y ocio.

Agradezco de corazón a los maestros que encuentro en el camino de la naturaleza, niños, jóvenes y ancianos. Son mi fuente de inspiración para seguir creciendo el talento y la conciencia del sonido de la Risa, la Risa intra-celular, la Risa multi-dimensional...

También dedico este libro a quienes formaron parte de etapas más oscuras y serias de mi vida, para sentir la fuerza imperiosa de mantener siempre bien definido el ramal y el horizonte de la gratitud y la Risa. Aquellas experiencias me enseñaron a escuchar la alarma de mis células cuando ahogo mi Risa... En momentos de oscuridad me reafirmo con certeza: ¡voy a transmitir mi luz interior radiante para recordar quién soy yo!

Y a ti estimado lector, compañero de lectura, hermano y hermana en la Divina Esencia. Este libro es ahora tu presente... es una gran oportunidad para saber todo sobre la Risa y en consecuencia conocer tu capacidad de reír...

Descubrirás que la risa del poder, no sale del chiste humorístico y comicidad... sale de la misma vida y todo te invita al estado gratificante del placer de reír.

Quiero recordarte que la Risa es un sonido poderoso y el talante de una mente inteligente; que favorece los patrones universales felices del desarrollo humano.

Gracias y bienvenidos a pasearos por estas páginas llenas de experiencias de una vida entera dedicada al compromiso de custodiar la alegría y la Risa de la existencia. Te ofrezco prosperidad y gozo para potenciar tu energía vital. Te invito a leer con suma atención porque las fórmulas poderosas las escribo en los lugares más escondidos del libro...

Este libro está lleno de datos de extraordinario interés...

Permiso para expresarme sintiendo que me está leyendo una estudiante, un camarero, un médico un psicólogo un ama de casa... Trataré diferentes enfoques para integrarlos a todos y que aprovechen bien la "Ciencia de la Risa" y sobre todo: ¡que despejes y abras con ánimo tu canal de la Risa...!

Te incito a cambiar dichos populares de la vieja mente... como "merece la pena" o "vale la pena" Por los nuevos dichos populares de la nueva mente: "merece la alegría"... "Vale la alegría"...

Cuando uno se carga y descarga de risa... la humanidad entera ríe con él... por ello es muy importante aprender a reír para provecho propio y común...

Permiso, tengo unas preguntas para ti:

¿Cómo es tu risa cuando estás solo? ¿Cómo es tu risa cuando estás acompañado?

¡Permítete cantar y reír con la vida!

Bendiciones con Risas contentas.

Recuerda que cada Ser posee el arte de reír, te mantiene despierto y atento aquí y ahora...

Personas ciegas, sordas y mudas tienen su capacidad de reírse como evidencia de la herencia y cualidad de esta existencia.

La Risa consciente va más allá de la mente humana.

Del libro El Poder de la Risa: Me encanta recordar cómo a lo largo de la historia los seres humanos pasamos siglos repitiendo hábitos e interpretaciones, generación tras generación. Hasta que viene alguien los cambia, y surge una nueva cultura...

Cuento Zen

El mundo de la risa

"El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda de la divinidad.

Primero, les dijo, Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años.

Luego volvió y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada.

Entonces fue cuando me vi en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mi de egoísmo.

Tras de lo cual, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.

¿Y fue ésta la fase final de tu búsqueda? le preguntaron. No respondió, el Maestro,...

Un día dijo Dios: Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del Templo, al corazón del propio Dios...

Y fui conducido al País de la Risa."

(Recopilación de Historias Zen, de Taisen Deshimaru)

INTRODUCCIÓN

Tras mis dos primeros libros, *El Poder de la Risa* y *Cómo beneficiarse del Poder de la Risa*, este tercero es el compendio de la Risoterapia, la Gelotología y el Poder de la Risa. Un resumen de muchos años, muchos viajes, millones de personas de diferentes culturas, encuentros y reencuentros que han colmado mi existencia.

Este libro surge en los albores del año 2015, cuando entramos en una etapa histórica para el mundo del Poder de la Risa. Hace exactamente veinte años, junto con Andreu Hervás, creamos la primera Escuela Profesional de Risoterapia, Dinámica de la Risa y Gelotología del Poder de la Risa. La llamamos *Salud Inteligente*.

Esta obra nace con la idea de ofrecer un recorrido por los momentos más importantes de estas dos décadas, y más allá... Es la ocasión de recordar con mucho cariño qué ocurrió...

¿Qué hemos aprendido durante estos veinte años dedicados a tiempo completo a las mismas enseñanzas? Los principios, la metodología, sus contenidos. Cómo despertamos la devoción que tanto ha calado en nuestra existencia. Los momentos que quedaron suspendidos en el tiempo...

Este libro se organiza cuando Yolanda Bandrés, historiadora y formada en distintos métodos de sanación holística, tras realizar la formación completa en Risoterapia inicia una investigación sobre el mundo de la risa, recopilando información. Al descubrir paso a paso mi recorrido y los datos en mi poder, me repetía a menudo en que un material tan valioso no podía quedar archivado, y me sugería sacarlo al mundo. “Internet con la Risoterapia está lleno de mentiras y banalidades transmitidas con el “copiar y pegar”, sin ningún rigor, comprobación, ni criterio”, insistía. “Cuéntale al mundo cómo empezó todo, y cómo han sido tus vivencias en el mundo de la Risa. La experiencia con este método perfecto creado por ti, fruto de una vida entera de estudio sobre el comportamiento humano, y sus consecuencias...”

Me preguntaba: ¿Mari Cruz qué te llevó a dar a otras personas la oportunidad de aprender para que ellos también practicasen y enseñaran tu método perfecto?

Yolanda es una mujer muy culta, inteligente y sincera. Muy organizada y estructurada, es un placer trabajar con ella. He disfrutado mucho. Me ha llevado a una profunda interiorización para refrescar la memoria de mi trayectoria. Así, a lo largo de las preguntas y respuestas, presentamos cómo se gestó esta gran aventura del Poder de la Risa.

Me gustaría contar tantas cosas y hablar de tantas personas... Gracias a su propuesta, su apoyo, este tratado fue tomando forma, los contenidos del libro son el resumen de toda una existencia dedicada a estudiar la alegría, la felicidad y la Risa.

Me impactó muchísimo la cantidad de material que había recopilado a lo largo de los años, incluso antes de crear la profesión de facilitadores y dinamizadores de la risa, cuando ya ofrecía talleres con la Risa por iniciativa propia.

Un cuarto libro ya está cercano, para continuar colaborando con la humanidad y recordarle el gran poder de la Risa Consciente.

Querido lector, que este tiempo que vamos a vivir juntos te sea útil para percibir la evolución desde el principio y hasta hoy, y encuentres referencias y señales de la libertad que te ofrece el Poder de la Risa. Es mi deseo transmitirte las diferencias en la diversidad de métodos y prácticas muy recomendables.

Desde luego, si ya tienes el libro en tu poder, y si resuena en ti... ¡es el momento de reírte alto y fuerte!

Sigue leyendo. Cuando hayas leído el libro vas a volver a reír, pero con más conciencia, y el caudal de tu risa aumentará...Ampliarás tu capacidad congnotitiva (adjetivo de conocer y comprender) la verdadera ciencia de la Risa.

Con las bendiciones más milagrosas del mismo universo; tienes ubicadas en este, libro toda la ciencia de la Risa.

¿Qué es la Ciencia de la Risa?

Ciencia significa conocimiento. Por lo tanto la ciencia de la Risa es el método educativo, conjunto de técnicas, compendio del conocimiento adquirido por las prácticas y resultados de los principios, de la materia, la metodología y disciplina al servicio del arte de reír y sus beneficios. Tiene como propósito ser objeto de práctica y estudio, para conceptos de observación y orientados a la comunicación y experiencias acumulados siempre abierta a nuevos contenidos y investigaciones.

¿Qué es la Risa?

La Risa es el lenguaje universal... Es la voz del Alma que transmite aquí y ahora con infinito poder... Es la cualidad, atributo y la esencia comunicativa que nos define a los seres humanos, Tiene la particularidad de ser un sonido vivaz y resonante tanto íntimamente (endógena) como exteriormente (exógena) es con la Risa comunicas tu capacidad de conciencia, amor, gozo y plenitud. También te defiende y te libera de miedos, disgustos, penas, amargura y amenazas.

La Risa estentórea (fuerte y retumbante) no se puede contener, forma parte de la capacidad de la naturaleza humana de expresarse desde sus emociones y sentimientos. Como el gemido, el grito, el canto o el llanto, la risa posee la cualidad de expresar alegría y contento.

Tanto la Risa cerrada, prohibida y taponada, como la Risa abierta, cultivada y milagrosa, tienen códigos tanto de admiración como de rechazo, que todos los seres entienden y a todos implica.

La Música y la Risa son grandes herencias divinas implícitas en las cualidades humanas...

La Risa es el vínculo genuino, natural y legítimo con todos los principios del ser humano. Genera vibración y resonancia en la intimidad del cuerpo. Se desencadena de forma espontánea sin estímulos externos. Su sonido y vibración sirven además de respuesta a cosas chocantes y contradictorias.

Una de las grandes cualidades de la Risa es la de compartir su comunicación con el mismo código de la vida humana. Es un lenguaje entendido por todos, la forma más directa de comunicar. Se experimenta en todas las culturas del mundo y, junto con la música, forma parte del legado innato de virtudes y cualidades.

La Risa presenta una gran gama de comunicaciones. Su uso más usual es una risa pasiva: avisa de cómo estás y de cuáles son tus sentimientos en el momento de reírte. Es un sonido avisador de prácticas divertidas, así como de las de competición y defensa.

La Risa es un sonido estentóreo y provocador que impacta todos los órganos y sentidos. Se amplifica y retumba en los espacios, regresando su propia vibración a la persona riendo. Sus picos de sonido y vibración ascendentes y descendentes se intercalan con la respiración.

La Risa como el canto y el grito se modula según la técnica de quien ríe. Muestra tu energía vital, tu soltura, evidencia cómo manejas tu talento para mantener tus sentidos abiertos y tu mente despejada... La Risa se retroalimenta a sí misma, es emisora y receptora, con posibilidades ilimitadas.

Puede estimularse a través de los sentidos, tiene actos reflejos rápidos y respuestas automáticas. Resuena en todo el cuerpo y aplica toda su fuerza en las vías respiratorias y el corazón.

El sonido de la risa genera movimientos de acercamiento o resistencia en los presentes, estimulados por el sonido (como un espejo que refleja su contento o disgusto) de las Risas espontáneas manifestadas sin pedir permiso en cualquier lugar o recinto.

La Risa posee su propia polaridad. Es el sonido y la correspondencia de la manifestación de la felicidad, la sorpresa y de nuestra capacidad de goce. Agita el estado emocional y sentimental de quien ríe. Por lo tanto la expresamos desde el contento y el regocijo, como también desde el miedo y la defensa, de modo sobrecogedor.

Al investigar la Risa y sus reacciones, conseguimos clasificar por grupos verdaderos diálogos divertidos, sugerentes y expresivos entre emisores y receptores. Los primeros despliegan su Risa. Los segundos reciben el estímulo y responden con carcajadas que alimentan a los primeros. Al mismo tiempo, se alimentan entre ellos, aumentan el caudal y la hilaridad de su Risa, y la del emisor.

El acto de reír puede ser individual o grupal, aunque se potencia y se disfruta más si se realiza en grupo, precisamente debido a la retroalimentación. Cada uno ríe por diferentes motivos, pero todos se unen para expresar su Risa abundante de forma creativa, y generar un coro único.

La Risa evidencia y muestra el estado de nuestro niño interior, de cómo nos llevamos con nosotros mismos.

La Naturaleza al completo es capaz de mostrar su contento y satisfacción a través de movimientos, danzas, cantos, sonidos y gestos. Pero la Risa consciente y feliz es más propia del ser humano. Circunstantialmente podemos encontrar en otros seres sonidos similares a la Risa, pero de manera repetitiva y voluntaria es el sonido por excelencia del ser humano que denota gracia y gloria.

Existen cuatro formas básicas de hallar la risa:

- La risa reactiva a un estímulo de defensa con desprecio y burla; se estimula en las suprarrenales de los riñones; es una risa de supervivencia.
- La risa estática superficial hueca; tiene su respuesta en la corteza cerebral con reacciones automáticas.

· La risa divertida y alegre responde desde el campo receptor del estímulo; es un fenómeno bioeléctrico que se activa en el núcleo accubens (sistema límbico).

· La Risa multidimensional se manifiesta culminante, en la bóveda del diafragma, dentro de la espiral del Corazón es la expresión de tu eternidad.

Esa es la Risa real poderosa y acumulativa... progresivamente alcanza mayor importancia, máxima profundidad, en su momento álgido profundiza tanto en el interior de tus células; como en todo el campo que rodea tu existencia...Esta risa es el fruto de muchas horas y años de risas...Es una Risa orgásmica y existencial conexión y portal de reinos pacíficos más elevados...

¿Cómo se logra esto...? Dime quién te enseña a reír y te hablaré de tus logros...No se puede enseñar lo que nunca has experimentado ni practicado...

Para despejar tanta ignorancia y sufrimiento... Quiero explicaros las poderosas características de esta Risa por este motivo estoy preparando otro libro para ahondar en el contenido de estas prácticas y principios...)

Es muy importante saber que:

Antiguamente toda información estaba prohibida, guardada y restringida... Ahora con las redes sociales, no se puede contener la diversidad de informaciones y enseñanzas...y tienen otra alternativa, para confundir y distraer las verdades...¡Se maneja una cantidad de información exagerada! y se pierde el camino de los maestros de verdad, para continuar en las instrucciones mediocres y confusas entorpeciendo un camino resolutivo y próspero...Tantos cursos, tantos libros, tantas web, informaciones que son predeterminadas para perderte...y continuamos con tristes hábitos y costumbres... acompañados de la ignorancia y la superficialidad que jalan y enferman tu vida...Menudo lío se tiene en la cabeza...Resulta hasta gracioso, ver personas tan amargadas y taponadas ofreciendo cursillos como entendidos de la Risoterapia (mejor como humoristas o humor terapia) .

Bueno...menos es nada...Bendiciones para todos.

¿Por qué dices que la Risa es la fuente del amor?

Muchas veces “sueño” que el Creador de todo lo que es, se expandió a sí mismo (como gotas del océano, como piezas de un infinito puzzle, como partes de un infinito espejo, como semillas... copias perfectas de sí mismo...). Y como iba diciendo de mi sueño...El Creador se reorganizó en signos y divinas formas, ¡con una “grandiosa” carcajada! Y de ahí nace el principio femenino, matriz de todos los reinos, preñados de vida a perpetuidad, “mitosis celular perdurable”. Perfectas fórmulas reproductivas del ciclo de vida...

En mis sueños se amplifica la risa del Creador de todo lo que es...Y evoluciona en el origen de la molécula prebiótica en la mitosis celular; preparada para generar vida en los gametos, (son células compuestas por un solo juego de cromosomas con una versión única de la información genética que determinará las características físicas del ser). Durante la fecundación se fusionarán con otro gameto del sexo opuesto para formar el cigoto. A la formación de gametos se le llama gametogénesis. Los órganos que producen los gametos se llaman gónadas en los animales y gametangios en los organismos vegetales. Y a este proceso milagroso de juntarse y crear nuevos seres, nuevas formas, el Creador le añadió la “sustancia primigenia” de gozo y placer caracterizado por delicia, gemidos y risas (luego el hombre y sus manipulaciones añadirían su polaridad contraria: dolor, suciedad y enfermedades...). Sueño que la Risa es un sonido inicial, naciente, origen y esencia de todos los sonidos, el único que permanece inalterable y claro entre las multitudinarias sapiencias (los conocimientos obtenidos de la experiencia).

La Risa está en resonancia directa con la fuente del amor, la comunicación, la convivencia, el aprendizaje y la prosperidad.... Te ayuda a conseguir el triunfo de tu vida. Es el alimento de tu alma y, al mismo tiempo, es generadora de vida.

La Risa es la esencia divina de todas las cosas, de todos los tiempos y de todas las formas. Sana los errores, las torpezas, y libera del susto y la culpabilidad... El acto de reír ha sido perseguido y abolido por religiones y diferentes culturas del mundo precisamente por su gran capacidad de borrar y liberarnos de cargas y resentimientos.

A través del estado de gracia de la Risa te instalas en tu esencia más pura, más graciosa y, en consecuencia, más divina. Tu organismo, tus pensamientos y tus creencias se llenan de vibraciones. De la voluntad interior de reír con conciencia, brotan el magnetismo y encanto de una persona, cuando su Risa está bien colocada y bien ensayada.

La Risa es una fuente inagotable de salud, paz, inspiración y optimismo. Por ello supone el mejor regalo para compartir con quienes nos acompañan en el

camino, un tesoro para crear un entorno más humano y unido, que facilita la vida a los demás.

La Risa es maleable. Genera unos movimientos ideales para sacudirte de todo aquello que te distrae del amor y la abundancia. Su explosión esencial fluye de una fusión de varios tonos.

Para un facilitador del Poder de la Risa (bien entrenado), tu Risa es un libro abierto... Evidencia la profundidad de lo contento o descontento que te tienes a ti mismo... La Risa de Poder atesora tu energía vital.

Por lo tanto (según mis sueños), la Risa del Amor es la oración más elevada...

Mientras escribo el libro me llama mi prima Marina (la hija de tío Benjamín, la hermana de Sito). Nuestra amada Marina... Me comenta que hoy se siente un poco mareada y débil y mientras organizaba su casa y para recuperarse estaba practicando la Risa y ahora ya se encontraba mejor... Tan llena de certeza y fe, me dice: Mari Cruz, Crucina, envíame energía... Y para despedirse añade: "Acuérdate de mí cuando te estés riendo..."

Me recuerda la manifestación de la Risa para provecho común... por eso ten en cuenta: ¡Que la risa de uno, puede ser el tesoro del otro...!

Me gusta: ¡hoy me río por ti y mañana tú te ríes por mí...!

¿Es cierto que cada persona ríe de forma diferente?

La risa es para ensayarla e inventarla...Ensaya tu risa para que luego salga profunda, fuerte y larga...

La Risa es un sonido y un ritmo incomparables y personales. No hay dos personas que se rían de la misma manera.

Dependiendo de lo ocupada que se encuentre tu cabeza (entre la vergüenza y el miedo al ridículo), del tipo de pensamientos, la profundidad de tu respiración, dependiendo lo taponadas que estén tus vísceras (en especial tus intestinos), tu caudal y frecuencia de la Risa varía mucho y presenta diferentes adaptaciones (retraídas o amplificadas). Cuando la persona no tiene centrada ni sintonizada su Risa puede crear sonidos de griterío, alboroto y bullicio. Por ejemplo: el tránsito de niño a la juventud suele generar este tipo de Risas más histéricas...

La Risa de Poder se manifiesta con matices graves y agudos, con armónicos y sonidos de la escala musical mientras te remueve con una profunda vibración bioeléctrica. La Risa es selectiva, y sus retumbos muestran el estado interior de gracia o desgracia del ser riente.

La Risa consciente te libera de desdichas y tristezas.

La Risa bien reída modifica tu postura, y te conecta con tu propio fulgor y tu alegría.

Curiosamente... ¿Hasta qué punto somos conscientes que cada ser tiene su libre albedrío?... (capacidad de escoger la vida y tomar sus propias decisiones de vivir la vida según su propia adaptación y evolución...

Pertenece al círculo del amor... ¡Somos cuidadores cuidando...con cuidadores... que nos cuidan...!

¿Tiene la Risa profundidad?

La risa te despeja del caos de tus pensamientos, te centra “en lo que es” y no tanto en lo que “debería, tendría que, me convendría, y si hiciera, y si acordara, y si quedara”... Todos esos pensamientos débiles están llenos de angustia y desconcierto. Son fáciles de cambiar por: “yo quiero hacer, aquí y ahora”. Observa si tu corazón se encoge o se expande. Esta práctica te entrena en el arte de leer los mensajes de la naturaleza para ti.

Trabaja el arte de saber actuar en el momento, y aprovecha las oportunidades que se presenten. Una cosa es buscarlas, y otra profundizar en estar bien preparado y centrado en ti para verlas cuando llegan para ti. Es el momento y es tuyo.

La Risa tiene profundidad, con comunicación rápida y contestación inmediata. Se rula en sí misma. La Risa se corea y fusiona de modo simultáneo con distintas frecuencias de expresión y se fusiona entre el suspiro de descarga, el gemido de lamento o gozo, el grito de amor o miedo, el canto reparador, y en ocasiones el llanto liberador.

Al ahondar y penetrar en estos retumbos y sonidos, comprobamos que la Risa tiene sus tildadas y sus tendencias, provenientes del arte de combinar respiración profunda y carcajadas. Alcanza tonos muy variados, profundos y resonantes. Estos sonidos espontáneos implican en su expresión al conjunto del cuerpo, envolviéndolo en agitaciones y profundas convulsiones.

La Risa de Poder es una experiencia orgánica. Le acompañan la armonía y la consonancia. Las risas, con sus carcajadas prolongadas en el tiempo, te activa y potencia el caudal acuático de tu cuerpo: aumenta la saliva, el lagrimeo, el flujo genital, la micción y la evaporación de sudor corporal. ¡Encuentra un lugar para revolcarte de risa!

¡Recuerda que tu alma se expresa a través de tu Risa!

¿Cómo hablabais Dra. Araceli Alonso y tú del verbo reír en el libro *El Poder de la Risa*?

Precioso trabajo... Dra. Araceli siempre ve mi vida como “Mari Cruz y el País de la Risa”.

Recordemos una parte:

Se denomina la Risa al «movimiento de la boca y otras partes del rostro, que demuestra alegría», según la definición del Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española. En realidad, la definición no es que sea muy completa después de haber leído todo lo que nos explica Mari Cruz sobre la Risa a lo largo de este libro. Pero dejaremos el tema de las definiciones para otra ocasión. La Risa se manifiesta cuando uno ríe o se ríe. Pero, ¿qué significa reír o reírse?

Si nos dejáramos llevar por nuestra imaginación y nos transportáramos a otro mundo, por ejemplo al País de las Maravillas o al País de Mari Cruz, probablemente Humpty Dumpty nos explicaría que por su sonido y aspecto exterior, reír es una palabra formada por el prefijo re- cuyo significado es el de «volver a», y el verbo –ir que significa «moverse de un lugar hacia otro»; es decir, reír significaría «volver a moverse». Entonces Alicia o Mari Cruz se quedarían reflexionando sobre todo lo que han aprendido en la escuela y pensarían que si reír es «volver a ir», para decir «yo río, tú ríes, él ríe, etc.» tendrían que decir «yo revoy, tú revás, él revá, nosotros revamos, vosotros reváis, ellos reván». «¡Qué raro!», diría Alicia, y seguro que Mari Cruz soltaría una carcajada. Y Humpty Dumpty les contestaría que no es nada raro y que una palabra significa lo que él quiere que signifique, simplemente porque él es quien manda. Según este personajillo, el significado de las palabras es una cuestión de mandato. Como diría Mari Cruz: ¡Totalmente, a ver si aprendemos a gobernar nuestra vida!

Sin embargo, el mundo, a veces, no es el País de las Maravillas y las cosas no funcionan así. El significado y la utilización de las palabras no es una cuestión individual que dependa de cada uno. Si fuera así sería imposible la comunicación entre los seres humanos. A través de las palabras el mundo de las ideas se convierte en un mundo real. Por eso es importante saber qué significa reír y cómo se utiliza esta palabra con propiedad.

Reír o reírse es un verbo que procede del latín ridere. Como verbo expresa una acción y el fruto de esa acción es la Risa. No tiene nada que ver ni con el prefijo re- ni con el verbo –ir. Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992) significa «manifestar alegría y regocijo mediante ciertos movimientos de la boca, la mirada y otras partes del rostro, acompañados de la emisión de una serie de sonidos explosivos e inarticulados» o «celebrar con risa (alguna cosa)». ¡Qué difícil parece esto de

reírse según la Academia! Mari Cruz también opina lo mismo. De hecho, ya me ha comentado que tenemos que escribir a la Real Academia Española para que se vuelvan a plantear la interpretación del significado de este verbo. Pero el problema es que las palabras se han de explicar de alguna forma y a veces no nos queda más remedio que utilizar un lenguaje neutro para que todos nos entendamos.

Como verbo que es indica una acción: la acción de emitir Risa. Presenta diferentes formas, simples (que constan de una sola palabra) o compuestas (que constan de más de una palabra). Las diferentes formas constan de lo que se denomina lexema o raíz que encierra el significado léxico del verbo y de lo que se denomina formantes constitutivos, desinencias o morfemas que aportan la información gramatical: número, persona, tiempo, modo y aspecto. El número del verbo indica si el sujeto que realiza la acción es singular o plural; la persona del verbo indica el sujeto, se refiere a los interlocutores que realizan la acción; el tiempo ubica el acontecer de la acción indicada por el verbo en el tiempo natural o real del hablante; el modo indica la actitud, objetiva o subjetiva, del hablante ante la acción realizada y el significado verbal y el aspecto indica el tiempo interno de la acción expresada por el verbo (si la acción ha acabado, está en proceso, etc.).

Por ejemplo, si digo «rieron» me estoy refiriendo a la tercera persona del plural del tiempo pretérito de indicativo del verbo reír. Esto que aparentemente para algunos puede ser que no quiera decir mucho, se utiliza en lingüística para indicar que la acción de reír la realizaron varias personas (número plural), que esas personas fueron terceras personas (ellos/ellas/ustedes) y la acción aconteció en el pasado (tiempo pretérito) en un lugar y momentos dados (modo indicativo) y ya está acabada (aspecto perfectivo). Para que veáis todo lo que podemos expresar y decir con una simple palabra. ¡Para que luego digan que hay palabras que no quieren decir nada! Como diría Humpty Dumpty (Alicia en el país de las maravillas), a las palabras hay que hacerlas trabajar.

Todas las formas verbales del verbo es lo que se denomina su conjugación que presentamos a continuación en la siguiente tabla, para que no haya ninguna duda de cómo y cuándo uno se puede reír:

MODO INDICATIVO					
TIEMPO	PRESENTE	FUTURO	IMPERFECTO	PRETÉRITO	CONDICIONAL
Yo	río (*reío)	reiré	Reía	reí	reiría
Tú	ríes (*reíes)	reirás	reías	reíste	reirías

usted/él/ella	ríe (*reíe)	reirá	reía	rió (*rió, *reio)	reiría
nosotros, -as	reímos	reiremos	reíamos	reímos	reiríamos
vosotros, -as	reís (*reíís)	reiréis	reíais	reísteis	reiríais
ustedes/ellos/ellas	ríen (*reíen)	reirán	reían	rieron *(reieron)	reirían

TIEMPO	PRESENTE PERFECTO	FUTURO PERFECTO	PLUSCUAM-PERFECTO	PRETÉRITO ANTERIOR	CONDICIONAL PERFECTO
Yo	he reído	habré reído	había reído	hube reído	había reído
Tú	has reído	habrás reído	habías reído	hubiste reído	habías reído
usted/él/ella	ha reído	habrá reído	había reído	hubo reído	había reído
nosotros, -as	hemos reído	habremos reído	habíamos reído	hubimos reído	habíamos reído
vosotros, -as	habéis reído	habréis reído	habíais reído	hubisteis reído	habíais reído
ustedes/ellos/ellas	han reído	habrán reído	habían reído	hubieron reído	habían reído

MODO SUBJUNTIVO

TIEMPO	PRESENTE	IMPERFECTO	FUTURO
Yo	ría (*reía)	riera/riese (*reiera)	riere (*reiere)
Tú	riás (*reías)	rieras/rieses (*reieras)	rieres (*reieres)
usted/él/ella	ría (*reía)	riera/riese (*reiera)	riere (*reiere)
nosotros, -as	riamos (*reiamos)	riéramos/riésemos (*reieramos)	riéremos (*reiéremos)
vosotros, -as	riáis (*reiais)	rierais/rieseis (*reierais)	riereis (*reiereis)
ustedes/ellos/ellas	rían (*reían)	rieran/riesen (*reieran)	rieren (*reieren)

TIEMPO	PRESENTE PERFECTO	FUTURO PERFECTO	PLUSCUAM-PERFECTO
Yo	haya reído	hubiere reído	hubiera/hubiese reído
Tú	hayas reído	hubieres reído	hubieras/hubieses reído

usted/él/ella	haya reído	hubiere reído	hubiera/hubiese reído
nosotros, -as	hayamos reído	hubiéremos reído	hubiéramos/hubiésemos reído
vosotros, -as	hayáis reído	hubiereis reído	hubierais/hubieseis reído
ustedes/ellos/ellas	hayan reído	hubieren reído	hubieran/hubiesen reído
MODO IMPERATIVO			
	AFIRMATIVO	NEGATIVO	
tú	ríe (*reíe)	no rías (*no reías)	
vosotros, -as	reid	no ríais (* no reiais)	
usted	ría (*reía)	no ría (*no reía)	
ustedes	rían (*reían)	no rían (*no reían)	
OTRAS FORMAS			
GERUNDIO		PARTICPIO PASADO	
riendo		reído	

Como observaréis en la tabla la raíz del verbo a veces sufre algún cambio y la vocal –e– a menudo se convierte en –i–. El asterisco () indica algunas formas incorrectas que podrían considerarse adecuadas si no tuviéramos en cuenta que la raíz del verbo sufre alguna modificación debido a las condiciones fonológicas (sonido) y morfológicas (forma) de la misma. En el País de las Maravillas y en el País de Mari Cruz, probablemente las formas incorrectas serían las que tuvieran vida, por sencillas y poco complicadas.*

Sin embargo, los seres humanos tendemos a complicarnos y esto también se refleja en el uso que hacemos del lenguaje. Por lo que hay que tener en cuenta todas las irregularidades y peculiaridades de las palabras para poder expresarnos de forma adecuada.

Ahora que ya sabemos qué significa lingüísticamente reír o reírse y cómo se conjuga, a ver si nos reímos más y con más ganas y gozamos un poco más de la acción expresada mediante este verbo tan pequeño, pero con tanto contenido. ¡Quién diría que una palabra pudiera expresar tanto sentimiento!

Espero que con esta pequeña explicación, hayas reído, rías y ríamos todos más a gusto.

¿Por qué la Risa provoca en las personas reacciones tan distintas cuando te oyen reír?

La Risa realiza su propia selección y atrae respuestas integradoras y curiosas, o chocantes, de lo más insólitas y extrañas. La Risa abierta, con sus movimientos, carcajadas y estruendos, es una Risa comunicativa, emisora e integradora. Provoca una respuesta a los propios sonidos. Para la persona reidora genera retroalimentación, es decir más carcajadas. Y en el entorno despierta una incontenible necesidad de reír, en resonancia con la situación. Cala en profundidad y transforma un momento ordinario en extraordinario, un momento aburrido o indiferente en memorable. Transforma a quien la practica en su Ser más elevado.

También es muy importante tener en cuenta el contexto y espacio donde te ríes, si tu Risa es integradora o de descarga de tensión... El lugar puede ser tu espejo, integrador y potenciador de Risas, o anulador y represor de cualquier carcajada.

Dependiendo del nivel de obsesión y perturbación de su mente, los curiosos hallarán tu Risa entrometida, indiscreta o molesta (los sacas de quicio). Pero si son personas más abiertas y directas, les parecerá encantadora y les recordará la importancia de integrar el buen humor.

Según la Ley de la Atracción, cualquier cosa que se hace vuelve multiplicada. Si el entorno favorece un ambiente agradable, eso le regresa.

Quien ríe tiene la opción de dejarse influenciar, o bien manifestar su Risa con todas sus consecuencias, tanto a favor como en contra de la situación, evidenciando la preparación y la colocación de su Risa.

Tus carcajadas calan e influyen en tu alrededor y giran fulminantes sobre respuestas muy variadas. Son en sí tentadoras y sugerentes. Todo un universo por explorar...

¿Cómo es la fórmula completa 6R9 para reír?

Para reír es muy importante tener una buena fórmula, una buena manera de hacer las cosas que te conduzca a tu risa, la provoque e induzca. Si el objetivo está claro es fácil de seguir.

Te invito a que revises tus aptitudes para lo nuevo... Dile a tu mente, atrapada por obstáculos estancados que arruinan tu presente, “tú ya no estás ahí”. En el reparto de tareas ahora toca reír.

Permiso para compartir mis experiencias asociadas a la risa sustancial:

Obsérvate como eres... Te sientes merecedor... ¿Cómo respiras?

(1) Coloca tu atención en el aliento que entra, el aliento que sale... Sigue con el aire entrante, el aire saliente... Inspira la vida, expira una parte de ti (una agradecida y otra de tensión para liberar cuanto te sobra y te hace sufrir).

(2) Mientras respiras con atención y dedicación todo este proceso te resulta más fácil si lo acompañas de un buen vaso de agua viva de montaña. (Puedes añadirle algún sabor del reino vegetal como zumo de limón, aceite esencial de lavanda, romero, tomillo, melisa, ortiga —todo natural nada sintetizado—, y tomarlo calentito como una tisana, infusión, en decocción...).

(3) Busca un lugar en tu casa (domogelia), coloca tu cuerpo bien cómodo y estirado para practicar tu risa sustancial.

(4) Continúa en pleno con tu respiración. Saca a la superficie consciente tus pensamientos de malestar que te jalan y comen tu vida, tu risa. Dales un buen repaso consciente... “Me duele, me humilla, indeseable, ruinas, odio” ¿Cuál es tu dolor?

(5) Tose esos pensamientos estancados y pestilentes mientras dices: “esto no me pertenece, te libero y te bendigo, gracias, adiós”.

(6) Y detrás de la tos se esconde la risa. ¡Tóselo todo! Piensa que todo lo que callamos lo tosemos. Ahora toca toser y toser cuanto más profundo. Resuénate la tos mejor. Libérate de tus silencios apretados.

(7) Te ofrezco una gran salida para atraer y enderezar tu risa.

Recuerda la base de sonido del gato, “miau”, del perro “guau”. Las onomatopeyas relacionadas con asombro, admiración, marcar terreno, defensa, reclamo o comunicación, tienen el poder de los dos polos magnéticos de la defensa y la admiración.

Perfecto.

Ahora para organizar y disciplinar tus pensamientos te invito a practicar un poderoso portal de la Risa de Poder. Ya puedes practicar a tu gusto:

Aiauuau	Biauuau	Ciauuau
Diauuau	Eiauuau	Fiauuau
Giauuau	Hiauuau	liauuau
Jiauuau	Kiauuau	Liauuau
Lliauuau	Miauuau	Niauuau
Oiauuau	Piauuau	Ciauuau
Riauuau	Siauuau	Tiauuau
Uiauuau	Viauuau	Wiauuau
Yiauuau	Ziauuau	

¿Qué ocurriría si la prioridad fuese la Risa, con el objetivo de hacer la vida más humana, saludable, divina y divertida?

Sostenemos a la vieja mente, y la alimentamos en un mundo al revés. “No te rías, no bebas agua del mar que te deshidratas, no mires directamente al sol que te quema los ojos...”

Con la nueva mente, inteligente y certera, ahora es el turno de la Risa, de la alegría de sus pacificadores, y del estado de gracia del Poder de la Risa. La Risa Consciente es el ramal de una mente resolutiva y liberadora.

El mundo está lleno de Risas débiles, escasas, insuficientes y enmascaradas. En su mayoría las personas andan desprovistas de una Risa abierta, real, sincera y transformadora.

Los seres humanos nos copiamos a nosotros mismos, y pasamos años aprendiendo y repitiendo reacciones inútiles. Por ello, la Risa te invita a redescubrir todos los aspectos de la vida, a conocerte mejor, a crearte oportunidades diferentes, y a dar paso a nuevas reacciones ante los problemas sociales, mentales, emocionales y físicos.

Cada dificultad es una ocasión de evolucionar para apreciar diferentes caminos en el encuentro con los demás, y con uno mismo. Desperdiciamos demasiado tiempo en superficialidad, apariencias, arrogancia y quejas. Conviene recolocar los valores de la Risa y sus beneficios para, entre todos, evolucionar en grupo con las mejores carcajadas. Desde ahí, con nuestro propósito, ahondemos y penetremos en los ramales de la Risa.

Es momento de comprobar, evidenciar y demostrar si paramos las guerras a carcajadas (primero los conflictos personales, y luego los familiares, los sociales y los bélicos), y si nos sanamos con más validez y eficacia. Por eso, aprovecha y ensaya tu Risa. Como en todo, cuanto más te entrenes mayores dosis de humor, salud y alegría de vivir recibirás.

La maravilla es comprobar cómo la Risoterapia se maneja muy bien contigo mismo. Eso es lo más importante. Una sola persona se lo merece todo, con cuanto eres y sabes. En pareja y, a partir de ahí, en familia y en grupos sociales, de trabajo, de crecimiento, de fiestas, de reuniones multitudinarias. Pero el principal trabajo es contigo y con una sola persona. Es lo mejor, lo más grande.

¿Cómo es la base de los pensamientos optimistas?

La ignorancia es uno de los grandes males de nuestra sociedad. Es atrevida y se defiende a sí misma... Es un círculo cerrado que todo lo ha visto, leído, estudiado, y todo lo sabe (propio de aburridos, del hastío del “no me importa”, y del envejecimiento prematuro).

Para la certeza todo es nuevo, diferente, y su estado ideal es la inocencia propia de los niños de cualquier edad (el secreto de la eterna juventud).

Reír como un hábito o una costumbre te invita a integrar el estado de mirar siempre el lado positivo y gracioso de las cosas. Se relaciona directamente con la voluntad y la intención que pone la persona para estar atenta y con presencia, para disfrutar de sus experiencias desde la visión más cómica y divertida.

Es necesario realizar una limpieza profunda de los códigos que encierran las palabras. Cuidémoslas antes de pronunciarlas. La palabra encierra un gran poder olvidado. Es el momento de recuperarlo. La palabra es vibración. Le sigue la energía, forma tu vida y es conciencia de ser.

Con un “¡No puedo reírme, nada me hace gracia!”, un “¡No me soporto a mí mismo!”, sembramos un camino de dolor... Qué tal esta otra visión: “yo quiero reírme, puedo reírme”, “tengo voluntad y soy agradecido”. Así evidenciamos estados diferentes. Una vida desprovista y privada de Risas descoloca. Y al mismo tiempo coloca. Te encaja en ti, para que convengas contigo mismo que “merece la Alegría”.

La visión de la Risa es muy profunda y reveladora:

Si compito, no coopero.

Si critico, me critico a mí misma.

Si estoy con antipatía, no estoy en simpatía.

Si destruyo, no construyo.

Si amo, no odio.

Si agradezco, no exijo.

Si doy, no pido.

Si estoy creciendo, no estoy mermando.

Si me elevo, no me disminuyo.

Si gozo, no sufro.

Si comprendo, no me bloqueo.

Es muy bueno que te preguntes:

¿Quién soy yo?

¿Dónde estoy yo?

¿Con quién estoy yo?

¿Cómo estoy yo?

¿Es la Risa un signo de libertad?

La libertad existencial es un camino por donde avanzamos día a día con gratitud y grandes enseñanzas.

Tenemos ocupaciones y preocupaciones al revés: para millones de personas la prioridad es la economía y el dinero (sienten que asegurándose el dinero compran la salud, a quienes las acompaña y las van a cuidar...). Se pasan la vida almacenando dinero y escondiéndolo (“hoy ninguna entidad bancaria es segura”). Somos una especie extraña que se esclaviza a sí misma, y pasa su preciosa experiencia existencial preocupada por su futuro mientras enferma y se desfigura en el presente.

¿Qué haces a los demás? ¿Cómo vives? ¿Qué te preocupa? ¿Crees que tu fuente de salud, de dinero y amor está en guardar dinero “por si acaso”?

Piensa lo que piensas... Y obsérvate pensando. Si siembras amor es más fácil vivir con abundancia, riqueza, salud y una familia heredada, encontrada, o una familia universal creada en el camino. La fidelidad incondicional de tu mascota no la compras con dinero, la siembras con tu dedicación y afecto. El aire, el agua, la tierra son para todos. El sol sale para todos y no aparta a nadie. Aprende a generar dinero con más arte y utilidad, y a liberarte de ti mismo y de tus obsesiones. Te invito a practicar la “fórmula completa de reír 6R9”.

Cada uno de nosotros es un ser único e irrepetible que pertenece a un inicio, a una unidad. Alguien nos creó. Siéntete contento y agradecido de formar parte de la historia del universo, de las experiencias que compartimos, y desde ahí recupera la dignidad de reír. *Cuéntame cómo te ha ido, si has conocido la felicidad...*

La Risa no conoce privilegios, se manifiesta en cada ser dispuesto a sostenerla. Forma parte del mundo que tú creas, un mundo estrecho o un mundo abierto.

La Risa te ayuda a salir de cuanto te bloquee, a colocarte en tu talento y tu vivacidad, a tomar las decisiones más valientes con certeza. Es una razón basada en la inteligencia práctica para crearte una existencia más fácil, entretenida y satisfactoria, desde tu expresión más saludable. La Risa te permite fluir con agilidad en la corriente y el meneo de la vida. Si tu naturaleza es alegre, también es reparadora y sanadora. Está dentro tuyo para esparcir resoluciones, irradiarte salud y brío, y ampliar tu fortaleza y resistencia.

Recupera tu arte de reír. Ríete con la vida. Ríe con toda la naturaleza. Invitemos al mundo a reír.

Recupera la soberanía de ti mismo. Deja de llenar vacíos con otras personas y cosas, y “manos a la obra” para transformarte en un ser único lleno de amor y milagros. No te compares con nadie... De otro modo le estarás entregando tu poder.

Es curioso, los hombres se unen más en las desgracias que en la sabiduría de la celebración. Conviértete en un experto para comunicar a la humanidad que la Risa genera personas pacificadoras. Si practicas la paz creas un mundo mejor. Así puedes escuchar y tener en cuenta los sentimientos de las personas...

El agua del río no regresa, siempre es diferente. La Risa te libera de emociones y dependencias invitándote a sentir que la vida es una experiencia diaria en el presente. Si aprovechas el aprendizaje, al final del sufrimiento encontrarás la utilidad y el encanto del porqué de las cosas. En las dificultades ocúpate de ellas, a ser posible sin preocupación (“me intereso pero no me enredo”).

La risa te da otra dimensión de tu estado y de tus percepciones. Gracias a ella ves las cosas desde una profundidad diferente, con colores más intensos y con un brillo mayor. Encuentras más tiempo para escuchar a las personas y sentirlas. Todas las decisiones que tomas en estado de gracia de tu Risa vienen acompañadas por la inteligencia y la verdad.

¿Qué necesito entender para atraer todos los beneficios de la Risa?

Recuerda la ley natural más sencilla de todas: la Ley de la Atracción reúne y aporta ¡más de lo mismo!

Tengo otro sueño que se repite y siempre me anda rondando. Este sueño es la orquesta de mis pensamientos y sentimientos que andan detrás de mí. ¡Sí! Además visualizo un planeta donde moran unos seres cuya forma de vida es cuanto pienso y siento. Cuando yo estoy satisfecha, ellos están satisfechos. Si mi cabeza alimenta pensamientos ruidosos, lo mismo les ocurre a ellos... Es como si el Creador me permitiera ser la Creadora de la evolución y de la libertad de otros seres en otro lugar. Y su manera de comunicarse conmigo es a través de mis sueños...El número y el espacio de estos seres es ilimitado. Y dentro de mi ignorancia pienso “¡cuánto misterio!”.

Quiero ofrecerle al universo enigmático más amor y reflexión en mi íntimo mundo. Tal vez algún día sabré a quién le sirve, tal como yo me sirvo de cuanto es...

Uno de los estados más graves de ignorancia del ser humano es pensar ¡que su mundo interior le pertenece únicamente a él, que a nadie le importa ni le afecta, y que no va a ningún lugar! Uf...

Voy a reflexionar más sobre mis estados y a ocuparme más de mi conciencia...

Cada uno de tus pensamientos, cada sentimiento, cada palabra, ¡es una semilla!

La ignorancia atrae ignorancia. Y así crece la ignorancia.

La desesperanza atrae desesperanza. Y crece la desesperanza.

La mentira atrae más mentiras. Crecen las mentiras.

El sufrimiento atrae sufrimiento, Crece el sufrimiento.

El disgusto atrae disgustos. Crecen los disgustos.

La guerra atrae más guerras. Crecen las guerras.

La culpabilidad atrae más culpabilidad. Crece la culpabilidad.

Las críticas atraen más críticas. Crecen las críticas.

Los apuros atraen más apuros. Crecen los apuros.

La obsesión atrae obsesiones. Crecen las obsesiones.

El desprecio atrae desprecios. Crecen los desprecios.

El abuso atrae abusos. Crecen los abusos.

La vergüenza atrae más vergüenza. Crecen las vergüenzas.

El egoísmo atrae más egoísmo. Crece el egoísmo.

La soledad, atrae más soledad. Crece la soledad.

El desinterés atrae más desinterés. Crece el desinterés.

La bondad atrae bondad. Crece la bondad.

La paz atrae más paz. Crece la paz.

La alegría atrae alegría. Crece la alegría.

El entusiasmo atrae entusiasmo. Crece el entusiasmo.

La Risa acumula más Risa. Crece la Risa.

La fe atrae más fe. Crece la fe.

La esperanza atrae más esperanza. Crece la esperanza.

La gratitud atrae más gratitud. Crece la gratitud...

Ése es nuestro gran lema: más de lo mismo, ampliado...

¿Cómo destapar y liberar mi propia Risa?

Crea un buen propósito, un objetivo, un proyecto, un plan...

Lee atentamente el libro y sítvete de él como apoyo para tu propósito.

Fíjate, cuando ríes, si el cuerpo se resiente de algún dolor o de punzadas. Si aparecen dolores, tos o pinchazos (por ejemplo en la mandíbula o en la zona abdominal), es la evidencia de que te falta una buena técnica para reír y aprovechar mejor su potencial y su aplicación. Necesitas practicar y ensayar más tu Risa.

Empieza por retirar de tu vida recuerdos estancados. La ausencia de tu presente es lamentable...

¿A dónde vas? ¿Quién ocupa el sitio de tu cuerpo cuando te ausentas, abstraído? ¿Cuánto tiempo empleas en pensamientos inconscientes y dispersos?

Todo tu poder se encuentra en tu presente, ¡aquí y ahora!

Muchas veces siento que somos una película para muchos seres que nos observan, del mismo modo en que nosotros miramos la película de turno. Como solemos decir, “cada uno a su ensalada”... Miramos y nos miran (mirones mirando y observados), y además ignoramos que somos ignorantes...

Lo bueno de tanto mirar para fuera y a otros, es ver quién se lo pasa mejor. Recordemos que la risa es acumulativa y te libera de tu gran dispersión: ¡tú mismo!

Si vives en separación y con quejas permanentes, lo más seguro es que hayas invalidado y abolido la esencia de tu Risa. No te ates a ti mismo y libérate de quejas, críticas, obsesiones y chismorreos. No te conviene ser tu propio enemigo, ni agrandarlo, ni alimentarlo.

Con testarudez, la gratitud y la celebración se alejarán de tu vida cada día más. Todo se acumula. Permanecer en las quejas supone pagar un precio demasiado caro y desconcertante: el del envejecimiento y la enfermedad.

Si te sinceras ante el espejo, verás dolor reflejado en tu cara, tu esplendor esfumado, y la belleza de tu niño o niña interior desfigurada.

Trabaja con una buena base, alegre y optimista. Permanece atento para entender el fondo del éxito: tu estado mental, emocional y físico necesitan estar en unidad con el mismo propósito, sin pensamientos íntimos separados y dispersos.

Ahora puedes aprovechar bien toda la fuerza de tu Risa. Los talleres no se entienden con la mente. Son para vivirlos.

La Risa te coloca en un lugar más elevado para resurgir con habilidad. Y ante cualquier situación delicada, te hace fácil lo difícil, te descubre la gracia de lo esencial.

Sal de tu letargo, explora otras posibilidades y entiende que la existencia presenta oportunidades variadas. Aprovecha para conocerte más a ti mismo y descubrir nuevas versiones de tu capacidad.

¿Cómo se te ocurrió crear la profesión de la Risoterapia y el Poder de la Risa?

He dedicado mi existencia a observar la disponibilidad y la voluntad de las personas para el buen humor, el buen talante, para cooperar y hacer la vida fácil a quienes nos rodean. Siempre me ha fascinado la gente agradecida, con pensamientos optimistas.

Durante años estudié distintos tipos de sanación y culturas del mundo, y me di cuenta que la risa era realmente muy importante. Incluso en los ámbitos de la Naturopatía y las medicinas naturales encontré a muchos profesionales amargados, aislados, ausentes y solitarios. Sentí que también a ellos les faltaba la risa.

En aquella época tuve la visión de crear una parte educativa, algo que permitiera transmitir el conocimiento, las ideas, las experiencias, mis aprendizajes en relación a la risa, acumulados a lo largo de mi vida. Sentí la necesidad de organizarme de una forma nueva. Reír a solas, con otra persona o en grupo era extraordinario.

Pero se requería la creación de una docencia con facilitadores, y con personas que dieran clases con mayor amplitud. Este programa educativo ha fomentado el desarrollo de una profesión y una forma de vida propia.

Desde el principio los estudios contaron con una parte teórica y otra práctica. Disponíamos ya de la base, con una metodología y una enseñanza, y conseguimos crear un ambiente ideal.

La risa se me presentaba con una naturaleza física y química de primer orden, y con reacciones impresionantes. Por ello pensé en organizar clases. La gratitud de una persona la convierte en lo que es en esencia, y hace realidad cuanto desea atraer. Necesita crear hábitos de práctica y propósitos para completar un proyecto. En esta enseñanza comunicamos otras habilidades y experiencias a quienes deseen aprender e interaccionar, tanto para ellos mismos como para los demás. A continuación las pondrán en práctica en su casa, en el trabajo, en sociedad, grupos, reuniones o celebraciones.

Con auténticos propósitos, llenos de proyectos y planes, crecieron los talleres, las clases y la formación profesional, hasta alcanzar un espacio educativo donde encontrar afinidad de costumbres e interés en recuperar la alegría de vivir.

Recibí muchas críticas. Numerosas personas me aconsejaron dedicarme sólo a dar clases. Me decían: “comparte tus habilidades y tu experiencia, tu arte y tu talento del mundo de la risa. Tú sabes cómo transformar un grupo, y cómo inculcarle otra visión y otra forma de enfrentarse a las circunstancias. Ayuda a

las personas a hacer las cosas con más amor. Pero no las capacites tanto como para crear tu propia competencia. Da talleres por todo el mundo y no les enseñes cómo hacerlos, ni la estructura que sigues”.

Desde mi Ser, agradecida, sentí que la vida me lo había dado todo. Precisaba colaborar y sentirme útil para con la misma vida... Ofrecer experiencias milagrosas y transformadoras. Enseñar cómo recuperar el Poder de la Risa. Sería una gran dedicación, una poderosa misión. Era el momento. Nadie podría evitarlo.

Y así lo hicimos... Me pareció maravilloso formar a personas interesadas en el Poder de la Risa para abrir una nueva profesión.

¡Objetivo realizado misión cumplida!

¿Cómo organizaste las clases?

Trabajamos principalmente con círculos de poder... Para presentarnos, para conocernos, para hacer las dinámicas para reír, para hablar tienen un poder milagroso. En un círculo de poder todos somos maestros y alumnos al mismo tiempo. Todos tenemos un eje concéntrico y equivalente en distancia de todos con todos. El centro es el origen de todo, es el punto y la expansión de la misma vida.

Los grupos son muy poderosos. Aprendemos y practicamos con los demás. Vemos quién ríe más y quién ríe menos. Ampliamos la capacidad de observación, tanto integradora como de rechazo. Es una maravillosa enseñanza, en ambos casos.

Cuando nos reunimos personas en torno a un objetivo común, podemos realizar actividades con mucho impacto. Los participantes comparten más características. Y crean afinidades, costumbres y beneficios.

La preparación del facilitador, antes de dirigir un taller de este tipo, es esencial. En muy poco tiempo (una hora, dos horas, medio día o un día completo) puede cambiar el talante de una persona y de un grupo para siempre. Su trabajo es primordial. Su objetivo es desarrollar la toma de conciencia y generar en los participantes la necesidad de repetir y entrenar con frecuencia las enseñanzas, para que al llegar a su casa (en su vida cotidiana) sigan con las prácticas de la risa.

El trabajo en equipo y la interacción entre los participantes aceleran y mejoran los procesos individuales (aunque esta actividad también pueda llevarse a cabo de modo individual, con un buen facilitador que guíe y acompañe).

A la hora de transmitir los conocimientos, el tutor, capacitador o profesor profundiza muchísimo. Trabajamos la diversión, interaccionando con numerosos juegos.

Una clase requiere de alumnos, un espacio y un profesor bien preparado. Para ello siempre aconsejamos que haya realizado el curso completo de formación para profesionales. En él organizamos a la perfección los conocimientos, conceptos, materias, preparación, procesos, formas, la configuración interna y la estructura que yo ya había experimentado durante tantos años.

Y así creamos la nueva profesión del mundo de la Risa y la alegría, y la formación que consta de una enseñanza teoría y otra práctica. A lo largo de veinte años ésta se ha impartido en distintos formatos: desde siete días hasta tres semanas a tiempo completo, con una metodología muy sólida para incorporar distintas materias, así como entender, organizar y experimentar el conjunto de estudios y conocimientos. El entrenamiento, la enseñanza y la práctica gozan de la misma relevancia. La formación responde a un proceso

educativo y una instrucción muy claros sobre el tema de la risa. Es como un cultivo específico. Todos los recursos, los contenidos y la metodología están destinados a personas que muestren devoción por el tema.

¿Cómo consigues abrir el corazón de las personas en una sola sesión?

¡Dime con quién andas y te diré cuánto te ríes!

Sí, es impresionante el impacto de una sola sesión.

Es muy importante educarse en el arte de saber escuchar a las personas, en interactuar con ellas de igual a igual, tener en cuenta cuanto sienten y todas las propuestas. Recuperar la alegría y la risa de las personas constituye una auténtica misión.

Las clases son muy constantes, y a la vez tiernas. Dan valor a la idea de unidad, de crear equipo con agrado. Convierten a la risa en un derecho fundamental, de conocimiento y de práctica, del arte de ser feliz y estar contento.

La formación te conecta ante todo con tu propia libertad, con la capacidad de ser y de actuar, siguiendo la voluntad interna de tu corazón y de tu ser.

Contamos con las mejores referencias sobre el mundo del Poder de la Risa. Es de gran importancia establecer con devoción la transmisión de conocimientos, una buena técnica y herramientas muy útiles. Pero la base más importante para la Risoterapia es que adores y ames las clases. Que te las tomes como una misión.

Es interesante acercarte con ganas de instruirte primero a ti mismo, recolocarte con tus habilidades y experiencias, e interactuar con personas que desean aprender a reír. Dispones de muchas reuniones con un objetivo común. Los reencuentros se multiplican, y cada uno se convierte en un espejo para los demás. Te conoces a ti mismo y el grupo es tu espejo.

Los círculos de poder: son extraordinarios como primer acercamiento y están muy validados en los programas de enseñanza. Entre todos creamos un orden, un grupo con características, costumbres e intereses comunes, que queremos frecuentar para compartir.

Para quienes se dediquen de forma exclusiva y completa a esta profesión, el reciclaje es muy aconsejable, por no decir indispensable. Que no se limiten únicamente a la época de formación, y a la experiencia recibida de nosotros con los conocimientos del curso. Gracias a nuestros numerosísimos contactos nos resulta fácil ver la evolución de los profesionales que hemos preparado, quiénes están atentos al avance que ofrecemos, cómo aumenta la confianza en ellos mismos. Sentirse acompañados es muy importante para su capacidad de enseñanza y comunicación.

¿Entonces los profesionales que capacitamos regresan a reciclarse y ampliar la enseñanza?

En estas dos décadas nuestra forma de trabajar a tiempo completo ha evolucionado de modo constante. Acumulamos muchos años de labor, infinidad de cursos y talleres realizados en lugares y culturas muy diversos. Con tantas personas y tantos tipos de actividades no paramos de desarrollar conocimientos, juegos, visiones de mucha amplitud y técnicas para perfeccionar cada día más la risa, esa risa divina, maravillosa y fundamental para una vida digna.

Contamos con dos mujeres preciosas, mágicas y hermosas, con el récord de repetir la formación completa de Risoterapia y Dinámica del Poder de la Risa. Son Silvia Gil y Carmen Sáiz. Cada una de ellas la ha realizado un mínimo de cinco veces). Son Hadas Guardianas de los lugares *Salud Inteligente*, de Barcelona, y *Comunidad de Risoterapia* de Folgoso de la Ribera. Podrían escribir un libro muy interesante con todas las personas conocidas y todas las aventuras vividas con nosotros en estos años...

Una gran mayoría de facilitadores de nuestro método continúan formándose con nosotros para ampliar sus experiencias. Durante estos veinte años les ofrecemos de forma constante nuevas enseñanzas muy complementarias y aconsejables. Otros se mantienen en contacto con nosotros por correspondencia.

Lamentablemente alguno de ellos, para ganarse “algún interés”, se ha permitido regalar nuestro material y busca otras reuniones oportunistas o de “mercadeo cibernético de internet”. Allí, con un poco de publicidad ofrecen cursos *online* de formación para formadores. Yo los llamo “trepadores o trepas”. Son personas que aparecen en la profesión para aprovecharse, y entorpecen nuestra siembra de tantos años. A estas personas les impacta nuestra fama en todos los medios de comunicación (prensa, radio y televisión) que nos cuidan y atienden. Aparecen por nuestras “famosas clases” con una energía muy seductora y falsa...

¡Bendiciones para todos!

Algunos alumnos se quedan con un puñado de juegos y comentarios que repiten en todos sus talleres...

Te invitamos a ser más creativo. ¡Recíclate! La risa es poderosa, milagrosa, mágica. Es necesario reconectarse con ella y con su fuente de forma periódica. Y si sientes la llamada a cursar de nuevo toda la formación, no lo dudes: siempre facilito las cosas para que volváis... Cuando la repitáis os llevaréis grandes sorpresas. El método evoluciona y cambia constantemente, con

nuevas herramientas y técnicas. Los contenidos crecen día a día, y son fuente permanente de inspiración. Nos sentimos muy satisfechos.

Creaste un lenguaje único y novedoso para progresar en los distintos tipos de Risa ¿Cuáles son las características de la Risa alegre, la Risa del silencio, la Risa cerrada, la Risa abierta...?

He aquí un breve resumen de los tipos de risa, retomado a partir de mi segundo libro, *Cómo beneficiarse del Poder de la Risa...*

Para comprender y practicar la Risoterapia y la Gelotología de forma correcta y acertada he diferenciado las diversas fuentes de la Risa, y su capacidad de librarnos de retrainamientos y engaños que nos separan de nosotros mismos y de nuestra alegría de vivir.

Las definidas como Risas abiertas poseen cualidades curativas y reparadoras.

Las Risas cerradas se distinguen por sus propios bloqueos y conflictos.

La Risa alegre tiene mucho poder. Está conectada con la fuente del amor, activa todos los circuitos electromagnéticos del organismo y es un remedio balsámico para limpiar el cuerpo y desalojar el dolor.

La Risa consciente, regenera todos los órganos del cuerpo. Te invita a renovarte con nuevos espacios en tu mente, a poner tu atención en la apertura a otras formas de existir. Te incita y te estimula a lo nuevo, a descubrir y potenciar la invención, la primicia de cuanto permanece a través del tiempo lejos de una moda circunstancial, competitiva y decadente.

Pasemos ahora a la **Risa del silencio**, sin carcajadas. Es el estado más puro de la persona armonizada y entonada con su Risa, y uno de los más felices, deleitosos y radiantes. En él todo es color y ondulaciones, Risa y sonidos interiores. La persona siente sus carcajadas desde dentro. Se encanta y se divierte consigo misma. Se convierte en su propia observadora. Incluso se queda embelesada ante las cosas más insignificantes, con la intención de ahondar de forma creciente en su Risa interior, hasta extasiarse.

La Risa silenciosa es dulce y eficaz. Es un bálsamo protector muy energético, lleno de fervor por la misma vida. Un verdadero acto heroico que permite vivir con intensidad, acumulando poder, aireando los conflictos con distancia, aprender de ellos y alimentar la Risa más célebre.

La Risa camuflada y discreta te coloca como testigo de cualquier conflicto o riña, sin impregnarte de ellos. Mientras te salva de lo negativo —protegiéndote a ti mismo y buscando verdades existenciales—, te acompaña a jugar con el tiempo, con sus veracidades, sus visiones y sus más variados ramales.

Esta Risa silenciosa cala en profundidad, y convierte un momento ordinario en extraordinario, un momento aburrido o indiferente en memorable. Posee la cualidad de recolocarte en ti, en tu esencia más elevada. Sus resultados y

derivaciones son un Ser engarzado en su Risa, en su propia belleza, su esbeltez, su dinamismo y su vigor, recuperando la sapiencia y el arte de parecerse a sí mismo. Entrenarte en entonarte en tu Risa es un gran y noble objetivo. Te distingue, con diferencia. Y cuanto atraigas a tu alrededor será más armonioso, evolutivo y creciente.

Esta Risa viaja y se atesora en la profundidad de tu organismo. Supone una regeneración de las células. Los intercambios entre éstas salen beneficiados, fortalecen su soporte y las nuevas estructuras de las vísceras, apilándose y formándose con mayor consistencia, firmeza, eficacia y duración. La Risa del silencio es lo más creciente, sanador y rejuvenecedor que existe, junto con potenciar la conciencia del buen humor y del amor existencial.

Éste es un gran motivo para replantearnos la validez y la eficacia de dedicarnos a los menesteres que nos aportan paz, armonía, salud y calidad de vida. Y para evaluar cuánto tiempo pasamos en disgustos y con las más variadas formas de la importancia personal.

La Risa cerrada es manipuladora, con ganas de llamar la atención. Reduce el entorno y el espacio de las personas que nos rodean. Asusta a los niños porque en ella perciben defensa, miedo e inseguridad. Su entonación es de griterío, discordancia, chillido, contrariedad, desorden y desmán, con trazas de desesperación y desasosiego. Es una Risa disfrazada de manera chocante y contradictoria, con apariencia de grandeza, y con fondo de miedo y soledad. Muchas Risas cerradas encubren timidez y vergüenza. Son tan potentes que una gran parte de la humanidad vivencia su existencia al servicio del “qué dirán”, desde el retraimiento, la poquedad y, a menudo, la cobardía.

Me sorprende y observo a muchas personas que, con una risa cerrada y sin ninguna formación, están impartiendo clases de Risoterapia. Sus Risas son la evidencia de su preocupación e inseguridad ante los participantes. La situación empeora cuando no expresan ninguna Risa, por no haberla ni ensayado ni integrado...

La Risa abierta es competencia de quienes viven el presente, aquí y ahora, y se lo pasan lo mejor posible, divirtiéndose a sí mismos. Cultivan la habilidad de ver siempre el lado más gracioso de las cosas, y la disposición y destreza de la Risa anclada directamente en el corazón. El corazón es el lugar idóneo para modularla y afinarla. La Risa abierta no entiende de protocolos, presentaciones, categorías ni sucesos. Se manifiesta de modo indomable. Busca respuestas mayoritarias y acumulativas, se retroalimenta y se transmite como el eco, de forma expansiva.

La Risa bien colocada en los latidos del corazón sale mejor coreada, canturreada y vocalizada. Se ensaya desde sus géneros distintos, con sus cualidades y sus diferentes condiciones para bromear, superar un conflicto,

jugar con los niños, en pareja o con nuestros ancianos, por poner unos ejemplos. La Risa te convulsiona y te electriza por dentro y por fuera. Con ella sentirás tu cuerpo vibrar, moverse, agitarse, menearse y zarandearse. Cuanto hagas por practicar e investigar la Risa abierta y pacificadora te favorece porque su frecuencia, desde su profundidad, genera vida.

Para reírnos con poder y propiedad es imprescindible ensayar y practicar nuevos estilos y aperturas de vida. Baja tu Risa, profundízala y conéctate con ella desde tu integridad, tu bondad, al servicio de tu Ser interior.

Yo soy tú y tú eres yo. Por lo tanto, cualquier cosa que hago a otra persona, me lo hago a mí misma. ¡Qué ley tan clara y tan sencilla, y sin embargo, llevamos miles de años sin entenderla! Las guerras son cada vez más destructivas y demoledoras, tanto para los seres humanos como para el mismo mundo... En una guerra nadie gana, todo el mundo pierde.

La Risa abierta es un diálogo en sí mismo. Da vida a la vida. Cada movimiento, risotada, carcajada y estruendo, expresados desde una Risa abierta y divertida, conllevan la apetencia de provocar una respuesta a sus propios sonidos, generada incluso desde sí misma. Al reír con más personas en el mismo recinto, emitimos una Risa comunicativa y emisora, y acumulamos respuestas receptivas e integradoras, en busca a su vez de una respuesta irresistible y chocante.

La Risa abierta te da una visión más periférica, y sobreviene cuando la persona se permite estar atenta a cuanto acontece. Aumenta tu atractivo, tu parte graciosa, sugestiva y sapiente. Con ella pasas a ser el centro de atención. Los demás indagan con curiosidad por qué te ríes o de qué te ríes.

La Risa abierta deja escuchar la esencia más pura de las personas. Es una descarga de variadas emociones, concentradas y acumuladas. Al reír, liberamos de forma contundente y rotunda los atropos acumulados en la mente. Estos sonidos, retumbos propios de una Risa abierta, provocan bullicios y alborotos, y reúnen a personas incondicionales con ganas de reír. En muchos casos el receptor desconoce el motivo de la Risa. Al despertarse su atención para averiguar de qué ríen, primero decide participar e indagar más tarde qué le hizo tanta gracia. Porque la Risa no espera, e invita a contestar. A fin de cuentas ríen en grupo como un recreo. Esta Risa amenizada, entretenida e incluso bromeada, genera un gran sentido del aquí y ahora. La unión y lo común de esas carcajadas son el hecho de ser abiertas, muy integradoras y acumulativas.

Pero no todas las Risas son sanadoras, restauradoras y rejuvenecedoras. Es muy importante aprender a distinguir las Risas abiertas de las cerradas. La Risa cerrada es mucho más común que la Risa abierta, debido a la cantidad ingente de contrariedades que traemos y manipulamos. Se evidencia como una

Risa fluctuante, titubeante, vacilante. Su sonido es de cortedad, sin caudal y pusilánime. Es una Risa frenada, de retraimiento y recelo, desprovista de sinceridad. Crea un estado de cansancio e inseguridad.

Para experimentar todas las virtudes y ventajas de la Risa, es aconsejable convenir contigo mismo expresiones de simpatía y gratitud, y ajustar tu Risa con una buena inhalación, bien encajada en el cuerpo y los latidos del corazón, y concertada desde el tono del canto. De otro modo, se queda en un intento, una flojedad, incluso una apariencia.

Muchas veces puedes sentirte indefenso y vulnerable también la monotonía, el desorden. Nuestra alteración interna supone desconcierto. Cuando desde la mente, sin tener en cuenta los sentimientos del corazón, intentamos rascar las Risas sociales con ganas de quedar bien y reír de un chiste pesado, se provoca perturbación y falsedad. Es preferible una leve sonrisa a esforzarse con una Risa mal entonada y vocalizada.

La actitud de quedar bien surge de la falta de confianza, y de la necesidad de reconocimiento. Por lo tanto comunicamos incertidumbre e inseguridad, ocultadas y encubiertas. Si alguien te ofrece una gracia, una broma o un chiste que no caló lo suficiente como para despertarte una carcajada desde el corazón, lo aconsejable es sonreír interiormente por su dedicación, y ofrecerle alguna expresión de gratitud y, si es sincero, de elogio por el ofrecimiento de su tiempo.

Observa y escucha a cincuenta personas con Risas escasas, riendo una comedia, una actuación o unas charlas humorísticas. El ambiente es de insuficiencia. Basta con una sola entre ellas que ría de verdad, con ganas y entonación, para que predomine y sobresalga su Risa abierta. Entonces se salva de inmediato la escasez y la carestía de Risas abiertas en el resto de los presentes. Y ese ser se convierte en fuente de curiosidad, y el más observado. La buena entonación de su Risa invita, y abre la Risa de otros muchos, pasando ya, entre todos, a corear unas Risas más influyentes, asentadas y retozadas. En este caso, es el detonante y la antena de una Risa emisora, que abre y brinca carcajadas. De forma inevitable encontrará a receptores y beneficiarios de las gracias y los bienes de la Risa abierta. Hará acopio y recolectará un ambiente de recreo y de diversión, muy apropiado para la salud y la armonía social.

La Risa abierta impacta, coordina emociones y sentimientos. Es vivaracha, espabilada y eleva el ánimo de las personas del entorno, desganadas, perezosas y apáticas. Abre las ganas de reír a quienes se encuentren hundidos en su mente, empachados y hartos de invertir tanta energía en quejas y problemas.

La Risa cerrada es controladora, detona fingimiento, hipocresía y ganas de aparentar. Se relaciona con la mezquindad y la insuficiencia. Es incluso la fuga del miedo. Es vulgar en sí misma, la defensa de necios envidiosos y de gente asustada. Es propia de seres perturbados que sufren por no estar en su misión, y por haber olvidado los sueños que un día soñaron para sí mismos. La Risa cerrada, amenazante y soberbia, aleja y separa a las personas de su bondad, su dignidad, incluso del decoro y la integridad.

Hablemos ahora de **la Risa seca**. Es fácil de experimentar. Se produce cuando no estamos atentos, y ausentes del presente, en nuestra dejadez y distracción de pronto nos enteramos de algo que nos produce muchísima gracia. En este caso la Risa va suelta. Es más veloz y ágil en nuestro pensamiento y nuestras emociones que en nuestro cuerpo. Al estar descuidados, no prevemos el impulso de la Risa en nuestro organismo, y quedamos encogidos y bloqueados. Percibimos una Risa desprendida de nosotros, y un cuerpo tensionado, sobretodo en el diafragma, el hígado y la mandíbula. Se trata de una Risa mal colocada y mal expresada. Provoca bloqueos, incomodidad y molestias. En la zona de los pulmones, oscila y se enreda entre tos y carcajadas, interrumpidas por algún que otro flato. La garganta se seca y aparecen punzadas de dolor en algunas vísceras. En sí, las carcajadas reprimidas o frenadas perjudican la profundidad, el tono y el acoplamiento de la Risa en la frecuencia correcta. Impiden acomodar y situar la Risa como costumbre de comunicarte contigo mismo, y con las personas próximas.

La Risa es el sonido universal. Es magnética y eléctrica. Esta fuente del amor se acumula en nuestras células, y en todos los campos y partículas que nos rodean. Bien encajada en el cuerpo, es almacenada en el mar de nuestro corazón. Percibimos sus virtudes, y prosperamos con mayor facilidad en las ventajas de una vida más flexible, integradora y divertida, para un presente con intención y con interés sin necesidad de disimular, huir ni desconectar de cuanto acontece en la presencia. No quiero perder mi presente porque nada se repite...

Nos ordena, nos acomoda y nos deja disponibles para lo nuevo. La Risa abierta nos ayuda a suspender la mente inquieta y obsesiva. Nos coloca en el corazón al ritmo de su latido, para armonizarnos y entonarnos con el mismo palpitar y pulso de nuestra madre naturaleza, de nuestra Pachamama. Nos invita a buscar nuevas experiencias desde nuestros sentimientos y nuestro cuerpo. La Risa impacta nuestra bioquímica interior y nos afina en nosotros mismos con nuevos sonidos, vibraciones y aromas que exhalamos desde nuestra parte más interna. Así experimentamos espacios más deleitosos y novedosos. La Risa atesora nuestro presente y embellece nuestra presencia.

Apuesta por ti, amplía la confianza en ti mismo. Reafírmate en la convicción de que las experiencias que atraes a tu vida, o las que la vida te ofrece, tanto de

alegría como de dolor, a veces son lazos trenzados con tus pensamientos de ida y vuelta llenos de gracia o de desgracia. Un entramado para aprender de ti, de tu fuerza, de tus posibilidades, de tus resoluciones, para reafirmarte. Si despiertas alegría en ti, es un acierto contigo. Si generas sufrimiento, es una obstrucción y una separación de ti mismo.

Las ideas van y vienen, manteniendo un ruido en tu cabeza ocupada aunque estés callado... Descansa y olvídate del mundo de tus pensamientos y obsesiones. No pierdas tu energía vital. Atesora tu presente, despejándote en ti mismo para recuperar tu poder personal. Recupera espacio en tu mente nueva y descubre tu paraíso interior olvidado.

Pensemos menos y sintamos más, desde la esencia más pura del corazón. Percibamos el presente con más frescura y lozanía, más flamantes, naciendo a lo novedoso y haciendo de cada momento y cada experiencia algo inédito, reciente y original.

La Risa es la solemne expresión de nuestra dicha. Abre las puertas de nuestras cárceles, creadas entre falsedades, ignorancia, distinciones y apariencias. Nos invita a vivir con un compromiso en busca del cielo interior desatendido. Es bueno reconocer que hacemos la mayoría de las cosas con el deseo de ser aceptados y queridos.

Encuentra un espacio para relajarte en profundidad. Recuerda tu estado de calma y de regocijo interior. Recoloca y ordena tu cuerpo. Percibe cada una de tus células, y reconéctate en sus múltiples espacios multidimensionales.

Olvida cuanto te limita. Es hora de ensanchar tu corazón, de expandir y favorecer las funciones internas de tu organismo, y así desplegar y revitalizar tus órganos. Entónate en el amor y la gratitud. Deja de escuchar tus pensamientos vagos, inquietos y obsesivos, y siente los nuevos mensajes de tu cuerpo. Accede a tus estados más firmes y poderosos, en unión y fusión contigo mismo.

Deja que tu corazón, con sus sentimientos más puros y elevados, triunfe sobre tu mente distraída y ausente. Ahora te invito a practicar la Risa del silencio...

¿Por qué, sabiendo lo buena que es la Risa, la gente se ríe tan poco?

Y sería interesante preguntarte: “¿Qué me aporta vivir a la manera de los demás? ¿De qué me sirve estar resentido? ¿Qué tiempo de mi existencia empleo para conocer diferentes estilos divertidos hay por experimentar? ¿Qué me hace gracia?”.

¿Te has planteado ensayar tu Risa?

Antes de ser capaces de impregnarnos del cambio tengamos en cuenta la competitividad, la comparación y la discriminación, la soledad, y la desconfianza que los seres humanos llevamos auestas.

Desde pequeños somos observados desde la obsesión y preocupación para averiguar si pesamos mucho, si pesamos poco, si nos falta algún medicamento o alguna analítica. Mi madre daba a luz a sus hijos en casa con mi abuela paterna y mi padre. Luego los atendía con todo su cariño. Es muy distinto. Ahora, desde pequeños, nos comparan. Y la comparación es el máximo desprecio posible a una persona, a su ser único y exclusivo.

El mundo se manifiesta en sus múltiples competencias y competiciones. Te comparan con las personas cercanas. Las que tú más amas se convierten en tus competidores. El padre tiene sus preferencias. La madre tiene sus preferencias. Los hermanos tienen sus preferencias, y tu mejor amiga también tiene sus preferencias. Te abres paso como puedes entre la inseguridad y el miedo. Crecemos con ese sistema celular y esos patrones de ADN. La educación está pensada para domesticar, la mayoría de religiones te suele señalar y culpabilizar: tú eres bueno, tú eres malo (regalo una clase de la dualidad y la evolución de las polaridades). Son millones las personas compartiendo los mismos códigos y prácticas comunitarias, creando procesos de hábitos y comportamientos tóxicos, mentales, emocionales y físicos... Sociedades enfermizas con diálogos de patologías, como un perro que se muerde la cola...

Atención con la repulsión de estas cuestiones sociales y las organizaciones, donde tu divinidad, tu unicidad, tu libertad, tu independencia y tu espontaneidad se sienten constantemente cuestionadas.

¡Nadie debe ser comparado con nadie!

La Risa lleva siglos perseguida y abolida. Muchas instituciones han despreciado la Risa. En ese desprecio es donde más ha trabajado la vieja mente dominante. En cada una de nuestras células están impregnados la abolición de la Risa, un “no te rías, es peor”, la educación de que quien ríe ya llorará, y de que “la letra con sangre entra”. Por empatía reproducimos este modelo con todos los seres.

Venimos de un “mundo al revés” lleno de imposiciones, y metiendo a la fuerza ideologías y obligaciones... La evaluación negativa de los demás, el miedo a que el grupo me rechace están en nuestra genética y nos sentimos amenazados. Nos duele que se nos ignore en la familia, entre amigos, en el trabajo.

Invito a limpiar las ideas establecidas, y sentir que la Risa es espontaneidad, inteligencia y unicidad. Aprovechemos la labor viva que llevamos realizando.

Entre todos ha llegado el momento de sanar definitivamente las células y el ADN, de generar nuevas visiones, de que nuestros pensamientos íntimos, progenitores, persistentes, conscientes e inconscientes vayan en una sola dirección: la dignidad de ser felices.

Nacemos para ser felices, y el sonido intra-celular y multi-dimensional por excelencia es el de la Risa. Así lo comunicamos y practicamos.

¿Cómo utilizar el Poder de la Risa con los ancestros?

Es imprescindible bendecir a nuestros ancestros. La evolución genética es muy importante, el parentesco, los progenitores, la familia, el clan, la tribu. Insisto: forman parte de mi herencia mental, emocional, física, espiritual... ¿Qué depositaron en el banco de la memoria tus ancestros?

Te invito a sentir:

¿Qué depositas tú en tu memoria para los que nacen en la familia? ¿Qué depositas tú en las personas que viven contigo?

Tenemos:

- Bancos para sentarnos (invertimos tiempo)
- Bancos de dinero (invertimos tiempo, la vida y dinero)
- Bancos de pensamientos y sentimientos (invertimos materia de alegría que construye, y materia de amargura que enferma)

¿Has pensado si todo lo que sientes, piensas, dices y haces queda almacenado en algún lugar? Ahora, sin preocuparnos, nos vamos a ocupar para cambiar aquí y ahora. Empecemos una vida nueva, sin ruido en la cabeza y con un corazón agradecido y en paz. Lo estamos logrando (para eso estamos), y lo estamos haciendo muy bien. Nos adaptamos a códigos nuevos con conciencia y gratitud.

Si tienes la posibilidad de adquirir datos de tus familiares te ayudaría analizar la disposición del buen humor o mal humor en tus ascendientes (la familia en la que naciste o la que te crió), y ver el impacto de tu disposición del humor en tus descendientes (tus hijos, nietos...).

Las personas que ríen se liberan de muchas cargas heredadas, historias personales y sociales. Para cambiarlas, la Risa abierta tiene estilo propio y un talante favorable.

Mis ascendientes son de narrar historias. Les gustaba cantar, siempre trabajaban todos para todos, al sembrar el trigo, cosecharlo, desgranarlo con el trillo y molerlo en el molino, al vendimiar la uva y hacer el vino en el lagar... En mi generación ya somos de reírnos a todo lo que da... Tanto mi querida hermana como todos mis hermanos varones, cuando nos reunimos acostumbramos a contar las anécdotas más divertidas. Es un jolgorio divertidísimo. Y si toca hablar de problemas nunca perdemos el sentido de contarlos desde el humor. La gracia de mi hermana es un tesoro, un verdadero regalo del cielo.

Para que os hagáis una idea: ella tenía una mascota, un precioso conejo blanco. Me llama y me cuenta “Ay, Mari Cruz si vieras qué me ha pasado... Mi conejo, qué disgusto. Me asomo al balcón y ahí estaba mi conejo. Se había caído (de un segundo piso). Ya me ves, bajando corriendo las escaleras. Qué penita... Un vecino me dijo: Titina, ¿qué te pasa? ¡Ay! Que se me ha caído el conejo por el balcón... La otra vecina Titina, hija ¿qué te ocurre? Le contesta apresurado el mismo vecino: que se le cayó el conejo por el balcón...”

Yo escuchándola... Me alivia que ya me conoce... No puedo sostener más la risa y empiezo a toser... “Mira Titina ya sabes que comprendo tu disgusto pero permíteme que pueda reírme”. “Bueno Mari Cruz, ¡si escucharas a los vecinos informarse unos a otros! “¿Qué le pasó a Titina? Que sí, que se le cayó el conejo por el balcón...” ¡Fue una noticia llena de pena y risas!

Con nuestras anécdotas de infancia en el pueblo de Folgoso de la Ribera podríamos escribir varios libros, junto con mis primos (incluidos Sito, Marina, Mari...). Entre los lobos, los maestros y el cura con vicios de pegarnos... O el vecino que guardaba su viña temprana de dulces uvas con una escopeta (mientras los jóvenes del pueblo acechaban), hasta que se quedaba dormido y sus ronquidos sonaban en la noche como un pantano lleno de ranas. Tenían tiempo de comer uvas y esconderle la escopeta. Los jóvenes (entre ellos mis hermanos) esperaban a las primeras frutas deliciosas. Mi padre tenía un huerto con árboles frutales. A los chicos les interesaban una ciruelas exquisitas. Él decía a mis hermanos “cuando toque ir a la huerta a robar las ciruelas comed las que queráis, pero cuidado las ramas del árbol y mirad de no pisar la tierra sembrada”. Los muchachos respetaban más cuando no se les ponía resistencias...

Gracias a la familia nos reímos tanto, tanto... Contamos anécdotas y ¡acumulamos tanta risa! Seguro hemos liberado a unos cuantos antepasados atormentados y amargados.

¡Ahora los sobrinos tienen un talante gracioso y risueño! Y los hijos de nuestros sobrinos, ¡cada vez mejor, mejor y mejor!

Para los que aman la acupuntura y digitopresión... quiero compartir contigo un trabajo que estamos realizando con José Ramón Barrera y Mamen Pérez preciosos amigos y colaboradores amantes del Poder de la Risa:

Un tratamiento para desarrollar la risa que eleva el espíritu o la Risoterapia a través de la acupuntura.

Son resonadores del canal de corazón con un claro sentido despertar la risa y la mente de felicidad por la cual se resuelve y se previene de cualquier enfermedad. Se ubican en la cara interna del antebrazo y se masajean en el sentido del canal hacia la muñeca, hasta que la piel enrojezca.

Practica y ensaya:

17 del canal de Ren Mai. Shan Zhong, Centro de la sinceridad. Se localiza en la línea media del cuerpo, a la altura de los pezones. Es un punto regulador de la energía del corazón. Regula la función del canal de Maestro de Corazón, que es el intermediario entre el entorno y el corazón. Contacta de manera directa con las energías ancestrales de nuestra naturaleza esencial. Se masajea en sentido horario con el pulgar y presionando. Cuando empiece a molestar, se para.

4C. Ling Dao, la ruta del espíritu.

5C. Tong li, comunicación con lo superior.

6C. Yin Xi. La piedra sonora del templo de Jade.

7C. Shen men, la puerta del espíritu.

Y es que, como dice San Juan de la Cruz, el sol de la risa solo depende de nosotros dejarlo manifestarse, danzar, sentirse...

¡Venga, te invito a reír de todas las maneras... Aprovecha bien el tiempo...Para que quede bien reída toda la familia...!

Danos algún ejemplo para liberarnos de influencias tóxicas de los antepasados

¿Has pensado cuántos dolores, miedos, incluso deudas de tu vida no te pertenecen?

¿Puedes deducir cómo repites sufrimientos de otras historias que no son tuyos?

Te ofrezco esta poderosa frase para que la rías alto y fuerte: “Eso no es mío. Eso no es mío (enfermedad, deudas, enemigos...). Me libero, lo bendigo”.

Insisto: cuidado con las palabras. Les sigue la energía. Pongamos un ejemplo. Una joven dice: “Yo soy asmática. Tengo mi enfermedad heredada, incurable.”

Con permiso, voy a profundizar en la energía que mueven estas palabras:

“Yo soy (expresión de los maestros, máxima definición del camino, de la verdad, de la vida). Yo tengo (en presente) mi enfermedad (propiedad) asmática incurable y heredada (cada persona posee libre albedrío y puede sostener esa enfermedad y más).”

Vamos a sentir (si te interesa) un cambio de energía: “¡Esa enfermedad asmática no es mía! Me libero y la bendigo”. Cada vez que sientas tus vías respiratorias cerrarse, y el flujo de tu respiración cortarse, repite una y mil veces con total confianza: “¡Esa enfermedad asmática no es mía! Me libero y la bendigo”.

Si aparece un pensamiento íntimo boicoteador, del estilo “mentira la enfermedad y es tuya y vive en ti”, atento a la respuesta: “Este pensamiento no significa nada! ¡Este pensamiento no es mío, lo libero y lo bendigo! ¡Esa enfermedad asmática no es mía! Me libero y la bendigo...” Confía en que la Certeza de la Divina Providencia siga su curso por el camino del Amor y su evolución...

Pertenece al laberinto de los milagros. Tenemos que practicar más si avanzamos y estamos cansados de retroceder... ¿Con quién intervengo en mi vida? ¿Qué códigos me envían? ¿Qué sostengo que no me pertenezca?

La Risa y la alegría son los mejores alimentos para nutrirse. Estos dos grandes regalos limpian las herencias ancestrales de miedo, culpa y pecado, y equilibran el presente para trasladar felicidad a los descendientes.

Vamos a quitar toda la carga y descubrir que la “locura” “loco-loca”, que todo “lo cura”, “lo coloca” y lo recoloca.

Nuestros hijos ya tienen otro pensamiento, y los hijos de nuestros hijos nacerán con nuevas intenciones, otra apertura y otra libertad. Por eso es tan prioritario

generar Risas de poder, Risas abiertas, reparadoras, sanadoras, de unicidad. Trabajo con miles de personas. Cuando entienden estas propuestas, los cambios son fulminantes. Es muy importante organizar clases muy específicas para honrar, reverenciar, venerar a nuestros antepasados y facilitar el parabién a los que vienen...

La Risa comunica el origen de todo con el aquí y el ahora. Incluye a todos tus ancestros. Con dignidad recuperad cuanta Risa de poder seáis capaces de generar, y sed felices.

De modo constante comunicamos nuestro estado al Padre-Madre Creador. Es como transmitirle “qué bien has hecho las cosas”, o “qué mal has hecho las cosas”. Con la experiencia acumulada en mi vida contemplo todo como un enorme misterio. A veces, en el extremo, está la evolución.

Una forma maravillosa de atesorar y bendecir la Creación es vivir contento y feliz. Es el mejor legado para nuestra gran familia en todas las extensiones y superficies.

Recuerda que las estrellas sólo brillan en la oscuridad. Y desde la oscuridad, amanece la aurora preciosa y maravillosa. ¡Gracias al atardecer que me trae la noche para llevarme al camino de las estrellas!

Venimos a aprender y a compartir, y a sentirnos útiles para hacer del país, del planeta y del universo lugares de canto, gloria, rezo, salud, arte, abundancia e infinita gratitud.

Para liberarnos del “quiero y no puedo”, ¿qué risa nos aconsejas?

A tu mente siempre la acompaña un trío. La duda, la desconfianza y la ignorancia caminan junto a tus sentimientos. Tienen tanto poder que anulan y espantan cualquier cambio y milagro.

Con cualquier energía bloqueada y reprimida tenemos la oportunidad de atraer a personas que nos comprometen a trabajar tu energía cohibida. Si heredas pensamientos como “temo enamorarme porque cuando me enamoro lo paso mal, no me entienden, sufro mucho...”, vives el amor lleno de miedos (muchas veces miedos que no son tuyos...). La Risa liberadora te despeja de la inseguridad y facilita tu evolución. Tu Risa bien ensayada manifiesta tu capacidad de amar, y te centra en el camino del amor sin condiciones.

Los motivos del sufrimiento aportan enseñanzas, pero no los convirtamos en hábitos. La destreza de aprender, y de salir lo antes posible de los problemas con uno mismo y con las propias experiencias, es símbolo de inteligencia y resolución. También podemos aprender con alegría y gozo.

Resulta más fácil dominar a los individuos a través del miedo y la culpabilidad, que haciéndolos independientes y libres. Libres hasta de ellos mismos. Por ese motivo las personas que cultivan el arte de reír no son influenciables ni manejables. Tienen más claro el camino.

El objetivo principal de la Risoterapia y la Gelotología es hacer libres a las personas, y potenciar todos los talentos. Sus herramientas permiten al individuo liberarse de sus dependencias, tanto de terceras personas como de malos hábitos (por ejemplo el miedo y los patrones aprendidos). Trabajar en grupo es ideal para facilitar la vida a los demás, y convertir el trabajo una realización.

Es inteligente ser compasivo y tolerante con los errores de los demás. En otras circunstancias otros lo serán con nosotros...

Algunas personas hasta en las desdichas rehacen su vida. En cambio otras hacen de la vida una muerte de lo más variada, inquietante, vulgar y lenta. Llenas de odio y deseos de venganza, estropean la existencia y se guarecen, o arman guerras personales y sociales, ahuyentando cualquier milagro.

Alerta con los pensamientos subyacentes y hondos. Nos podemos encontrar pensando cualquier cosa, con tendencia al bloqueo y al sufrimiento. Multiplicamos numerosos pensamientos desgraciados sin gracia. Conviene vigilarse a uno mismo.

Para disciplinar tus pensamientos y sentimientos descontrolados, dispones de un gran poder. Entrénate horas y horas repitiendo las palabras más poderosas: “gracias y bendiciones, gracias y bendiciones, gracias y bendiciones”. Las puedes cantar y reír. Son un relleno dorado para tu vida, tu belleza, tu salud, tu abundancia, riqueza, fortuna y prosperidad.

¿A qué estás esperando? ¡Venga, a practicar! Si piensas feliz, actúas feliz. Tú puedes cambiar la perspectiva. Alivia y aligera tu vida ensayando tus mejores Risas, altas y fuertes. La Risa te vinculará con lo sagrado y te devolverá al camino de lo existencial, para ser tú mismo sin lastimar a los demás.

Mientras escribo el libro me llama mi amiga Montserrat Martos Alba gran amante de la Risoterapia y también (Conductora de autobuses en Barcelona). Mira Mari Cruz ya tengo el propósito de estar positiva y alegre...pero no sabes que transportar diariamente 700 personas arriba y abajo...se enfadan por tantos motivos...A veces me superan...Muchas veces aprovecho y escucho tus programas de radio de Onda Bierzo con Zaira Linares y Toño Jiménez en el autobús (son programas que me llenan de paz y paciencia...) Tienes razón que cuando yo estoy en paz y agradecida todos viajan más tranquilos y tolerantes y también experimento que si estoy apurada y preocupada están irritables y se quejan hasta cuando frenas...Funciona muy bien cuando van subiendo al autobús y por dentro les digo gracias y bendiciones...

Qué gran ejemplo el de Montserrat con sus conceptos de observación experimenta su talante inteligente o las consecuencias de su preocupación... Son experiencias sencillas y claras...

¿Qué son la Risoterapia y la Gelotología? ¿Cuáles son las diferencias entre una y otra?

Desde los textos más antiguos se diferenciaba entre el mal humor y el buen humor. Hasta 1995 la Risa giraba en torno al humor, y la mayor parte de las referencias acerca del buen y el mal humor eran de artistas y humoristas, comediantes, payasos sagrados y *clowns*. El libro básico del doctor Raymond A. Moody, Jr, *El poder curativo de la risa* tuvo un gran impacto social. Pero se refiere al humor de la risa pasiva: tú te sientas y yo te hago reír.

El humor, adaptado a cada cultura, se utilizaba mediante el chiste, la broma, o comedias en teatro y cines. Libros, reseñas y comentarios siempre aludieron a la Risa, con simples referencias a actos, espectáculos, ceremonias, festivales, acontecimientos, y reuniones basadas en su mayoría en el humor y los humoristas.

Con el fruto de toda mi vida dedicada a la belleza, la alegría, la salud y la Risa de las personas, en aquel año 1995, creamos la estructura perfecta para convertir la Risa en una profesión. Bien fundamentada en un sumario, unos principios y unas bases a favor de un mundo más humano, sano, unido, divino y divertido.

Nunca antes se había creado una escuela de formación donde la Risa en sí, con su anatomía y fisiología, su organización mental, emocional y espiritual, con la dinámica de los círculos de poder y las infinitas formas de expresarla, se convirtiera en el fundamento de una vida, la base de la estructura para una profesión. Siempre siento el principio y la verdad del Poder de la Risa. Nos pareció una buena forma de denominar a la profesión emergente *Salud Inteligente*, un nombre surgido a raíz del gran potencial sanador de la Risa y de la atención concedida a la enfermedad en la sociedad. Este término fácil de entender fue comúnmente aceptado al definir una herramienta de sanación para librar el equilibrio y la felicidad. También se aplican otros nombres que ofrecen distintas visiones de la investigación del Poder de la Risa. Por ejemplo, la Dinámica de la Risa, como práctica y ensayo.

A raíz de nuestro tremendo éxito a nivel mundial, humoristas, comediantes, actores y payasos se sumaron a usar el término Risoterapia. Lo desplazaron hacia el humor y la humor-terapia sin contemplar la Risa por sí misma, libre, individual y sin estímulos externos. El humorista, a través de su actitud y entrega, busca que la gente responda riendo. Su objetivo es que la gente se ría y no diferencia entre los tipos de Risa, ni profundiza en su intensidad, cómo está inhalada, respirada y paseada por el cuerpo. En general, el humorista centra su interés en que los espectadores le dediquen atención.

La Risa interna se trabaja sin chiste, sin que nadie te haga reír, es algo interior.

La Risa de Poder contiene su terapia. Esta palabra “terapia” proviene de la voz griega *θεραπεία* (*therapeia*) que significa cuidado, curación, e incluso asistencia o el hecho de atender. Terapéutica deriva de *therapeutik*, que se traduce como servir o cuidar. Y terapeuta viene de *therapeutés*, el servidor. La palabra griega *therapeúein*, equivalente a *therapeutikós*, no proviene de la medicina. Significaría “atender” o “prestar atención a”. Terapia se asocia habitualmente al tratamiento. Y resulta que la palabra trato se refiere a la forma de comunicarse y de comportarse con el otro.

Cada ser humano desea ser atendido y cuidado por los demás. El terapeuta debería considerarse ante todo un servidor, y ofrecer el trato y tratamiento más adecuados a la personalidad de cada ser humano.

Al parecer, hace ya varios milenios, y según apuntan cada vez más fuentes, los Egipcios y los Esenios de la antigüedad (comunidad con la que habría estado vinculado el Divino Maestro Jesucristo) habrían realizado terapias con sus propias técnicas de sanación, sin medicina ni medicamentos, para curar con éxito múltiples enfermedades para las que, todavía hoy, los médicos no han encontrado remedio. Cada vez hay más información de que los Esenios trabajaban a la vez con el cuerpo físico y los cuerpos sutiles, utilizando el poder curador de la luz y del sonido, así como el masaje de puntos energéticos. Ayudaban a las personas a recuperar la paz y la salud mediante un equilibrio armonioso entre el cuerpo, el alma y el espíritu. Restablecían la circulación de la energía perturbada por la enfermedad, los pensamientos negativos y las dificultades de la vida cotidiana.

En la Risoterapia y la Gelotología enseñamos a reconocer los distintos tipos y formas de Risa, cómo despertarla, interiorizarla, amplificarla, darle espacio, expresión, sonido, resonancia y vibración, para beneficiarnos a todos los niveles de sus magníficos poderes y efectos.

En nuestra formación es muy importante el conocimiento profundo del cuerpo humano, su funcionamiento, sustento y adaptación, las funciones anatómo-fisiológicas, mentales, de hábitos y comportamientos, y los patrones heredados. Sin olvidar la dinámica de grupos, el poder de la palabra, la conexión con la Naturaleza, en qué se apoya la vida, y el sentirte útil... Todo esto es prioritario para organizar correctamente el gran cambio y la conciencia requeridos si queremos beneficiarnos de la Risoterapia del Poder de la Risa.

No se trata sólo de reír. Nosotros no somos humoristas. Ante todo vamos al inicio de la persona, allí donde su Risa se taponó y cerró, con dolor e incluso enfermedad. Le servimos de espejo y la acompañamos aprovechando el impulso de su interés, su dedicación y la confianza depositada en el profesional del Poder de la Risa. Le enseñamos a salir de su propia encerrona, a liberarse de sí mismo, a arrancar con su Risa de Poder. Cada persona es un mundo y

sigue distintos ritmos de cambio, integración y práctica. La paciencia, el respeto y la compañía son virtudes del camino del Dios amor ramal...

Sobre todo nos interesa que ría sola, sin estímulos externos, y con frecuencia. Con nuestras prácticas, integra un código de comportamiento, actitudes y hábitos nuevos para que, pase lo que pase, oiga lo que oiga, su concepción de la vida sea la más inteligente: siempre posee la capacidad de ver el lado más positivo de cuanto ocurra, incluso en los momentos más extremos y en los duelos. Dicho comportamiento se logra a través del tiempo, practicando la resonancia interior, con dedicación y gratitud, contemplando la vida como una gran carcajada. Ésa es una de las principales diferencias entre humor-terapia y Risoterapia. Cada persona, en su casa o en la naturaleza, puede encontrar la infinita plenitud de la Risa. Todos estos aspectos son prioritarios en el mundo de la Risoterapia.

Las prácticas se realizan tanto individualmente como en grupos, con círculos de poder. El grupo tiene mucho poder y acelera los procesos. En el círculo de poder el “yo” y el “mío” se diluyen para ser lo “nuestro” y el “nosotros”. Se producen milagros fulminantes, sobre todo para quienes creen en la magia y los milagros.

Es necesario saber que unas Risas gustan y otras disgustan. Cada uno ríe de forma diferente según las circunstancias o el estado del cuerpo. Si hay una patología en hígado, riñones, aparato digestivo, sistema nervioso, respiratorio, cardíaco o circulatorio, los tipos de Risa son totalmente distintos.

Para preservar la inteligencia de la Risoterapia, su formación física, mental, y emocional, decidimos adoptar el neologismo Gelotología. Este término se formó a partir de los lexemas *geloto-*, —el genitivo de *gelos* (Γέλως), la Risa en griego—, y *-logía*. El *logos* (λόγος) para los griegos era la palabra como expresión del saber, del conocimiento y de la verdad. Por tanto era también un término vinculado a la razón, a la idea y al pensamiento. Aristóteles definió al ser humano como un animal con *logos*. *Logía* —creada a partir de *logos* más el sufijo *-ía* (acción, cualidad)—, significa discurso, tratado o ciencia. Así la Gelotología es la disciplina o ciencia que estudia el mundo de la Risa, y sus efectos fisiológicos y psicológicos en el ser humano. Tradicionalmente se ha atribuido la denominación al psiquiatra estadounidense William J. Fry, pionero en la investigación de la Risa y en explicar la importancia de reír. Pero, según sus propias palabras, *la ciencia de la Risa fue establecida formalmente en marzo de 1964 con la acuñación por parte de la doctora Edith Trager del término Gelotología, de la raíz griega gelos.*

Mari Cruz, ¿cómo fue tu encuentro en Madrid con el doctor William J. Fry?

Tuve la gran suerte de trabajar junto al doctor William Fry (fallecido el 16 de mayo del 2014), durante el Primer Congreso Internacional del Humorismo, celebrado en octubre de 1997 y organizado por el ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, en Madrid, y la “Academia del Humor la Golondriz”. Me encantó conocer al fundador, Pgarciá, entusiasmado y muy agradecido con todo el material que ofrecí en el Congreso. Las actas fueron publicadas por la *Biblioteca de La Golondriz*.

Concurrimos en unos días completos, participando en los mismos talleres y viéndonos a todas horas. En presencia del alcalde de Madrid y otras autoridades, el doctor Fry (primer gelotólogo junto con la doctora Edith Trager), me rindió un homenaje y me nombró “Gelotóloga por excelencia”, en reconocimiento a mi trayectoria y mi aportación tan importante y novedosa a la investigación del Poder de la Risa. Comentó que, hasta entonces, sólo se había escrito y hablado de la Risa a nivel teórico y humorístico. Celebraba que acababa de conocer a la Gelotóloga por excelencia, Mari Cruz García Rodera. Ella sí, dijo, había incorporado y practicaba la Risa y el conocimiento profundo de su poder.

Por aquel gran honor tuve que pagar un precio elevado. El alcalde de Madrid, junto con el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y la Academia de Humor la Golondriz, me tenían preparado un homenaje en reconocimiento a los méritos de mi novedosa aportación a la investigación del Poder de la Risa. Pero ahí quedó sin entregar delante de cientos de personas. Se creó un gran silencio e incertidumbre ante mi reacción, delante de todas las cadenas de televisión de España...

En ciertas personas se había generado reacciones de amenaza. Recuerdo una de ellas: “Mari Cruz, por mucho menos de cuanto estás diciendo sobre que la risa cura las enfermedades y para las guerras, desaparece la persona, o sucede un extraño accidente y queda desfigurada...”. Miles de personas celebraban desde las emisoras, mientras mis colaboradores se intranquilizaban por mi integridad física. Aquella clara amenaza me dio aún más fuerza para seguir con la preciosa misión de recuperar la dignidad de ser felices. No les guardo ningún rencor, y me alegro mucho de que hoy en día colaboren con alumnos míos.

Con los años aumenta mi gratitud por aquel histórico congreso. Es inolvidable la mirada de complicidad y de respeto hacia mi persona del doctor William Fry, mientras no entendía nada al hecho de boicotear mi homenaje. A todos sin excepción les doy gracias de corazón por la inolvidable experiencia. Me encanta que ahora en la licenciatura de psicología propongan la Risoterapia como parte de los trabajos de la carrera.

Háblanos de tu experiencia con el doctor Patch Adams

El Doctor Hunter “Patch” Adams realiza una gran tarea, y ha dado mucho que hablar del mundo de la Risa desde la medicina y la política...

La película *Patch Adams*, comedia-drama del año 1998 dirigida por Tom Shadyac, fue muy importante. Es una bendición tenerlo con nosotros. Él es humorista desde el mundo del clown, el payaso. Su labor, hermosísima y muy valiosa, en conflictos políticos, sociales y bélicos le lleva a arriesgarse junto a su equipo, y a desplazarse para divulgar mensajes de paz, unión y amor, y bendecir la Risa. Él no trabaja con dinámicas de grupos sino individualmente, con todo su poder personal.

Patch Adams me invitó a acompañarlos por todo el mundo. Tiene mis libros y estuvimos hablando en Barcelona. Yo le agradecí mucho que quisiera colaborar conmigo y con toda la gente de la Risoterapia y la Gelotología. Él acude a las guerras. Pero lo mío es trabajar con los guías, prepararlos bien para que se sientan seguros, tengan claros los conceptos, las bases, los principios, el nivel de inteligencia, las clases del amor y el ser. Esos profesionales que yo entreno luego irán con otras personas, que a su vez irán con otras, creando así un ramal maravilloso, una red de auténticos profesionales del Poder de la Risa... Son los héroes y heroínas pacificadores del mismo núcleo de la Paz.

Cuando veo esos conflictos yo prefiero preparar a los dirigentes y las personas que acuden a mis clases y que se están formando de verdad para llevar a grupos con dinámicas intensas y actividades poderosas. Lo mío es la formación y la dinámica de grupos. Él, como un doctor-payaso y desde el mundo del humor, entrega su vida constantemente. Estoy muy agradecida de haberlo conocido. Él colabora con alumnos míos. Donde hay una guerra el doctor Patch Adams, si se puede organizar, hace el seguimiento y acude con compañeros de todo el mundo. Una labor realmente interesante. Y la película que se hizo sobre él en 1998 ha dado mucha divulgación y fama a su persona.

Por cierto agradecería que alguien rectificara que el doctor Hunter “Patch” Adams haya fundado la Risoterapia. En verdad lo suyo no es la Dinámica de grupos...

¿Qué neologismos preparasteis Andreu Hervás y tú para organizar los estudios?

La Risoterapia y la Gelotología unidas, suponen conocimientos y estudios profundos de la Risa. Con Andreu Hervás conseguimos ofrecer neologismos muy apreciados a nivel mundial para organizar toda la formación y capacitación del Poder de la Risa y la Gelotología.

Denominamos *domogelia* a la casa de la Risa. Los *supergélicos*, o personas que reímos mucho, somos *autogelos* (nos manejamos con nuestra propia Risa) y empleamos tiempo cada día para estudiar la *fonogelia* (el sonido de nuestra Risa). Buscamos la *endogelia*, o Risa interior con movimiento, para lograr un *gelotón* (reunión de Risas). Desde el camino de la *hipergelia* (Risa superior), nos trasladamos hasta estados *megagélicos* de Risa suprema, con *macrogelasmos* (grandes carcajadas).

El *gelismo* es el neologismo para definir al movimiento social que aflora en torno a la Risa. Ya hemos experimentado con encuentros y cursos en *gelódromos* (lugares donde se celebran carreras o concursos de la Risa). Y una persona *gelómana*, con la costumbre de reír, debería ganar más dinero que sus prójimos: es un verdadero regalo para todos. Por otro lado, en contra de los *gelómanos*, existen los *agelastas*, personas que han perdido su capacidad de reír o que nunca ríen. En su mayoría, se manifiestan en estados graves y malhumorados. La *geloterapia* (en realidad lo correcto sería *gelototerapia*) es el gran tratamiento de enfermedades por inducción de la Risa.

Y la *geloscopia* relaciona la ley de la atracción con la cantidad de Risa que se expresa. “Dime cuánto y cómo te ríes, y te diré lo que atraes y cómo te manejas en la vida contigo mismo y con los demás”.

Insisto, no somos humoristas. Estos términos son mucho más profesionales que la pretensión de ser animadores para entretener y hacer gracia a otras personas. Los profesionales del Poder de la Risa no pretenden hacer gracia a nadie. Son personas serias. Conocen el cuerpo humano y las emociones, los hábitos favorables y desfavorables, gozos, gustos y disgustos. Poseen algo muy grande, la capacidad de jugar con los círculos de poder: círculos de la palabra, de la escucha, del conocimiento, de apertura, de silencio, de Risa. La Gelotología trabaja con los círculos de poder y con la infinita variedad de Risas existentes. Ése es el conocimiento del mundo de la Risa.

Por ahora el mundo de la Gelotología ha sido respetado mientras que, en lo que denominan Risoterapia, muchas personas cuentan cuatro chistes y hacen unos gestos, unos juegos. Se limitan a entretener a la gente. La Gelotología implica un conocimiento muy profundo de todos los temas, y se especializa en anatomía y fisiología, acciones y reacciones del campo electromagnético e intra-celular. Estamos despertando al mundo multi-dimensional del cuerpo

humano. Arriba igual que abajo. Dentro igual que fuera. El cuerpo es un gran universo. Entre todos empezamos a conocerlo.

La Risoterapia y la Gelotología son el resultado de una extensa trayectoria, de una profunda investigación y experiencia. Son una filosofía y una iniciación a la visión profunda y reveladora de la Risa, con estudios y prácticas. Mediante juegos, rituales y multitud de ejercicios activamos el poder sanador de la Risa. Despertar y ayudar a despertar la Risa son una gran aportación a la vida y la felicidad de las personas.

La Gelotología y la Risoterapia desarrollan la alegría junto con la Risa consciente y feliz, que confiere al ser humano sus extraordinarias y eficaces propiedades para desarrollar sus talentos y completar una existencia de calidad en plenitud, llena de gozo. Estas disciplinas capacitan y entrenan a las personas en el arte de ser felices. ¡Pongamos la energía en el logro educativo de la Risa Feliz! La alegría y la unión son el propósito del mundo. La gran medicina de la Risa aporta caminos más saludables y armónicos para el encuentro con los demás y con uno mismo.

La Risoterapia y la Gelotología profundizan en la importancia de la alegría y la Risa en el entorno humano. Ofrecen multitud de estrategias para la gestión de la Risa en las relaciones personales, familiares, laborales y sociales. Se rigen según los principios de leyes universales. Nos invitan a observar cuanto recibimos y tenemos en nuestra vida. Al observar, pensamos en ello y comprendemos con mayor amplitud que la ley de la atracción responde a la vibración enviada. Entonces somos capaces de emitir la más favorable, y empezamos a manifestar más de lo emitido.

La Risoterapia y la Gelotología aclaran conceptos básicos como sentido del humor, felicidad u optimismo.

El humor es la disposición de ánimo para hacer cosas, el genio cuando se manifiesta exteriormente. El buen humor es la propensión a mostrarse alegre y complaciente. El mal humor es la aversión, habitual o accidental, a cualquier acto de alegría. El humor varía según la cultura y la moda. Puede ser absurdo, gracioso, divertido, ofensivo. En muchas ocasiones se utiliza como descarga de tensión y forma de comunicación. Existen dos tipos de humor. El del ego maneja unos códigos escatológicos, reductores, dolientes, vacilones, decadentes o reivindicativos, que separan. Se sirven del menosprecio y la burla. Unos se ríen de otros. En cambio el humor del espíritu fomenta la unidad: da amplitud, es alegre, reparador, es compartido por todos, está lleno de bendiciones. Reímos en círculos de poder. Me río contigo, no de ti.

A lo largo de la historia numerosas culturas han dado importancia a la Risa y al humor, bajo múltiples formas, como el teatro, el circo o la comedia. El humor consiste en crear situaciones chocantes, graciosas, ofensivas o absurdas para

despertar la Risa. Varía según la cultura y la moda. Se concibe para compartir en grupo, en celebraciones, para entretener a los nobles o a la plebe, con códigos a veces muy elaborados como en la *Commedia dell'Arte*.

La Risoterapia no es humor, sino un trabajo que fomenta la Risa desde y con uno mismo, de una forma endógena. La Risa puede practicarse a solas, y entrenarse con un solo alumno o en grupo. Cada año acumulamos más experiencia y mejoramos día a día, en el estudio del poder transformador de la Risa a un nivel profundo, y cómo ésta fomenta un trabajo de desarrollo consciente.

La felicidad es un estado de ánimo. Proporciona un enfoque del medio positivo y un estado de paz interior. Los simpatizantes y profesionales de la Risoterapia se identifican mejor con el optimismo que con el humor. El optimismo es la propensión a ver y percibir las cosas en su aspecto más positivo y favorable.

La Risoterapia y la Gelotología profundizan en estos conceptos y ofrecen infinitas razones para practicar la Risa consciente. Entre otras, ésta incrementa la salud, la energía y la fuerza; supone una gran ayuda para prevenir cualquier enfermedad; ayuda a desintoxicar el organismo; refuerza la salud ocular y la visión; aumenta las defensas inmunológicas; restaura y repara nuestros sueños; combate la inflamación y la artritis; regula el peso; potencia la comunicación sexual; da vitalidad; alivia el insomnio, el cansancio y mejora la calidad del sueño; permite respirar mejor; fortalece el corazón y la sangre; mantiene la presión sanguínea saludable; por su dinamismo y ejercicio, reduce el colesterol y evita el depósito en los vasos sanguíneos; facilita el embarazo; protege y fortalece músculos y huesos; mejora el sistema digestivo; mantiene una buena función del agua en el cuerpo; potencia la memoria, nuestra atención y nuestro carácter; reduce la ansiedad y el estrés. Al inhalar con la Risa los pulmones toman hasta siete veces más cantidad de aire, favoreciendo la liberación del dióxido de carbono de las células, eliminando humedades, y estimulando el trabajo alveolar. La Risa feliz alarga la vida y protege al cuerpo del envejecimiento en todas sus fases. Nos hace sentir más jóvenes y alegres.

La práctica y el entrenamiento con la gimnasia de la Risoterapia sirven para adentrarnos de forma cotidiana en una profunda filosofía de vida. La Risa bien reída brinda la oportunidad de investigar y demostrar científicamente que es una puerta veraz para una vida de mayor calidad, un revitalizador terapéutico, un regenerador celular indiscutible, y un gran estimulador del carácter y la voluntad, capaz de dar la vuelta a cualquier conflicto para acertar con la resolución más inteligente y favorable en el tiempo.

¿Cómo es la respuesta general con los tratamientos por la Risa?

Desarrollar el empleo de la alegría y la Risa constituye un momento histórico para la humanidad. Así lo hicimos y lo logramos.

En 1995, antes de crear la escuela *Salud Inteligente*, la cadena de televisión Univisión, de Estados Unidos, me nombró “Doctora de la Felicidad”. Hoy, veinte años después doy las gracias a todo el equipo de Univisión.

Aquí sigo, caminando, dando conciencia, compartiendo más información, más prácticas, lanzando siempre una llamada y dando un toque de atención: cuidar la profesión maravillosa que os hemos ofrecido, el empleo que es solicitado por doquier, entre mujeres embarazadas, madres, familias, niños pequeños, en jardines de infancia, cumpleaños, con la adolescencia, las noches de la juventud, las celebraciones, la empresa, los hospitales, los centros de día, los centros cívicos o los geriátricos. En todas partes, a todas horas, hay personas practicando la Risoterapia. Queda mucho trabajo por realizar. En ciertos países todavía tienen la risa prohibida. No permiten su divulgación, espantan la risa. ¡Qué desperdicio de vida!

Insistimos en la importancia de la correcta formación de entrenadores, monitores y terapeutas de la risa. Me encantaría dedicarme exclusivamente a la formación, y dejar a esos profesionales los talleres con millones de personas por todo el mundo. La formación es la parte prioritaria donde deseo enfocar mi energía, para que no se diluya ni se pierda. Cuento con vosotros. Feliz camino a todos. Continuamos con la conciencia de unirnos y de reunirnos para ampliar conocimientos y evolucionar en lo perfecto.

En muchas culturas el Poder de la Risa tiene ya el protagonismo social que se merece. Por ello se abren muchos estudios e investigaciones para integrarla, con todos sus beneficios y cualidades, en la línea terapéutica, social y cultural. La Risa también interesa por su uso y valía para la celebración útil en los momentos más diversos. Cuidar nuestro arte de reír es el estado por excelencia, el más eficaz y resolutivo. Nos invita a sentir que las experiencias son para vivirlas, no para acumularlas. Nos permite fluir en las molestias y los bloqueos. Cuanto nos negamos también es lo que somos. Lo que se estanca se corroe y se pudre, tanto en el cuerpo como en la naturaleza.

La enfermedad es la huelga del cuerpo por no estar en tu misión. La Risa consciente nos invita a colocarnos en la realidad y el movimiento cambiantes, con una mente abierta en constante transformación. La Risa facilita el camino para prepararnos al pasaje y a la apertura de los milagros.

Es importante dedicar cada día un espacio a practicar, ensayar y memorizar tu Risa Feliz, al despertar, al levantarte, cuando conduces, mientras esperas en un semáforo, cada vez que veas el color elegido por ti para representarla. Si lo

deseas, establece horarios concretos, como signo de atención a la frecuencia de las prácticas.

El impacto de la Risa se apropia de sonidos y onomatopeyas de cada uno. Se coloca en el corazón de las personas, las libera de la mente repetitiva y atascada. Es detonante y comunicativa por excelencia. En cada carcajada o risotada se libera un mensaje que capta la atención de los presentes. La Risa recoge respuestas de lo más variado, tanto resolutivas como conflictivas, por su indiscreción, retumbo y alboroto. Si te ríes te tienes contento. Y si no ríes, prueba a cambiar tu enfoque buscando los detonantes de tu Risa, para tu propio esparcimiento y recreo. La Risa es un camino y un resultado, una vivencia que muestra dicha. Es la evidencia de tu contento, convierte tus vivencias en un estado.

La gimnasia de la Risoterapia nos libera de pensamientos cargados de quejas, apatía y pereza que obstruyen la Risa, enferman el cuerpo y amargan la vida. El entrenamiento personal de la Risa consciente eleva el ánimo de desganados y apáticos. Se acompaña de respiraciones, pensamientos, movimiento corporal, emociones y sentimientos.

El educador te hará conocer y experimentar los variados sonidos de la Risa consciente. Uno de ellos, con mucha expresión y resonancia, sale de nuestro cuerpo para manifestarse y detonar variadas respuestas en los demás. Otro se queda dentro de nuestro cuerpo en aparente silencio, activando nuestros órganos y su bioquímica interna. Agita los tejidos celulares con profunda vibración. Se manifiesta su poder diurético, laxante y regulador del peso de un cuerpo sano, armonizado y con presencia, libre de modas enfermizas, obsesivas y obsoletas. La Risa consciente sana el miedo, la codicia, la avaricia, transformándolos en colaboración y amor. La Risa consciente es acumulativa y es el mejor regalo.

La Risa es orgánica, surge del individuo. Cada ser humano puede ser su propio médico y responsabilizarse de su salud. Los acompañantes, cuidadores y formadores en la terapia de la Risa, ayudan a despertar este poder inherente a nuestra especie.

La persona que pone su intención, su dedicación y su frecuencia en ensayar la Risa Feliz es una fuente inagotable de salud y de paz para quienes la acompañan en el camino. Es un verdadero tesoro de sanación y esperanza para crear, entre todos, un mundo más humano, más sano, unido y divertido.

Suma tu Risa Feliz y benefícate de sus cualidades. Las prácticas se concentran en ensayar y recuperarla. La Risa consciente se practica con profesionales especialistas bien entrenados y especializados en esta Dinámica. El entrenador convoca encuentros y talleres con personas interesadas y les ofrece la enseñanza sobre la Dinámica de la Risa consciente. Los asistentes

aprenden a reconocer la Risa seca, la Risa cerrada, la Risa abierta, la Risa del silencio, las Risas de descarga de tensión, y las Risas Felices.

Además la Risoterapia enseña, entre otras cosas, a jugar con las vocales y consonantes, combinándolas para formar sonidos y expresar una buena Risa con caudal. Este ritmo a medida se relaciona con los latidos y las pulsaciones de tu corazón. Con este juego se acelera o ralentiza la actividad cardiaca, dependiendo del énfasis, las sonoridades y la administración de las técnicas en la Risa propia. Todo aprendizaje tiene su método.

Conjugar vocales y consonantes da unos resultados, unos sonidos y una organización con distintas y variadas sonoridades de Risa. La Risa marca un ritmo, una localización concreta cerebral, sensitiva, auditiva y visual. Produce una interiorización y una intención determinadas, dependiendo del tipo de Risa que vivamos.

El cuerpo se beneficia de la resonancia de la Risa por su vibración. La Risa posee una frecuencia de onda calculada en hercios (Hz/s), que indican el número de veces que una onda vibra en cada segundo. La vibración de la Risa de poder es más potente que el canto, y mayor que el grito. Su resonancia tiene un efecto beneficioso sobre las células. La Risa alcanza tonos muy variados, profundos y resonantes. Con esta práctica de pronunciar y combinar el surtido del abecedario, hacemos vibrar dentro de nosotros diferentes longitudes de onda. Al emitir estos sonidos, el cuerpo se relajará o alterará dependiendo de las combinaciones de consonantes con vocales, y su significado. Estas resonancias se relacionan con el eco y los latidos de nuestro corazón, provocando una aceleración (o taquicardia), o un estado de relajación (o bradicardia) según la intensidad, la frecuencia y el movimiento utilizados al expresar nuestra Risa.

La memoria celular registra tanto el miedo como el gozo. Con la práctica el sonido se profundiza y la respiración se intensifica. Se acumula más poder y fuerza personal. Esto afecta a la capacidad de entusiasmo y de toma de decisiones, a la disposición ante la vida, y la voluntad.

La Risa está adquiriendo tanto protagonismo que muchas personas ya destinan un lugar en su hogar para reír. Dentro de la misma estructura de la casa, con sus espacios para dormir, comer o asearnos, surge la necesidad de un nuevo sitio para recrearnos en nuestro silencio y en nuestra Risa. Procura un espacio en tu vivienda para facilitar estas mañas y destrezas de forma cotidiana, frecuente y habitual. La Risa más curativa ha de ser reída, cantada y bailada.

¿Cuáles son los temas más significativos de la teoría y la práctica, en los cursos de formación de Risoterapia y Gelotología?

Trabaja con entrega y cuida la rosa blanca, la rosa azul, que en su momento te entregamos, para que más personas sigan sembrando y cultivando rosales tan maravillosos. El tutor, el facilitador, el entrenador, el monitor, el maestro, el profesional de la risa es un ser muy importante en la historia del ser humano. Como siempre digo, y no me cansaré de repetir, es un auténtico héroe pacificador. Preparar a los profesionales que han confiado en nuestras labores y tareas, ha sido una bendición para la Tierra, porque están repartidos por todo el planeta, y han ido creando círculos de poder. Confío en que sigamos unidos y nos ayudemos unos a otros.

Bendice la fuente donde te dieron de beber el primer día, y donde viste brotar el agua, la risa y tu cambio de vida. Bendice el lugar donde aprendiste, porque es sagrado. Los profesores son sagrados, las enseñanzas son sagradas. Sosténlas, nútre las, riégalas... Pon el compendio de enseñanzas y experiencias al alcance de muchas personas, pero respeta siempre su origen, con su organización y su estructura correctas.

Éstas son las bases de la formación:

- Introducción al mundo de la Risa. Presentación y valoración de los propósitos del grupo en círculos de poder.
- Cómo organizar sesiones de terapia de la Risa con técnicas de musicoterapia (utilización de la música y los ritmos).
- Psicología práctica del optimismo (tipologías básicas de personas, actitudes corpora-mentales, patrones mentales, consciente e inconsciente, mecanismos de defensa, el símbolo y el conflicto emotivo-mental, expresión corporal, el lenguaje no verbal, juegos para modificar patrones mentales).
- Posturología (gestos y posturas específicos para establecer una cohesión de grupo; ejercicios de desbloqueo, respiración, desinhibición, esquema e imagen corporal).
- Fisiología aplicada (conceptos fundamentales de anatomía y fisiología, las endorfinas y los efectos neuroendocrinos, efectos de la Risa sobre el cuerpo humano —sistema cardio-circulatorio, sistema digestivo, sistema locomotor y sistema inmunológico—).
- Expresión corporal (coordinación motriz, desarrollo del ritmo, utilización del sentido del ritmo, técnicas de expresión corporal, técnicas de interpretación).
- Dinámica de grupo (función del dinamizador, principios para un manejo eficaz del grupo, nociones de psicología del individuo y psicología de grupo, los

roles, tipología, mecanismos de asunción y adjudicación, estructuras de comunicación, evolución de grupos, motivación individual y colectiva, reconducción de grupos, técnicas de carga y descarga emocional).

— Conceptos básicos de medicina occidental y de medicina china (analogía; conciencia analógica; teoría de los cinco elementos; los ciclos de las emociones; ciclos de construcción; ciclos de destrucción; sistema respiratorio y aparato fonológico; movimiento diafragmático; activación de los órganos internos, cambio de tono muscular en la espalda y abdomen; mejora del sistema inmunológico; hormonas del placer —endorfinas— y otras sustancias segregadas por el cuerpo al reír...).

— Teoría aplicada de juegos (qué es el juego y su significado; tipología y características psicológicas del juego; desarrollo lúdico-dinámico y aprendizaje de los juegos básicos; juegos de presentación; juegos de afirmación; juegos de conocimiento; juegos de confianza; juegos de cooperación; juegos de distensión; juegos de resolución de conflictos; juegos complementarios; juegos de recurso; desarrollo y control de los juegos; creatividad y adaptación; perfil profesional y psicológico del monitor; actitud y aptitudes del monitor).

— Práctica de la Risa (ejercicios de recolocación de la Risa, Risa interior, diferencias entre Risa abierta y cerrada, Risa de descarga de tensión).

— Talleres prácticos (conducción práctica de cada fase de una sesión de Terapia de la Risa; conducción y realización de una sesión completa de Terapia de la Risa).

— Sesiones de Risoterapia (nociones básicas; etapas y apertura de una clase; fases de presentación, introducción y calentamiento; desbloqueo energético; acercamiento personal, desarrollo ludo-dinámico de grupo; desbloqueo energético; evaluación y resolución de posibles incidencias y situaciones circunstancialmente problemáticas; técnicas de liberación; relajación e interiorización; preguntas y respuestas; análisis de los resultados y auto-reflexión).

— Técnicas mentales y de relajación (cambio de pensamiento, meditación y pensamiento positivo, técnicas de relajación y respiración, visualización).

— Evaluación y valoración de los objetivos alcanzados.

Es muy importante dedicar tiempo y ensayo a las prácticas de esta disciplina para aprovechar bien los beneficios de la Risa Feliz. Mente, cuerpo y espíritu necesitan alinearse en la misma dirección para alcanzar resultados satisfactorios.

Para que los simpatizantes y futuros profesionales de la Risa asimilen estas enseñanzas, necesitamos dedicarles tiempo y ayudarlos en su proceso

personal. Con mucha vocación y una dedicación intensa, el amplio mundo de la Risa nos brinda la oportunidad de ayudar a otras personas a salir de una vida basada en la supervivencia y el servilismo. Podemos favorecer a quienes tienen menos que nosotros para que, desde su propia dignidad, den los pasos adecuados y generen abundancia y salud en su vida. Es muy importante diferenciar entre dar algo a una persona, y mostrarle qué hacer para cambiar su vida y conseguir las cosas por sí mismo.

¿Cuál es tu decálogo del Poder de la Risa?

1. Conecto con mi persona, mi humanidad y mi ser, para sentir el derecho y el permiso de reír.
2. Tomo conciencia de cada célula de mi cuerpo, para informarme de la obsesión que guardo. Percibo cuáles están en alarma, y cómo me avisan del malestar y sufrimiento depositados en ellas.
3. Transformo el lugar donde vivo en *domogelia* (un hogar para reír).
4. Practico y me afino con mi Risa individual mientras ensayo otros ritmos y vibraciones de mi Risa, polarizándola entre el aire —elemento elástico— y los silencios, entre la inhalación (retengo), y la exhalación o expansión de mi Risa.
5. Potencio mi Risa interior hacia cada uno de mis órganos, los libero y los nutro con la Risa de Poder y su automaticidad.
6. Aplico mi Risa de Poder al espacio. Interacciono con la totalidad de la Naturaleza existencial y le pregunto ¿quién soy yo?
7. Desde mi ser bendigo toda la dinámica del universo y me afino en esa vibración.
8. Regreso al origen de mi Risa generando más Risas, y viajo desde el interior de mis células con Risas intercelulares.
9. Me fusiono con mis ancestros, y manifiesto mi Risa multidimensional con mis linajes intergeneracionales del pasado y futuro, bendiciendo su vida, expandiendo el poder de la Risa en su memoria celular, y unificándonos hasta la totalidad de la luz.
10. Yo soy la voluntad certera de la gratitud, la alegría, la salud, la abundancia, la conciencia y la gloria de la Risa, ¡lo soy!

¿Mari Cruz, cuántos años llevas dedicada a investigar la alegría y la Risa de las personas?

Fui la creadora de la Risoterapia, como profesión de facilitadores, entrenadores, monitores y maestros de la Risa, que enseña a crear un modelo existencial a partir de la alegría y la Risa.

Nací y, hasta los trece años, crecí en Folgoso de la Ribera, un pueblo del Bierzo alto, en la provincia de León. Desde niña me gustó observar la vida de las personas. En un núcleo de población pequeño todo era muy evidente, y suponía una fuente de curiosidad constante. Yo era consciente de que las distintas actitudes de amargura o entusiasmo tenían consecuencias físicas y emotivas, que repercutían en el resto de la familia. La forma de vida de las personas perpetuamente malhumoradas y exigentes afectaba incluso a sus huertos. Las diferencias eran muy notables en relación a quienes cantaban, reían, mantenían una actitud dinámica, alegre y positiva. A mayor disposición hacia la alegría y el disfrute de la vida, mayor abundancia, más facilidad para generar dinero y hacerlo fluir.

Los otros vivían con escasez y acumulaban el dinero para la vejez. Entonces lo gastaban en hospitales y residencias, o en pagar afectos fingidos con la promesa de heredar. Ante una desgracia, las actitudes se evidenciaban muchísimo más. Las personas amargadas se desmoronaban, y hundían con ellos a sus familiares, a veces durante largos años. Se prohibían todo acceso a la alegría y la celebración. En cambio las personas alegres y agradecidas, ante desgracias similares eran capaces de sobreponerse al dolor y ayudar a los demás.

Recuerdo a una mujer joven. Su hijo precioso murió. Yo era una niña, fui a visitarla mientras velaba a su bebé, sola. Me sorprendió su fuerza para mirarme a los ojos y atenderme a pesar de su dolor. Le pregunté por su pena. Me respondió que era muy grande, pero que allá donde fuese su hijo sería un ángel hermoso. Me impresionaron su respuesta, y aún más el trato que dispensó a los familiares cargados de duelo. Ella los consolaba y sostenía emocionalmente. Aquella circunstancia desgraciada me marcó para siempre. Fue la fuente de inspiración que me impulsaría más tarde a investigar y desarrollar el Poder de la Risa. Comprendí que ciertas personas son capaces de dejarse morir de dolor, y casi obligan a los demás a sufrirlo también, originando obsesiones, enfermedades e incluso rupturas familiares... En cambio las personas serviciales superan antes los problemas, y sostienen a otros sin dejar de bendecir la vida. Entienden las dificultades como diferentes etapas de transformación y siguen caminando.

En mi juventud pasé por el mundo de la imagen, la fotografía y la moda, entre otros. De aquellas experiencias aprendí muchas cosas. En Barcelona me formé

en diferentes terapias naturales, inicié una búsqueda del bienestar y la salud de las personas a través de la fitoterapia, la Naturopatía, la digito-presión, el shiatsu, la reflexología, la iridiología, la acupuntura, la homeopatía, la cromoterapia, la bioestética y la macrobiótica. Coleccioné una gran cantidad de diplomas pero, a pesar de tantos conocimientos, comprobé que la recuperación de la salud a veces no era rápida. Comprendí que, detrás de la enfermedad, existe con frecuencia una necesidad de amor, de cariño y de llamar la atención. Para acelerar el proceso faltaban la alegría y la gratitud. En 1979, con veintiún años, decidí investigar a fondo el fenómeno y el poder de la Risa como elemento clave en la sanación. Así, mi experiencia nació gracias a una vida entera contemplando y observando a la gente risueña y la angustiada, la gente con voluntad y en plena dedicación frente a los apáticos solitarios y ausentes llenos de amargura.

¿Cuándo se te ocurrió crear una escuela para formar y capacitar a profesionales de la Risoterapia? ¿Cuándo surgió?

En 1995 conocí a Andreu Hervás Concejo, periodista e investigador del mundo de la Risa. Con él y los colaboradores que ya cité en el libro *El Poder de la Risa*, fundamos en Barcelona, la primera Escuela de Profesionales de Risoterapia del Poder de la Risa. Tras solicitar los permisos a la Generalitat, nos felicitaron por crear una profesión tan novedosa que no existía.

También es cierto que algunas personas nos criticaron, comentando una falta de éxito a la experiencia de formar profesionales de la Risa, especialmente con el precio estipulado, y elevado para aquella época: 150.000 pesetas. Pero la Risa, como herramienta transformadora, comenzó a abrirse camino de modo muy potente. Por ejemplo, cuando aún no se hablaba de ocio nocturno, la Risoterapia fue pionera al practicarse en ciudades como Barcelona hasta tarde por las noches, y ofrecer una alternativa creativa a los jóvenes noctámbulos.

Veinte años después, la Risoterapia basada en nuestro método se ha extendido por muchos países, y se cuentan por miles los profesionales competentes preparados por nosotros. En aquellos años internet aún no se utilizaba como ahora. Hoy en día con una buena página web se llega a todo el mundo. Entonces la promoción era de persona a persona. Cuando revistas como *Vale* y *Quo*, periódicos como *Magisterio* y *La Vanguardia*, y programas de televisión y radio empezaron a entrevistarnos tuvimos la prueba de que el mundo agradecía nuestra trayectoria profesional novedosa.

A causa del éxito obtenido, diferentes editoriales me animaron a publicar mis conocimientos. Pero me preocupaba un uso incorrecto de la información para crear escuelas de profesionales sin la suficiente preparación. Y así fue.

A partir de 2003, en cuanto se publicó mi primer libro *El Poder de la Risa*, y más tarde con mi segundo libro *Cómo beneficiarse del poder de la Risa*, otras personas dispusieron de material para inspirarse. Algunas se atrevieron a crear nuevas escuelas para formar a supuestos riso-terapeutas. Incluso han surgido cursos por internet. Lo más chocante es que, a la mayoría de quienes ofrecen esos cursos, les falta integrar y colocar de modo correcto su propia Risa, así como una buena formación para aplicarlos en su vida, en su corazón, en su pecho. Suelen ser muy mentales y no se ríen por carecer de la práctica de la Risa y las dinámicas de grupo.

Estoy encantada de compartir, pero considero importante que los profesionales respeten la trayectoria, la esencia de la Risa y los principios básicos del trabajo. Las personas preparadas por nuestra escuela son muy profesionales. Han aprendido anatomía, fisiología, comportamiento humano, patrones mentales, dinámica de grupos, lenguaje no verbal, musicoterapia.

Incluso luego, a partir de estas enseñanzas, se han ido creando otras profesiones. Invito a una rectificación urgente, pues en la búsqueda del lucro económico se han perdido muchos aspectos esenciales.

Los profesionales de la Risoterapia son personas serias, y ríen si les apetece. Su objetivo es que la persona conozca su Risa y aprenda a gestionarla cuando esté feliz y contenta, o cuando esté triste, preocupada, y todo vaya al revés. Enseñan a cultivar los pensamientos, los sueños, a mover la columna vertebral, a liberar su cuerpo de toxicidades. La Risoterapia es ante todo un trabajo personal, hecho por ti y para ti. La Risa no se inspira en otros, sale del propio individuo.

Describenos por favor el perfil de los profesionales de la Risoterapia y la Gelotología.

Ser un buen facilitador de la Risa no depende de la edad ni de los estudios. Las personas que deciden formarse como profesionales del Poder de la Risa proceden de todos los sectores sociales, económicos, culturales y profesionales. Suelen ser guías en sus diferentes ámbitos. Por sus propias características, el curso de formación atrae a gente inquieta, apasionada, embarcada en un proceso de evolución personal, deseosa de dar un nuevo sentido a su vida, y llevar un cambio a su entorno. Abundan los pensadores, artistas y profesores, psicólogos o amas de casa. Muchos están experimentando el encuentro de solventar con la Risoterapia problemas educativos, crónicos desde tiempos alejados...

Todos los participantes en cursos de formación tienen la posibilidad de ser grandes facilitadores y entrenadores de la Dinámica de la Risa. Depende de su entrega y ensayo. Es imprescindible practicar lo aprendido con frecuencia, e integrarlo antes de poder transmitirlo. Y, desde luego, es requisito indiscutible conectar con su parte supergélica, es decir convertirse en una persona que ríe mucho. Hoy en día, un sinnúmero de seres humanos confía en la eficacia de la Risa, por haber experimentado, vivido y compartido su validez y sus virtudes. Otros descubren y entrenan su Risa, y la de otras personas de su entorno familiar y laboral. Un gran número de ellos se han formado para ser facilitadores, entrenadores, dinamizadores y mensajeros de la Risa. Y cada año aumenta el número de profesionales y simpatizantes al servicio de un mundo más humano, divino y divertido.

Los entrenadores de la Risa agradecidos y responsables comprenden la necesidad de mantener el contacto con la fuente, la escuela precursora. Se sienten conectados y comparten sus experiencias para un mayor enriquecimiento de todos. Intercambian e interactúan con quienes manejan los mismos códigos. Contribuyen de ese modo a mantener las bases firmes. Se reciclan y continúan aprendiendo y enriqueciéndose.

El amante de la Risoterapia reconoce la maestría de quien se presente en su camino. Sabe ser el gran alumno del universo y, a su vez, el profesor que sostiene.

El entrenador de la Risa observa. Acompaña a otros en su proceso y su camino, respetándolos sabe dar tiempo al tiempo. No impone nada. Un buen formador ofrece diferentes herramientas que fomentan el crecimiento personal, el despertar a la alegría y el gozo de vivir.

El Profesional de la Risoterapia ayuda a superar bloqueos negativos de carácter cultural y social, fruto de una educación represiva y obsoleta. Además,

lleva a descubrir dónde se siente útil cada persona, cuáles son sus mejores capacidades y sus cualidades para compartir con otros. Insisto, todo ello a base de reconocer las fuentes de nutrición del ser humano: los sentimientos de amor, el aire puro, el sol, el agua viva y la comida. Un buen formador es un observador lleno de abundancia, misterio y certeza.

El facilitador de la Risa debe contar con la formación suficiente para ayudar a otras personas a experimentar la vida de un modo más optimista, y a anclarse en el momento presente. Les facilitará la práctica de la Risa alegre desde la expresión y la resonancia externas, y desde la expresión interna que activa todos los órganos. Muestra cómo preparar el cuerpo, fortalecerlo y entrenarlo, a partir del eje central. Es vital situarnos en nuestro centro, entonados y equilibrados. Con un buen dinamizador o terapeuta de la Risa, cada uno puede conocer sus propios sonidos, disfrutar de los armónicos únicos de su organismo, moverse con gracia y armonía, y afinar los sonidos y la vibración emitidos al entorno.

Un auténtico profesional de la Risa presenta una serie de habilidades indispensables para el buen desarrollo del trabajo en grupo. Muestra una motivación personal y está abierto a compartir, a integrar y agradecer. Mantiene una actitud receptiva y de colaboración. Gusta de observar, escuchar y experimentar. Conoce juegos para reír y divertirse en grupo, incluyendo la Risa de los sentidos. Sabe desbloquear tensiones y dispone de técnicas para calmar la mente inquieta, favorecer las visualizaciones y el cambio de pensamiento. También maneja herramientas destinadas a potenciar la voluntad.

Para trabajar en equipo o dentro de cualquier grupo humano, el profesional de la Gelotología se ha entrenado en la cooperación más que en la competencia, ha aprendido el respeto antes que la antipatía, desarrolla el perdón y el amor mejor que la venganza y el odio, y potencia a las personas para que den lo mejor de sí mismas.

El dinamizador de la Risa favorece la integración de cada persona dentro del grupo, y posee habilidades para la resolución de conflictos. Está atento a las personas de actitud oportunista que aparecen de vez en cuando, necesitadas de llamar la atención y demostrar cuanto saben. Éstas exigen un espacio, intentan conquistar a todos con su despliegue de títulos y formaciones. Tienen una actitud de manipulación propia del ego.

Los profesionales también reconocen a las personas más sabias entre las más discretas, transparentes y agradecidas.

Para practicar la Risoterapia son necesarios un buen entrenamiento, una buena formación. Ahí se ve dónde está el maestro que prepara a quienes se inician. El maestro es un iniciador de estas dinámicas y conciencias.

Una buena dinámica es la base del éxito, de la certeza, de tu buena aplicación y la inteligencia de saber adaptarte más tarde a cada persona y grupo que tengas delante. Parte de los círculos de poder y la interiorización sutil que necesita cada ser humano para ser libre. Libre para reírse y para que su Risa no dependa de que nadie le diga nada para hacerlo reír. “Yo quiero reír, yo sé reír, y yo puedo reír”.

Un buen profesional enseña el círculo de poder para las personas interesadas en estas prácticas, cómo conectarse e interiorizarse en la Risa y en todos sus principios. Tras la teoría es importante dar clases muy prácticas. También es aconsejable que las prácticas y las enseñanzas se generen al aire libre. Recuerda que la tierra, el aire, el sol, la fotosíntesis humana, el agua, son por excelencia los elementos que nutren tu Risa interior y llenan tu cuerpo de amor, de ramal, de la vida. Es muy importante tener conocimientos de todo tipo, de alimentación, de comportamiento, de ejercicios en la naturaleza, de diferentes amplitudes y ámbitos para respirar, de conocer el poder vital del aire, el sol con sus milagrosos amaneceres y atardeceres, el agua dulce de la tierra, el agua salada del mar “maná de vida”. Ahí realmente el profesional facilitador se va a lucir y brillar en la Risoterapia poderosa y profunda. No es lo mismo un animador para distraer a la gente, que un profesional de verdad que coloca a la persona donde tiene que colocarla: en su corazón en paz. Hace de cada participante un ser libre y pacificador. Debe conocer y practicar el poder de la palabra. La palabra es un código y un reclamo de energía. Cada palabra atrae una energía y una respuesta. Palabra y reflexiones son muy importantes, al igual que el poder de la comida.

¿Comes cosas muertas o cosas con vida, que crecen y mantienen sus células de crecimiento? ¿Qué generas a tu alrededor? ¿Cómo están las personas que te rodean? ¿Están presionadas por tus actitudes y tu comportamiento?

Los profesionales deben diferenciar muy claramente qué actitud están teniendo, de manipulación o de servicio, a la humanidad y a la naturaleza. Es la base de toda la Risoterapia y la Gelotología. Es muy bueno que haya humoristas. Bendiciones para los humoristas, los animadores, las personas que entretienen. Pero me gustaría que, en vez de llamar Risoterapia a lo que hacen, se definieran de otro modo como los animadores, humoristas y artistas maravillosos que son. El problema es cuando se ponen a manejar juegos. Incluso algunos se atreven a formar a personas sobre un material que no han integrado, desde una Risa que no tienen bien colocada con las formas y las técnicas muy claramente definidas en mis dos libros anteriores, *El Poder de la Risa*, y *Cómo beneficiarse del poder de la Risa*. Quien quiera estudiar y formarse, quien desee recolocar la Risa en el corazón, necesita prepararse bien. Si, además, te atreves a formar a otras personas, sé certero y noble. Evita la mediocridad. Te puedes llamar mejor animador, artista, humorista, pero no denominar tu actividad Risoterapia ni Gelotología. Hablamos de una terapia, un

conocimiento, y una investigación muy profunda sobre el mundo y el poder de la Risa, que afecta al embarazo, el parto, el duelo, la familia, la pareja, y las personas mayores. Atañe también a personas con capacidades especiales, como un tipo de aprasias, invidentes o personas con dificultades de movimiento que tienen otros talentos y cualidades maravillosos.

La información, la buena capacitación, son el éxito y la bendición del linaje. Un buen maestro hace que sus alumnos sean maestros. Si eres un maestro, si quieres enseñar a otras personas, ser un entrenador, un facilitador, un dinamizador, primero coloca tu Risa, y emplea tu esfuerzo, tu dedicación, y tu tiempo en una buena formación. Ten claro lo que es una Risa cerrada y una Risa abierta, lo que es una Risa para quedar bien y una Risa para hacerte el gracioso, o lo que es una Risa de poder: una Risa para hacer todos tus sueños realidad, para despertar y dejar esa importancia personal y colocarte al servicio de la humanidad favoreciendo el vínculo con lo divino y sagrado.

Un guía es una persona muy importante. Recibe, organiza y ordena, forma un rosario de cuanto ocurre, es el portavoz del grupo, de esos seres. Un líder tiene unos poderes de nacimiento. Nace líder y escucha más que habla. Su capacidad de escuchar es muy grande. Necesita entender muy bien las capacidades, las propuestas, sentirse útil y sentirse en el lugar ideal. Los esenios estimulaban a los niños de forma magistral desde bien pequeños. Desde que nacía, cada niño era observado para descubrir sus cualidades, saber si le gustaba cantar, organizar algo, o la artesanía, o si era alguien reflexivo o comunicador, inventor, reparador o constructor... En vez de meterle material archivado consabido y de lo más diverso en la cabeza, hacían que se dedicara completamente a su tema preferido con la mente limpia y sus cualidades potenciadas de forma prioritaria. El niño artista podía invertir su tiempo y su educación en arte por encima de todo. Todos, fuese cual fuese su vocación, recibían mucha ayuda y refuerzo.

Yo no me presto a formar a líderes en un fin de semana. Es algo que me da demasiado respeto. Hay que bendecirlo todo pero un buen líder se hace en una vida entera, no en un fin de semana con diez o doce horas de clases. Seamos ecuánimes, seamos certeros. Ofrece al mundo algo que realmente sirva hoy, mañana y pasado, para mirar hacia atrás, hacia adelante, para el norte, el sur, el este y el oeste, para mirar hacia adelante, hacia atrás y hacia adentro de él. Ofrece al mundo algo que no sea circunstancial ni fruto de la moda, y más si utilizas un material que no es tuyo. No es que el material sea de alguien o deje de serlo, pero sí hay trayectorias, en ocasiones muy famosas, que se evidencian por todos los lugares. Hay que ser sobre todo certero, ecuánime y agradecido.

Contamos con profesionales que son verdaderos seres inteligentes y preparados.

¿Cuáles son las áreas de trabajo para los profesionales de la Risoterapia y la Gelotología?

La Risa de Poder se utiliza con mucho éxito en todos los centros, instituciones, lugares y hogares donde viven o frecuentan muchas personas. Genera numerosas oportunidades de trabajo y de voluntariado. He aquí algunos ejemplos: actividades extraescolares; celebraciones como cumpleaños o bodas; hospitales; centros de ocio, vacaciones y casas de turismo rural; empresas, convenciones, congresos y simposios; formación complementaria de personal docente o de personal sanitario; centros geriátricos, colectivos con discapacidad. Se puede practicar la Risa con invidentes, personas con síndrome de Down, paraplégicas e incluso personas ciegas, mudas y sordas porque la Risa es vibración. Estos últimos tienen mucha sensibilidad y muy desarrollados los demás sentidos, perciben la vibración, y su Risa se manifiesta con unos sonidos únicos. Incluso llegan a pedir que se baje el volumen pues cada vez necesitan menos intensidad para obtener respuestas. Es muy gratificante sostener la alegría, incluso en personas sordas.

La Risoterapia prepara a numerosos profesionales de la Dinámica de la Risa como cuidadores de ancianos, deseosos de ofrecer mejor calidad de vida a la gente mayor. En la tercera edad también hay tiempo para vivir la tercera juventud.

Ciertos colectivos no se muestran con confianza y les cuesta más involucrarse. Cuando conocen los resultados después son las personas más agradecidas.

Desde hace años la Gelotología es aplicada de forma creciente por profesionales de la sanidad, y sanadores que dedican su vida a ayudar y a abrir nuevas posibilidades a quienes sufren en el ambiente de la enfermedad.

¿La risa tiene contraindicaciones?

Tan sólo se desaconseja la práctica en casos de personas con traumatismos, o con heridas en fase de cicatrización. En ellas la Risa debe ser más interna, sin tanto movimiento muscular.

Recuerdo una situación muy curiosa: en un programa de radio, llamó una enfermera de traumatología. Cuidaba a personas accidentadas que entre sufrimiento y lamentos nos escuchaban hablar del poder de la Risa. Aquella tarde el tema era “cómo y cuándo reír con las distintas vocales”. La gran sala del hospital donde se encontraban se contagió de alegría y risa. Un paciente estaba tumbado de cúbito supino (boca arriba). Otros de cúbito prono (boca abajo) con una pierna colgada. Otros con puntos de sutura, otro con lesiones en el cráneo. Y todos los accidentados reían... Pero no les convenía reír, y no podían parar. Las enfermeras corrieron a quitar el programa de radio. El personal sanitario no sabía qué hacer para parar la risa y llamaron al programa. Le expliqué que para esos casos intentasen reír por dentro, respirar suavemente, cantar una suave canción, por ejemplo *viva la gente, la hay donde quiera que vas* (es una canción popular con buena letra y muy conocida) hasta conseguir armonizar la Risa... Cuando la persona está intervenida con operaciones y suturas internas es el único caso donde no es aconsejable la risa fuerte, sonora y estentórea...

La Risa está cada vez más presente en hospitales infantiles y en unidades de enfermos terminales. Contamos con el entrañable payaso optimista y amoroso, que utiliza la mímica y la máscara más pequeña: un poco de color en la nariz y una discreta flor dibujada en la cara (una cara demasiado pintada a veces produce susto y rechazo tanto entre los niños como en mayores...) Trabaja desde lo abstracto, creando formas imaginarias y mágicas en el aire. Esto ayuda a los enfermos en su proceso, incluso a despedirse de la vida con gratitud y esperanza, facilitando el duelo en sus seres queridos con confianza y amor.

La Gelotología se ha llevado a otros ámbitos como conventos y cárceles. Los internos en penitenciarías sienten tanto dolor, culpa, rechazo o injusticia, que son muy agradecidos. Están deseando que se les reconozca su luz interior, tras vivir largo tiempo inmersos en la oscuridad. La Risa les ayuda a abrir una puerta a la libertad desde su interior. Hace veinte años, cuando empecé a trabajar con ellos de forma absolutamente pionera, les animaba a desarrollar su creatividad, a que cada uno enseñara a los otros lo que sabía. Disponen de más tiempo que otras personas. Así empezaron a impartir talleres de teatro, canto, manualidades, fotografía o poesía...

La Dinámica de la Risa también es muy eficaz entre los profesionales que atienden a marginados, víctimas de malos tratos, delincuencia, conflictos de

todo tipo, tanto a quienes facilitan su ayuda a dichas personas como a los damnificados y las víctimas.

¿Descubres enemigos hasta pasarte la vida defendiéndote y escondiéndote para sobrevivir? ¿O vas por el mundo descubriendo amigos para compartir la existencia?

¿Por qué a las empresas les interesa tanto la Risoterapia?

Muchos profesionales de la Gelotología se dedican a la gestión de la Risoterapia en el entorno laboral. Utilizan la Risa como ingredientes básicos del estilo de comunicación interpersonal y la aplican en el manejo de situaciones concretas. Proporcionan un campo de experiencia desde donde superar conflictos, miedos y diferencias, y los transforman en colaboración. Los efectos de la Risa sirven para afrontar situaciones de elevada carga emocional y de estrés Psico-social. La Gelotología se ocupa de la prevención del acoso psicológico en el trabajo, favorece un clima laboral positivo, y ayuda a mejorar el auto-concepto y el estado de ánimo. Ofrece estrategias para la gestión eficaz de la Risa consciente en el trabajo. Integra los principios de la fusión y la diversión con el trabajo en la cultura organizacional.

Grandes multinacionales y empresas comprenden cómo un entorno cordial y el poder de una empresa afectiva es mucho más eficaz y eficiente que un ambiente hostil con equipos de personal enfrentados. Numerosos empleados sufren el estrés, la inquietud y la ansiedad de trabajos que los debilitan, y entran en crisis.

Hemos dado clases y talleres de media hora, una hora, dos horas en empresas interesadas en que sus empleados aprendan a interactuar entre ellos, en consolidar grupos de trabajo, en resolver conflictos.

Para trabajar en equipo es muy importante estar bien preparados en la cooperación más que en la competencia, más en el respeto y la empatía que en la antipatía, más en el perdón y el amor que en el odio y la venganza, con una visión más periférica, y siempre entrenando a las personas para que saquen lo mejor de cada uno. Sobre todo es vital la eficacia de la cooperación a favor de todos, y la dedicación efectiva de nuestro tiempo para dar salida y entonación a la Risa eficaz y reparadora de las personas. Tal vez con la sustancia y el tono de la Risa elaboras tu propio camino y morada.

Recuerda que los compañeros de tu empresa son otra familia para ti. Pasáis muchas horas juntos. Por eso es muy importante recordar que la Risa es tu mejor aliado. Con ella se vive mejor. ¡Te libera de fobias y manías! (En este caso te invito a practicar el estado de la Risa interior: es más discreta y muy poderosa).

¿Agradecen los hospitales la gran ayuda de la Risoterapia?

La *Geloscopia* (excelente previsión por la Risa) es un medio eficaz, cierto, indudable, incuestionable e irrefutable de los siguientes enunciados: “dime cuánto te ríes y te diré lo que atraes”, “dime cómo te ríes y te diré por dónde andas y cómo te manejas en la vida, contigo mismo, con tu salud y en el trato con los demás”.

El personal sanitario en su gran mayoría desea llevar el amor y la alegría a sus centros de trabajo. También psicólogos en busca de herramientas para sus pacientes y profesionales del humor suelen realizar la formación como complemento a su trabajo.

Grandes movimientos internacionales hospitalarios, y médicos científicos innovadores de todas las especialidades, practican e investigan el poder evidente, pragmático y fulminante de la Risa. La recomiendan para recuperar la salud y la alegría de vivir en un cuerpo enfermizo, estresado, cansado, intoxicado, debilitado y desarmonizado; para restablecer y facilitar el poder del organismo humano de armonizarse, repararse, reestructurarse y recuperar las memorias originales; para superar cualquier desequilibrio, transformándolo y transmutándolo en fortaleza, vigor y alegría. Sus investigaciones demuestran que la Risa potencia el sistema inmunológico y da un nuevo brío al cuerpo, a la salud y la calidad de vida, aprovechando las sustancias liberadas por el organismo al reír. Todos nos beneficiamos de la función biológica propia de la Risa y sus efectos mecánicos y anatómico-fisiológicos.

El estudio de la Risa satisface al investigador más recalcitrante, pertinaz y exigente de la analítica científica y pragmática, por sus resultados evidentes y excelentes cuando nos ponemos en manos de buenos profesionales, entrenados para despertar y practicar una gran Risa bien reída, bien cantada y bien agitada.

La alegría es un acierto con uno mismo. El sufrimiento es una separación de ti. Con el paso de los años experimentamos que ciertos gustos pueden convertirse en verdaderos disgustos que obstruyen la Risa y nos desfiguran. La ignorancia siempre se justifica a sí misma y se defiende. Es astuta, atrevida, sabe de todo y de nada entiende.

Dime cuánto tiempo pasas enfadado, preocupado y obsesionado y te diré la salud que tienes...

En momentos de crisis, disgustos y enfermedades, si de verdad eres capaz de llevar el conflicto con paciencia y confianza en la feliz resolución, haces crecer a las personas implicadas en la conciencia de la vida. Todo obedece a una causa mayor y más profunda que las simples apariencias inexplicables que tantas veces nos confunden. ¡Todos los conflictos sin excepción contienen una

gran carga de enseñanza! Aprovéchala y bendícela, liberándote, para no repetir siempre los mismos errores.

Ahora os voy a contar un cuento:

Había una vez un ser muy especial. Era una mezcla entre un hada y una sirena enamorada de la Tierra, su predilección. Pasaba gran tiempo en el espacio contemplando la belleza sin igual de su planeta preferido. Admiraba el agua con sus inconfundibles azules, sus cielos, sus paisajes inmensos de lo más caprichoso, guardados en los rincones más inimaginables. Le llamaba la atención que sus habitantes marcasen tanto el sufrimiento, las enfermedades y el desamor. Ella pasaba tiempo y tiempo deleitándose con las maravillas sin igual de este planeta tan pintoresco y bellissimo.

Aquella hada poderosa pidió permiso para bajar a la Tierra, a ayudar a las personas que tanto sufrían en su soledad, en su desesperación y en sus enfermedades. Se lo concedieron y llegó llena de fuerza y entusiasmo para colaborar en la felicidad de aquellos seres. Fue muy fácil. Cuando alguien pedía salud, era tan sencillo darles la salud. Cuando alguien pedía amor, era tan fácil aportarle otro ser que pudiera satisfacer el encuentro de su amor. Cuando alguien pedía dinero, era tan sencillo que apareciese el dinero para hacer realidad los sueños de las personas sufrientes... Se deleitaba y disfrutaba de lo sencillo que resultaba ayudar a los seres de la Tierra. Después de brindar por doquier sus poderes y de saciar todas las peticiones de aquellos seres que tanto imploraban el dinero, la salud, el amor, volvió a su reino.

Pero cuál fue su sorpresa cuando se encontró con sus maestros enfadadísimos porque había utilizado unos medios de ayuda que no correspondían con el proceso que se debía desarrollar en la Tierra. Ella, muy triste, se acercó diciendo que no entendía el enfado, cuando venía de ayudar a tantos seres. Era tan importante curarlos, dar dinero a los pobres, solucionar los problemas de amores, todo cuanto pedían. Los grandes y sabios maestros llamaron su atención para que se fijara en el caos provocado en el planeta Tierra. Miró hacia aquellos lugares que tanto amaba, a los seres con quienes tanto había disfrutado ayudándoles. Y se encontró con la curiosa reacción de aquellas personas a quienes había curado.

La enfermedad era muy importante: gracias a ella iban por fin a entender muchas cosas de su sufrimiento; estaban a punto de concluir el camino, la clave, el entendimiento fundamental para su crecimiento en la existencia. Al curarlos antes de lo previsto, el proceso de enfermedad había sido inútil, y continuaban con la incógnita, la incertidumbre del porqué y el para qué del camino elegido.

En cuanto a las personas a quienes había brindado amor con facilidad, que habían pedido encuentros amorosos con alguien señalado, se había provocado

un gran caos entre ellas, una profunda confusión. Sus encuentros no habían sido los destinados, los programados por ellos mismos en su momento, en su tiempo y en su época. Al facilitarles la realización de peticiones inconscientes y caprichosas, el hada había provocado un caos de relaciones, saltándose las predestinadas, organizadas, todas ellas importantísimas en el proceso individual de cada uno.

Y a aquellos pobres a quienes había brindado todo el dinero pedido, les había provocado una verdadera pérdida: ellos estaban ahí, en sus dificultades y en sus carencias, aprendiendo y entendiendo cosas que les servirían para el resto de su existencia. Al darles por adelantado, antes de tiempo, tantos bienes solicitados, había frenado la sabiduría profunda y lenta, necesaria para su crecimiento y entendimiento. Disponer de aquella cantidad de dinero no les había beneficiado. Sólo les frenaría el lento proceso, importante en su existencia.

El hada, desesperada, empezó a pensar qué hacer por ellos. Empezó a entender que no era tan fácil ayudar a una persona en su proceso. Se retiró a meditar sobre cuál era la clave de la vida de los seres humanos. Mucho tiempo pasó meditando, siempre enamorada de ellos y de la Tierra, de las montañas, las llanuras, los riachuelos, las cascadas, las cataratas sin igual, únicas y exclusivas de aquel planeta. Pensaba y pensaba cómo ayudar a sus seres, bellísimos, de los más hermosos del planeta y del universo, tan sufridores y capaces de desfigurarse a sí mismos. Pensaba qué hacer por ellos. Por fin, se le ocurrió algo y fue inmediatamente junto a sus maestros, a pedirles permiso. Les dijo: «Creo que tengo la clave para poder ayudar a esos seres humanos, afortunados a pesar de todo lo que sufren». Los maestros ya casi desconfiados la miraban como diciendo: «A ver qué preparas ahora». Ella les hizo una propuesta.

La clave era bajar y ser uno más entre ellos, sufrir todos los sufrimientos existentes, estar en los mismos lugares, pasear por los mismos lugares con aquellas dificultades, integrarse tanto en la Tierra hasta llegar a ser uno más de todos ellos.

Y cuando alguien le pidiese ayuda para curarse sería el momento para decirle la importancia de la enfermedad para él, de entenderla. Detrás de cada sufrimiento existe una victoria, detrás de cada sufrimiento existe un milagro clave, importante, fundamental en su existencia, que va mucho más allá de una vida. Cuando alguien llorase de amor, le recordaría que el mundo y la vida son mágicos y que tardaría más o menos en encontrar al ser humano que estuviese allí para ella, pero que ese momento podría estar a la vuelta de la esquina. Sólo necesitaría prepararse para el encuentro. No importaba si eran unos meses o unos años, le diría que se preparase para el encuentro y que no lo acelerase. Le explicaría que no se puede tirar de una planta que está

creciendo, de una semilla que está brotando. Le diría “No tires de ella. Riégala, cuídala, mímla para que nada la perjudique. No tires de ella.”

Y al ser humano que sufriese por necesitar dinero, le haría entender el momento. Le diría “tu carencia es una carencia de sabiduría, esa estrechez económica te sirve para ampliar tu corazón y el “no puedo” sirve para que sigas el camino, para crecer. Sigue el camino para poder conseguir.”

Y así, viviendo como uno más de ellos y sintiendo todo lo que ellos sintieran, con las mismas carencias y despertando todos los sentimientos humanos de tristeza, soledad, celos, envidia, críticas o desesperación, podría encontrar los entendimientos en cada sentimiento y emoción. Sembraría todas las clarividencias, fortalezas y fe hasta sentir que es un verdadero prestigio, una indescriptible aventura, una vida dedicada al viaje hacia su propio interior, a pesar de todos los abandonos, dificultades y soledades. A pesar de haber perdido casi la memoria.

Sería una aventura sin igual compartir el espacio en la Tierra entre todos, mal avenidos tal vez, pero recolocados y colocados en el horizonte que todo lo entiende, que todo lo aclara, que todo lo clarifica y que todo lo compensa.

Dime cuánto has vivido y te diré todo el oro que has acumulado; dime cuánto has sufrido y te diré toda la fuerza que te llevas contigo; dime cuánto preguntaste porque cada una de esas respuestas será atendida a tu medida; dime cuánto te has imaginado porque todo te lo encontrarás; dime cuántos cielos te has imaginado en la Tierra, porque hay espacio suficiente para que los hagas realidad. En ese infierno casi inexplicable puedes encontrar los tesoros más abundantes y ricos, los poderes de la magia más contundentes y el origen de los dioses creadores más divinos que puedas imaginar.

Este hada, medio hada, medio sirena, sintió el haber bajado a la Tierra como una de las experiencias más interesantes de su existencia, más especiales para experimentar distintas dimensiones de una realidad.

¿Qué hay de la risa en la pareja, el mundo del embarazo, el mundo intra-uterino, los partos y el puerperio?

La Gelotología se especializa en anatomía y fisiología, acciones y reacciones del campo electromagnético, y el sistema nervioso. Estamos creando el mundo multi-dimensional del cuerpo humano. Arriba igual que abajo. Dentro igual que fuera. El cuerpo es un gran universo. Entre todos empezamos a conocerlo. Tiene mucho para aplicar. La Risoterapia es adecuada para todas las edades. Cualquier persona puede ser un gran maestro emisor del sonido único de la Risa, y cada cual aporta algo distinto. Hay mucha Risoterapia, Gelotología y Dinámica de la Risa para las parejas.

Si tienes pareja, crea una buena base de Risas, con mucho cariño y dedicación por las cosas importantes para ambos. Ése es el secreto de permanecer juntos con calidad de vida y enamorados. En la relación con la pareja pones tu vida y tu tiempo, lo más valioso que tienes. Una pareja unida que se ríe no se separa, porque se van uniendo a nivel mental, lumínico, espiritual, de modo gratificante y con certeza. Se crean unos vínculos extraordinarios, maravillosos. Entran en un amor alejado de dependencias y apegos.

Esas parejas que practican el arte de reír, crean hijos con mayor conciencia. Son seres pacificadores. Desde la etapa intrauterina, ese bebé genera ya otra dinámica interior, otros estados emocionales, otra conciencia.. Las células del niño intra-uterino se generan con otra vibración, en base al amor, no de la preocupación y el miedo. Es muy interesante en los partos el poder de la Gelotología y la Risoterapia, como puerta para la vida... Es un tema precioso, ya escribí sobre ello en mi primer libro. Luego en la lactancia la Risoterapia es muy importante como galactógena y productora de hormonas interesantes y maravillosas para todo el organismo, como la oxitocina, el poder de dar vida y alimento al nuevo ser recién nacido. Y también para no dejar desatendida a la pareja, por exceso de dedicación al bebé. El hombre debe formar parte del triángulo con madre e hijo. En Risoterapia el hombre también se considera embarazado.

Es muy interesante practicar todos los ensayos de la Risa desde la gestación, pues tendrá unos efectos maravillosos en el nuevo ser en formación. El poder de la Risa es una gran bendición para la mujer embarazada...si ríe con frecuencia vive una gestación gloriosa. Muchas comadronas y ginecólogos apuestan por la Risa y sus técnicas. Las aplican a las mujeres embarazadas y a sus familias, para generar ambientes más humanos y divertidos. La Risa favorece un parto más natural y eficaz, reduciendo los miedos y estimulando el entusiasmo con profundidad. Como resultado los niños nacen más sanos, atentos y serenos, con una belleza y conciencia claramente ampliada...

Contamos con una pareja de un conocimiento y un talento prodigioso: son Imma Campos y Lluís Casso, son grandes Maestros del arte de la Gestación el Nacimiento y el puerperio, verdaderos alquimistas de los procesos que generan vida... Los honro y los amo. Ellos apuestan por el entreno y la preparación de la pareja hacia un nacimiento en la intimidad de su casa únicamente la misma pareja y la compañía de los hijos (si los tienen). Tienen tanta experiencia que vamos a pedirles que nos comuniquen su hermoso camino escribiendo libros... Gracias sois un presente del Cielo.

Son numerosas las experiencias con los beneficios de la Risa en el embarazo, el parto, la lactancia y el crecimiento del niño, y la recuperación y realización de la madre, el padre y demás familia.

Yo aconsejo a las mujeres embarazadas caminar, reír, cantar, hablar con el bebé (intrauterino). Es el niño quien nace. El niño empuja con todas sus fuerzas para ganarse el derecho de nacer. Me produce gran regocijo ver crecer a esos niños y acogerlos en mis clases con sus padres, que ya fueron asiduas antes y durante el embarazo.

Me impacta mucho comprobar cómo los bebés cuyas madres rieron conmigo estando embarazadas, reconocen mi voz. Se giran para localizarme y descubrir mi cara, hasta que me encuentran. Ellas se prepararon para el parto entre suspiros, dolor y Risas. Y sus hijos se ríen nada más verme, como si dijeran:

“Te veo... Mari Cruz, el ser de la Risa...”.

Desde la preparación del mundo de la Risa consciente es muy importante recordar que una mujer embarazada ¡no es una mujer enferma! Es una mujer en plenitud, mágica y milagrosa. Le enseñamos a que viva sus poderes en tiempos álgidos, pero interiorizada. Viviendo su “estado de gracia” con arte, misterio y gratitud y si conoce la oración de la gratitud (gracias y bendiciones... repetida y cantada (íntimamente) tantas veces... como pasos que da al caminar...Entonces...

¡Todo el universo está a su disposición...!

Pasemos al hogar, el jardín de infancia y los niños...

Los profesionales de Risoterapia y Gelotología entrenados por nosotros son personas de muchísimas prácticas. Les enseñamos juegos de dinámicas de grupo destinados a diferentes colectivos: mujeres que desean quedarse embarazadas, dinámicas para el nacimiento y puerperio niños del jardín de infancia, niños pequeños o más mayores, etcétera. Son juegos totalmente distintos unos de otros adaptados a cada situación. La mujer no es la misma antes del embarazo, durante el mismo, y después del parto. El bebé es el centro del universo por su poder de atracción.

Las personas que experimentan el poder de la Risa y permanecen atentas al desarrollo de sus bebés descubren cómo, desde muy pronto, sus hijos emiten una especie de gorgoritos, esencia de la Risa interior por excelencia. Los bebés son los grandes maestros de la dicha risueña. Antes de expresar la carcajada, manifiestan su grado de satisfacción y gozo con todo su cuerpo. Su Risa, la más pura de todas, es interna, íntima...

A los seres humanos se nos educa desde la comparación. Desde el nacimiento los bebés son medidos, pesados y valorados exageradamente, según unos estándares adjudicadores de valores de superioridad o inferioridad. No deberían existir patrones que encasillaran a las personas y las juzgaran como adecuadas o inadecuadas. Si los niños practican la Risa crearán unas bases útiles durante toda su vida. Hasta los siete años son los más agradecidos, creativos y entusiastas. A partir de esa edad viven un cambio y, al crecer, aquellos soniditos de la primera infancia desaparecen. Se transforman a veces en Risa amenazadora, chillona, que desagrada. Este tipo de Risa está ya condicionada por sus experiencias y por el entorno en el que se desarrollan.

El niño, por consecuencia de la presión ejercida por el proceso de socialización y domesticación, se siente frecuentemente impaciente e irritado. Los ambientes donde se mueve fomentan las obligaciones más que la recreación. Además los juegos actuales son creados y dirigidos por adultos. Reúnen estados totalmente para fuera y se realizan quietos y sentados. El movimiento es la característica propia de los niños. Virtuales o no, lo dan todo hecho y anulan la creatividad. Muchos viven alienados, y se comportan a veces de formas obsesivas. En vez de dejar que los jóvenes creen, se les obliga a estudiar información obsoleta, almacenada e inútil, generándoles rechazo o una total falta de interés. Cada vez más es importante apoyarlos con un sistema educativo lleno de creatividad y oportunidades para que descubran sus talentos sin copiar a nadie, únicos y genuinos. El maestro de la alegría y la Risa inspira la creatividad en las personas. Quien más recibe no es quien cuestiona y juzga sino aquella persona con una actitud transparente y receptiva. Todos los seres son perfectos y únicos, y forman parte del mecanismo universal. En vez de la

separación, la educación debería apostar por la solidaridad, la cooperación, la unidad, la integración, la alegría y la belleza.

Tenemos juegos muy sencillos ideales para niños de todas las edades, que son verdaderos generadores de energía vital:

Pueden jugar dos o más personas. Uno habla: “¡A mí me gusta mucho ver el cielo lleno de estrellas!”. Y los otros responden: “¡A mí también! ¡A mí me encantan los amaneceres! ¡A mí también! A mí me gusta mucho las flores del campo. ¡ A mí también! ¡A mí me gusta mucho la música...! ¡ A mí también!

Quien habla debe pensar y sentir algo de tal forma que todos le contesten contentos y emocionados. Se les puede dar la variante de no decir nada, pero la gracia es que contesten todos con mucho entusiasmo. Puedes entrenarte en llenar la frase “a mí me gusta mucho” con todo el arte y talento de la expresión: A mí me gusssta mucho, muuuucho, muchoooo, muchoooo...queee me cuenten cuentos y leyendasssssss...

De la misma manera, tenemos un acumulador energético sublime muy interesante para niños de todas las edades. Este juego lo jugamos mucho con mi gran amiga Elena Martínez de la Puente Seis Dedos. Generamos tanto, tanto, tanto... entusiasmo y energía vital... que traspasaríamos todos los medidores (que el hombre haya ingeniado) para testar y medir la persona, más feliz de esta tierra... También es muy sencillo de jugar:

“Elena, permiso... Tengo una pregunta para ti. Me encantaría saber y conocer... ¿Cuánto eres tú de feliz?”

Elena responde: “Gracias Mari Cruz, quiero decirte que...Yo soy tan feliz, tan feliz, tan felizzzzzzzzzz como toda la luz de todos los días de la vida”.

Le toca preguntar a Elena: “Mari Cruz, permiso, tengo una pregunta para ti... Me encantaría saber y conocer...¿cuánto eres tú de feliz?”.

Mari Cruz responde:

“Gracias Elena. Quiero decirte que...Yo soy tan feliz, tan feliz, tan felizzzzzzzzzz como todos los colores que existen de todos los tiempos reunidos y brillantes. Elena, permiso. Tengo una pregunta para ti. Me encantaría saber y conocer, ¿cuánto eres tú de feliz?”

“Gracias Mari Cruz. Quiero decirte que... Yo soy tan feliz, tan feliz, tan felizzzzzzzzzz como todos los abrazos de todas las personas que existen desde siempre.

Mari cruz, permiso tengo una pregunta para ti... Me encantaría saber y conocer, ¿cuánto eres tú de feliz?”.

“Gracias Elena... Quiero decirte que... Yo soy tan feliz, tan feliz, tan felizzzzzzzzz como todas las risas unidas y reunidas desde el origen de todos los seres que se ríen.”

Surgen ideas creaciones y gracias que hacen el deleite de todos los presentes.

Los niños son muy interesantes para crear un mundo nuevo y elevar la energía vital a umbrales sin límites.

Ya pueden ir ampliando todas las mediciones para testar la persona más feliz...

¿Cómo responden los jóvenes a la Risoterapia?

Los adolescentes necesitan y requieren una dinámica de grupo muy concreta, para liberar tensión, histeria y toda la energía comprimida que tienen por la domesticación a la que están sometidos en la cultura. Y los jóvenes son otro grupo. Estos se dedican a potenciar la vergüenza y el ridículo. Desde la Risoterapia y la Gelotología tenemos juegos y ejercicios preciosos para liberarse de ese ridículo. Resulta muy gratificante. Los jóvenes se acercan a la Risoterapia para sus trabajos universitarios de especialización. Guardianes de noche o porteros de discoteca también se apuntan para tratar mejor con la juventud que a menudo acaba en estados de conciencia alterada.

Tenemos a Raquel Sanchez Sainz-Maza (la conocí cuando tenía 8 años de edad... Hoy tiene 17 años) y muchos jóvenes que ya tienen integrado todo el poder que tiene la Risa en todos los campos...Que conocen el arte de no defenderse...el poder de la palabra...el saber escuchar con la mente dispuesta y despejada (sin interrumpir, ni adelantar, ni adivinar lo que la otra persona quiere decirte...le da su tiempo para que se exprese...) El milagro de los círculos de poder...Los amaneceres y atardeceres...el agua viva de las fuentes...que la energía sigue al pensamiento...(esta joven es la niña que me referí cuando le preguntó la maestra (ella tenía 7 años) qué quieres ser de mayor y ella respondió quiero ser maestra de la Risa...(y la profesora le responde niña esa profesión no existe...) Ahora está estudiando magisterio... que bendición para sus futuros alumnos...Poderosa pacificadora una joven heroína...Soñó esta profesión y ya es una realidad (es la más joven diplomada como profesional a nivel mundial...)

Estamos bien satisfechos con los jóvenes ellos son el futuro...

¿Aplicáis terapia de la risa a familias?

La familia puede estar en paz y completa si cada día practican los círculos de poder. La interacción de las personas, cada una con su frecuencia, sus costumbres y sus hábitos de practicar la Risoterapia, es realmente extraordinaria.

En conjunto de técnicas y métodos aprendidos son ideales para hacer la gloria de reír juntos y en familia...Poder hablar de todo lo que ocurre...lo que gusta y disgusta con la Risa... es un tesoro familiar resguardado por la Divina Providencia...

Reían juntos y llenaron su hogar de salud, alegría y prosperidad...

Los mayores captadores de la formación son los hijos de quienes la realizan. Los niños son los grandes maestros de la energía, perciben la vibración de las

personas y les fascina ver jugar a los adultos. Algunos son los primeros en recomendar a sus padres que aprendan a reír. Recuerdo la llamada de una mujer: “Mari Cruz, te busqué, porque cuando estaba muy enferma mi hija pequeña me dijo ¡mamá a ver si para sanarte, en vez de tomar tantas pastillas lo que necesitas es reírte...!”

¿Los ancianos todavía tienen ganas de reír?

A las personas mayores las llamamos la tercera juventud. Son seres con muchísimo poder. Una persona anciana es un ser entrenado por la vida para realizar trabajos superiores, sutiles, que sólo ellas pueden entender, sentir y percibir. Pagan el precio al desapego, pero luego las personas mayores tienen mucho que regalar, su camino, lo que es certero y lo que es mentira, lo que es amplitud de corazón y lo que es vejez, sequedad y enfermedad. Tienen experiencias considerables que compartir. Son seres muy entrenados por la vida, son la tercera juventud del mundo de la Risoterapia y la Gelotología. Nos dedicamos muy especialmente a los círculos de poder, en todos los ámbitos del ser humano. Y desde ahí seguimos generando la infinita sabiduría de la cual todos podemos beneficiarnos.

Quiero dar nuevas oportunidades a los ancianos, yayos, abuelos, personas mayores que estén apartados, sometidos... Y darles ocasión de crear ambientes de los más evocativos para su mundo particular donde todavía vive su niño interior olvidado y asustado. Ponerlos a bailar y jugar. Incluso aquellos sentaditos bailan. Y los sordos porque ven, y los ciegos porque oyen... Y los acostados, porque todo el cuerpo es ritmo, es vida. Y la vida te da vida. Y los que no recuerdan “quién son”. Mientras sientan amor y atenciones son felices... ¡Yo pongo los mejores profesionales del mundo de la Risoterapia de Poder de la Risa para nuestros ancianos, en el que llamaría el "Hogar Mágico de la Tercera Juventud". ¿Quién quiere proveer los lugares? ¿Quién quiere poner el dinero?

La propuesta va de verdad. Ancianos de España y de más allá. quiero ofrecerles los honores y atenciones que se merecen...

¿Cómo te gustaría que fuese tu ancianidad? ¿En qué ambiente te gustaría convivir? Tengo personas enamoradas de los ancianos llenos de amor, verdaderos amantes de la vida alegre y servicial. Por la nueva humanidad, por nuestros sabios ancianos tesoros del camino de la verdad, maestros del tiempo... A ver si entre todos enderezamos y orientamos el “mundo al revés” por un mundo completo evolucionando en la gran familia del universo...

Permiso para compartir una experiencia que viví de niña en mi pueblo de Folgoso de la Ribera:

Mis grandes amores son las personas ancianas. Desprenden una ternura, una mirada, una lentitud... Ya no tienen prisas ni casi qué hacer, ni dónde ir. Por eso viajan una y otra vez dentro de ellos mismos, a su mundo de cuando eran niños, para poder coger impulso y motivos para seguir la vida, o más bien para vivir la vida. De pequeña buscaba sus cantos y oraciones en la iglesia, y en las casas sus cuentos y leyendas del "Taco calendario del Corazón de Jesús". Tuve gran respeto por ellos. Sus manos y su cara seca me recordaban la misma tierra, cuando el abuelo la labraba para sembrar las semillas.

Una tarde fui testigo de cómo unos niños planeaban burlarse de una anciana solitaria del pueblo. Muy curiosa pero distante observaba su plan... Decidieron poner en una caja de zapatos piedras, barro, boñiga quedaba fea y desagradable, y simular que era un precioso regalo de un pariente para la anciana. Y, como quien no quiere la cosa, me vi envuelta en esa arriesgada broma. No recuerdo bien cómo, pero terminé entregando yo la caja a la anciana. Llamé a su puerta, insegura y temblorosa... El duro castigo por parte de mi padre estaba garantizado por "molestar a una anciana". Ya no había tiempo de marchar. La casa era oscura, las paredes de piedra ahumadas por el fuego en el suelo. Una perola que colgaba de una vieja cadena llena de hollín. "Señora, le traigo un recado para usted de parte de un familiar..." Mis pequeños pies apuntaban a la puerta. Me contestó: "Pasa hija, qué alegría me das, nunca nadie me ha enviado nada. Es la primera vez que me traen algo a mi casa..." Tuve valor para mirarla a los ojos. Brillaban como una niña lenta y curiosa en la noche de Reyes. Había tanto amor en su voz y su mirada... Me quedé deslumbrada... Bajé como pude de mi impresión y, después de entregarle el falso regalo, me marché corriendo a la calle. En ese momento de toma de conciencia en mi cabeza resonaban sus palabras: "nunca nadie me ha enviado nada. Es la primera vez que me traen algo a mi casa". Me habría gustado regalarle todo, mi colonia de espliego (lavanda), mi vestido de hada hecho por mí con hojas de castaño. Me llené de valor... Prefería recibir un escobazo, un zapatillazo y bofetón que quedarme con mi corazón lleno de tristeza y pena. Regresé con la anciana. "Señora vengo a pedirle perdón por ofenderla y faltarle al respeto." Con los ojos casi cerrados dispuesta a recibir el golpe que pronosticaba y me veía venir... De pronto una voz alegre y llena de cariño me dice: "Me gustó mucho el regalo." Apresurada le pregunté: "¿lo ha abierto usted?". "Si hija, pues claro que lo abrí" "¿No está enfadada?" Ella me contó que estaba muy agradecida que aunque fuese para gastarle una broma los niños del pueblo pensarán en ella y la fuesen a visitar. Recuerdo su mirada llena de amor y gratitud. A partir de aquel día fui a visitarla. Le llevaba cosas bonitas... Ella me comentó: "Crucina no me traigas nada que yo no necesito para vivir ni cremas ni colonias. Solo quiero que alguien se acuerde de mí".

Han pasado muchos años he conocido maestras muy famosas. Pero siempre la ternura y el amor de la “anciana solitaria” sigue viva en mí, sembrando en mi corazón para siempre el amor y respeto por los grandes maestros de la vida, los ancianos, los yayos, las personas mayores. A veces pienso que tal vez era un hada con harapos de anciana, que me había preparado una de las lecciones más grandes de mi vida.

Mis clases preferidas de la Risoterapia del Poder de la Risa son las personas mayores, los ancianos la tercera juventud... No hay abuelo que se me resista. Conecto con ellos desde el corazón de su niño interior y se producen verdaderos milagros.

Todavía estamos a tiempo de hacer "Muchos Hogares Mágicos de la Tercera Juventud" Para acompañar a los ancianos en sus años de cambios... Dispongo para ellos de un método perfecto fruto de la misma inspiración y experiencia con las que creé la profesión de la Risa.

Para hacer realidad esta maravillosa misión agradezco tu ayuda y la de todos... Bendiciones para vosotros que hagáis posible que todas las ancianas y los ancianos solitarios tengan su hogar mágico y vivan su hada y su niña interior. Que desde esa vida y desde esa memoria de amor puedan “transitar su existencia hacia otras estrellas”.

Te recuerdo que honrar y trabajar con nuestros ancianos mágicos es un hermoso camino del Círculo del Amor.

¿Cuál ha sido la trascendencia económica y social de las prácticas de Risoterapia y Gelotología desde su creación?

Me encanta ver el impacto de los programas de radio y televisión emitidas en las emisoras nacionales e internacionales, así como de todas las entrevistas en prensa. Cómo utilizan nuestros textos, libros y comentarios acerca de la Risa, la importancia de reír, desarrollar la alegría y la felicidad. Agradezco las nuevas canciones con amor hacia la naturaleza, cantos a la alegría y a la risa, elevación y alabanza de belleza, paz, ser amor incondicional y universal... Ahora para la publicidad se perciben cambios: los repetitivos mujeres y hombres insinuantes exagerados, sexuales dan paso a mensajes más alegres y positivos, más naturaleza... Antes había más música de lamentos, abandonos y duelos. Política, fútbol, comentarios, quejas, críticas. Ahora añaden mensajes "ríete, ve a pasear, haz ejercicio, sal tomar el sol, sal a mirar las estrellas". Es un cambio muy bueno, una mejora sustanciosa, y una gran ayuda humanitaria. Las primeras manifestaciones multitudinarias que añadieron coreografías y música, danzas y atrezos alegres (algunos muy divertidos) fueron influenciados por nuestras propuestas de unidad y colaboración. Durante años hemos pedido e invitado a los cambios políticos y empresariales desde la alegría. Es un camino muy certero y abierto. No hay vuelta atrás. Quienes siguen prohibiendo la risa y despreciándola atraen enfermedades y fealdad.

¿Qué investigaciones se han llevado a cabo sobre la Risa?

Lo más extraordinario que he visto en mi vida son las prácticas que realizábamos en la formación de Naturopatía y Macrobiótica con Josep María Villagrasa y el Doctor Albert Martí en el año 1989.

Allí pude observar y comprobar en mí misma el estado de mi sangre cuando estaba preocupada y cuando reía. En una ocasión me asusté: en una gota de sangre aprecié con mis ojos (gracias al microscopio) los efectos de la adrenalina, el cortisol. ¡Y pensar que cuando vemos películas estresantes tenemos toda la sangre como cuando se corta la leche...!

Quiero seguir investigando. ¡Bienvenidas las personas que aporten abundancia y riqueza para estas poderosas investigaciones! ¡Gracias, gracias, gracias por el dinero!

Para aquellas prácticas utilizábamos el test H.L.B.O.FG : se utilizan gotas de sangre, para conocer el estado de salud o enfermedad de un paciente.

El sistema TEST H.L.B.O. se basa en las imágenes que adquiere una gota de sangre al coagular sobre un cristal porta. Según sea la salud o la enfermedad, así como el estado emocional, la sangre adquirirá diversos tonos y formas. Estos tonos nos indicarán el terreno por donde fluye la salud o la enfermedad. Podremos hacer una valoración de la energía vital del paciente. La gota de sangre coagulada da información sobre el campo físico y emocional, lo que permite una “visión holística del paciente”. Proporciona información sobre los residuos metabólicos del organismo, problemas orgánicos, físicos o ambientales. Las imágenes se ven a través de un microscopio, (hoy el campo de la microscopía ha avanzado a un ritmo acelerado (14 millones de ampliación...))

Este análisis es también conocido como una prueba de H.L.B. y más recientemente H.L.B.O. y TEST H.L.B.O.FG.

Esta nomenclatura H.L.B.O. tiene que ver con las iniciales de los investigadores y padres de la técnica, entre ellos el doctor Heitan, pionero en el siglo pasado al estudiar la forma que toma una gota de sangre coagulada y su relación con diversas patologías.

Este análisis permite descubrir de forma convincente las diversas condiciones patológicas en su etapa temprana, mucho antes de ser diagnosticada una enfermedad. ¡Cuando alguien puede ver su carnet, su célula de identidad, cómo es una célula sanguínea, se toma sus propósitos con más dedicación...!

Además de las experiencias empíricas de miles y miles de personas a quienes hemos hecho llegar la Risoterapia durante tantos años de dedicación a este tema, continuamos realizando investigaciones muy interesantes.

A principios de la década de los años sesenta, el doctor William Fry señaló la necesidad de crear una información objetiva, organizada y con contenidos demostrables, dentro de un marco técnico y científico acerca de la Risa. Abogó por una investigación a gran escala y dividió el estudio de la Risa en dos grandes categorías. La primera trataría la Risa como un fenómeno acústico de importancia comunicativa e interpersonal. El segundo se ocuparía de la Risa como una experiencia homeostática, psicósomática y de supervivencia.

Realizó importantes investigaciones clínicas que demostraron o apuntaron los efectos positivos de la Risa en las respuestas emocionales, en la oxigenación de la sangre, la segregación de hormonas, la reducción del estrés, en infartos, derrames cerebrales, cáncer, y mucho más. Definió la Risa como una experiencia orgánica total (es decir holística) en la que participan los principales sistemas, como el muscular, el nervioso, el cardíaco, el endocrino y el digestivo.

Otras investigaciones han demostrado las cualidades analgésicas de la Risa, su utilidad en problemas dermatológicos, su efectividad en la rehabilitación cardiopulmonar.

En 2003, en mi primer libro *El Poder de la Risa*, escribí acerca de la anatomía y la fisiología de la Risa con experiencias de miles de personas. Aquel capítulo sigue despertando pasión por parte de quienes aman la anatomía y fisiología del Cuerpo Humano... Una parte os la reproduzco en este libro.

Me sigue sorprendiendo cómo, sabiendo que la Risa es tan ecuánime, poderosa, reparadora, restauradora y fulminante, se frenen todavía las solicitudes. Ahora debería producirse una avalancha de nuevas investigaciones científicas, de inversiones y posibilidades para estudiar las relaciones entre la Risa y los sistemas fundamentales del Cuerpo Humano... ¡Vamos a cambiar la vieja mente y el mundo al revés por un mundo de la Nueva Humanidad sano, colorido y en Paz!

La Risa de Poder impacta toda la bioquímica interior de los sistemas óseo, muscular, circulatorio, digestivo, urinario, nervioso, reproductor, linfático, hormonal y respiratorio. Quiero seguir investigando los sentidos: la vista y sus ondas electromagnéticas, el gusto y sus receptores químicos (su interacción con otros sentidos), el oído y su percepción de vibraciones en relación con el corazón, el olfato con sus receptores olfativos químicos y psíquicos, el tacto con la interacción de la fotosíntesis humana, sus receptores cutáneos, somáticos y viscerales.

Resumo temas. Sobre cada uno de ellos podemos escribir un libro con todas las experiencias acumuladas a partir del Poder de la Risa en el maravilloso universo del Cuerpo Humano... La Risa lo repara y recoloca todo, los sentimientos y los sentidos.

Que los amantes de la salud, médicos, científicos, investigadores, aprovechen a los profesionales bien entrenados, preparados y muy inteligentes repartidos por numerosos países, dedicados a transmitir la Risoterapia, y reciclándose con nosotros de modo constante. Podemos sorprender al mundo con la parte pragmática del poder de la Risa, tan fácil de demostrar científicamente...

¿Qué propósitos, proyectos y propuestas existen en este campo? ¿Qué queda por hacer?

Siempre me ha hecho pensar cómo la sociedad en general se entrega a cuidar a los enfermos, los discapacitados y los desvalidos. El movimiento social, con sus múltiples instituciones, asociaciones, actividades y formaciones, está dedicado al mundo de la enfermedad, del que participan los mayores capitales y las grandes riquezas. Pero me sorprende sobremanera la falta de movilización para ir al origen de la enfermedad, y sanarla de raíz.

Si reamente queremos ser prácticos y pragmáticos, lo más potente, fulminante y poderoso sería invertir sumas importantes en investigaciones de la Risa, y apostar por formar a millones de personas en el mundo de la Risoterapia. En poco tiempo ahorraríamos un imperio de dinero, invertido hasta ahora en la enfermedad llena de mentiras e ignorancia.

En toda enfermedad hay un inicio, un principio donde el poder de la Risa tiene su punto de algidez, su tempo de impacto, actuando en la reestructuración y generación celular con el máximo pragmatismo posible. Si conseguimos que millones de personas se dediquen a esta profesión maravillosa, fácil, accesible y muy económica, comprobaremos la eficacia y el correcto funcionamiento del orden de la naturaleza. Es el principio de salud, gratitud y alegría de vivir con los fundamentos aprendidos y recopilados a lo largo de una vida. Es la hora de despertar y aprovechar tanto poder para ponerlo en práctica.

Si estamos realmente interesados en remediar la enfermedad, busquemos sus orígenes: allí se encuentra nuestro poder. La vieja mente vive del mundo de las enfermedades y de los conflictos. Ciertas personas con muchísimo dinero no saben qué hacer con él. Yo les propongo, de verdad y con compromiso, convocar, reorganizar y reciclar. ¡Insisto! Con el equipo maravilloso de profesionales repartidos por el mundo, con una estructura perfecta, aplicable y sencilla. Desde la nueva mente es posible crear principios innovadores, el derecho a estar sano, feliz, alegre y agradecido con la vida. Es el sentido y el derecho de la creación...

¿Cuáles son los principales requisitos y herramientas para dar una clase como facilitador?

Para realizar una sesión completa del Poder de la Risa es recomendable, por no decir imprescindible, tener claros los siguientes detalles:

Ante todo realiza una revisión de ti mismo, a nivel mental, sentimental y físico, para ser consciente de tu estado y de lo que atraes.

Asegúrate de sentirte con suficientes experiencias, y con la formación adecuada de la profesión, de haber efectuado los entrenamientos diarios correspondientes a una persona con buena base, bien entrenada y capacitada para desatascar y despejar la Risa de otras personas. Si el objetivo está claro, es fácil seguirlo.

Crea hábitos con pensamientos y ejercicios propios del Poder de la Risa para armonizar tu presente y tu Risa. (Ver Decálogo del Poder de la Risa)

Un buen entendido en Risoterapia, comprometido en dar un taller de forma regular, aunque no asistiera nadie al taller; da igual la clase... Ríe a solas y genera así la vibración necesaria para en un futuro ampliar su clase con otras personas...

Agradece la oportunidad de ser un mensajero del Poder de la Risa y, al mismo tiempo, un alumno. Las personas asistentes a un taller siempre te enseñan. Unas reflejan tu autoestima, y otras te reflejan tu humildad... También es muy importante tu estado personal y la afinidad con estas enseñanzas.

Recuerda que no somos humoristas. Somos guías, profesores, instructores. El grupo será tu reflejo, y todos somos maestros y alumnos a la vez.

Es precioso comenzar la sesión con el código de gratitud, voluntad, entusiasmo, dando bendiciones para el lugar de reunión, y agradece a las personas que te han convocado, como los coordinadores y organizadores... Según la cultura y el país, pide también permiso para tutear, y así crear ambientes cercanos y familiares. Es útil e importante entregar cartelitos con el nombre de las personas. El nombre es tu sonido musical.

Ten bien claros y organizados los apuntes de la sesión y la música que vas a utilizar. Procura disponer de los equipamientos necesarios. Sobre todo un buen equipo de música con todas las canciones necesarias. Evalúa los elementos que se van a utilizar en la sesión: pañuelos, cojines, mantas, pelotas, cascabeles...

Es fundamental que la sala donde se va a desarrollar la sesión esté preparada, limpia, perfumada. Evita que haya esquinas con distintos elementos molestos.

Escucha los mensajes que te da el presente para ser observador y perceptor de lugar, las formas y las personas participantes... Tienes que estar atento a los mensajes que te da la vida para abrir un nuevo taller, una clase con mucha conciencia, gratitud y entusiasmo.

Recuerda que hay que pedir permiso a la energía, invitar a la luz y alegría para que te acompañen en esa celebración. Trata a todos los asistentes y organizadores como lo que son: tus “maestros del camino”. Ellos en pocos minutos te van a reflejar tus estados íntimos y reales, que aflorarán inevitablemente entre el grupo. Porque recuerda: Ellos...son tu espejo.

Moraleja: ve a dar tus clases de Risoterapia bien reído, bien agradecido y bien centrado, bendiciendo la vida y aprendiendo siempre de cuanto ocurre. Cuando las personas se reúnen para reír juntos, y la mayoría de los participantes tienen sus risas obstruidas y atrancadas, ¿qué haces si algunos empiezan a llorar?

La formación es muy importante. Necesitas diferenciar si es un llanto de descarga de tensión, de duelo, liberador, un llanto para atraer la atención del grupo, o un lloro elevado de oro, oración y de amplitud de conciencia... Recuerda: todo lo que crees hacer por los demás te lo haces a ti mismo.

Cuando tengas el poder de dar un taller o una clase, recuerda que la gran enseñanza es hacer libres a las personas, que se sanen a sí mismas, que aprendan a ser autosuficientes. El gran maestro convierte a sus alumnos en maestros. Me dan mucho respeto las personas que “atan” y crean dependencias hacia ellos. La talla y sabiduría del maestro está en su capacidad de reencontrarse con las personas sin que permanezcan ligadas, sin que vivan una vida que no es la de ellas. No entretengas ni distraigas a nadie con tu importancia personal. Libérate de ti mismo. Abandona el personaje. Sal al mundo, experimenta caminos y luego regresa para comentar. Pon el poder de la Risa y toda la enseñanza que te ofrecemos a disposición de la humanidad. Así te sentirás útil y colaborador con el propósito del camino del amor... Bendiciones.

¿De qué fases consta una clase de Risoterapia?

Estos son los aspectos principales de un taller:

a) Permiso, saludos y presentación. Se aconseja realizar una breve exposición teórica con los siguientes puntos:

- Introducción y conceptos básicos de la Risa (en qué consiste la Dinámica-Terapia de la Risa y sus principales efectos benéficos sobre el organismo).
- Tipos de Risas y su diferenciación.
- La Risa como potenciadora de la creatividad y de la memoria.
- La Risa como herramienta para preparar y favorecer la concentración y la receptividad.
- Finalidad para generar energía positiva.
- Efectos sociológicos de la Risa y su manifestación.
- La Risa facilita la comunicación (solidaridad, proximidad, cordialidad, amistad).
- La Risa consciente libera de los estados de depresión, estrés; ayuda a vencer la soledad, las inhibiciones, las fobias, la timidez, todos ellos estados del temor y el miedo.
- Trabajamos la espontaneidad de las carcajadas. Son bocanadas de autoestima, equilibrio y alimento emocional.
- Finalidad consciente para adaptarnos a la espontaneidad de nuestro niño interior.
- El juego como factor de integración y modelo creador de realidad. Es muy importante que los juegos no sean competitivos.

Finalmente, crear un círculo de poder para tener en cuenta las experiencias y preguntas que nos plantean los asistentes. El título que proponemos para esta charla inicial es “Aprender a reír y enseñar a vivir con gratitud y gozo”

b) Sesión práctica de Dinámica-Terapia de la Risa.

En principio proponemos un breve desbloqueo energético y luego pasamos a la práctica de la dinámica propiamente dicha. El desarrollo de la actividad es absolutamente flexible y varía en función de los asistentes. Ellos nos señalan la dirección a seguir. Su estado y sus respuestas marcan los puntos de inflexión. Los talleres de la Risa varían mucho dependiendo de si son niños, jóvenes, familias, personas mayores, empresas o celebraciones vecinales.

Nosotros dividimos los juegos atendiendo a la tipología propuesta. Pero es imprescindible adaptarlos a la sesión a realizar. No es lo mismo un grupo de personas ya conocidas, que un grupo que empieza por vez primera. Se trabaja de forma distinta con un grupo de niños que uno de mayores. Los juegos no son iguales al aire libre que en una sala. Un buen monitor de Risoterapia

deberá tener la suficiente capacidad de adaptación y conocimientos del grupo para sacar el máximo provecho a la sesión.

Planteamos básicamente juegos de interacción, dinámicos y no competitivos, y tratamos de crear situaciones susceptibles de provocar la Risa y fomentar un clima de cordialidad, proximidad, solidaridad y emotividad positiva. Disponemos de cientos de juegos diferentes para utilizar y adaptar a las necesidades del grupo en cada momento del taller.

Para la realización del taller necesitamos una sala diáfana (sin columnas y fácil de desalojar), con unas medidas proporcionadas al número de asistentes. A título orientativo, es muy aconsejable que la sala esté equipada con un equipo de sonido, aunque no es imprescindible porque el dinamizador puede llevarlo con su material (deberá saberlo con antelación). Además serán necesarias alfombras, colchonetas o mantas para sentarse o tumbarse en el suelo, y poder realizar así las actividades sin sentir la frialdad y la dureza del pavimento.

Es muy recomendable solicitar con tiempo a todos los asistentes que acudan con ropa cómoda (camiseta o sudadera, pantalón de chándal o mallas y calcetines —para trabajar descalzos—) y, a ser posible, con una mantita y un cojín.

¿Cómo son los juegos y las técnicas para beneficiarnos del poder de la Risa?

El juego y su significado conllevan un mensaje simbólico de carácter ocasional e imprevisto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, en el Poder de la Risa es muy importante trabajar los juegos con sorpresa, para no dar tiempo a nadie a pensar. Se trata de experimentar, es una manifestación con finalidad en sí misma. Un juego se suele realizar para divertirse, deleitarse y ejercitar capacidades o destrezas.

Insistimos en que, para trabajar de modo correcto con el poder de la Risa, es imprescindible conocer los Círculos de Poder. Junto con la atracción de la Risa, son la base para cualquier interacción y para evolucionar en una buena organización, si sabemos adaptarlos y generar una vibración y un ritmo con correspondencia. El centro del círculo sagrado representa el origen de todo, y es equidistante de todos los participantes. El círculo crea equilibrio. El círculo siempre gira. Supone la ausencia de distinción. En él los contrarios se neutralizan. Es la unidad de todas las cosas, la interacción de todos los seres.

La inercia del juego fluctúa de modo constante. Ello motiva una agradable incertidumbre que nos cautiva y cohesiona. Los juegos de la Risoterapia son creativos y varían en cada taller, según el número de participantes, la edad, la profesión y el estado físico. Existen múltiples definiciones del juego. Presentan unas características comunes, entre las cuales destacamos las más representativas:

- El juego se localiza en un espacio y en un tiempo establecidos de antemano, o improvisados en el momento del juego.
- El juego es una actividad libre y un acontecimiento voluntario.
- El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio. Es como un juego narrado con acciones, reflejo de la vida cotidiana, de los temores y amores.
- Puede ser una actividad convencional. Todo juego es el resultado de un acuerdo establecido por los jugadores y el entrenador, o profesor del Poder de la Risa. Diseñan el juego y determinan su orden interno, sus requisitos y sus reglas.

¿Cuáles son las tipologías y las características psicológicas del juego?

Contamos con numerosas tipologías de juegos. En este libro utilizaremos una adecuada al objetivo de beneficiarnos del poder de la Risa mediante la modificación de conductas negativas y la liberación de resistencias internas y externas. Evolucionan de la siguiente forma:

1. Ejercicios básicos de presentación de las personas que componen el grupo.
2. Los juegos de distensión están disponibles para integrar en cualquier momento. Su objetivo es romper el hielo, superar alguna situación tensa, prepararse energéticamente para algo, o simplemente divertirse.
3. Juegos de confianza: con ellos confiamos más en nosotros mismos y en los demás.
4. Juegos que permiten un conocimiento más profundo para avanzar hacia la Risa y sus beneficios.
5. Juegos de afirmación: nos permiten desarrollarnos como individuos y como grupo, de una forma mucho más avanzada.
6. Juegos de cooperación: con ellos funcionamos muy bien como grupo y nos brindan el máximo beneficio del poder de la Risa.

Es muy conveniente acompañar estos juegos con música. En algunos se detalla expresamente que la música es requerida. Es importante que la música esté adaptada a cada ejercicio. Algunos ejercicios necesitarán una música suave. Otros, música movida. Con personas mayores la música deberá ser de su gusto, mejor de su época. Y es muy bueno que la música siempre tenga un mensaje positivo. Procuremos elegir canciones que inciten a la alegría, a la paz, al optimismo, a la relajación.

A la hora de iniciar cualquier juego el entrenador debe asegurarse que los participantes estén cómodos, física y psicológicamente, y evaluar qué juegos son más adecuados para cada condición física. Si se realiza una sesión con embarazadas, los juegos son más lentos y suaves. En lo psicológico un buen monitor sabrá cuál es el ritmo de cada persona y del grupo. Evitará ejercicios que requieran una confianza excesiva para la que el grupo todavía no esté preparado.

- El profesor, entrenador o monitor adapta los juegos en función del grupo e introduce las variantes necesarias. Casi todos los juegos poseen gran cantidad de variantes, en función de la experiencia o la capacidad de improvisación del profesional.

¿Qué te motivó para tomar la decisión de vivir más en el pueblo de Folgoso de la Ribera?

Mi amada Barcelona fue la bella y poderosa ciudad de los inicios en mi labor, la que vio nacer esta joven profesión que cambiaría las formas y maneras de comunicarnos entre los seres humanos... Allí recibí la credibilidad y la buena acogida de mi arrebatadora propuesta. En aquella hermosa tierra viven poderosos maestros guardianes de la energía del amor, llenos de devoción como Josep María Villagrasa, Andreu Hervás, Alfred Gomariz, Yolanda Bandrés...

En una ocasión viajamos desde Barcelona a León (Cuevas de Viñaño). Sería el año 2003. Éramos unas cien personas celebrando un encuentro internacional para homenajear a la familia de Álvaro Soto Fernández. Habían recuperado aquel precioso pueblo abandonado. El único vecino que se había quedado a vivir era el pastor del pueblo. Empezaron a decir ¡sabéis que estamos a 80 kilómetros del pueblo natal de Mari Cruz, Folgoso de la Ribera! Así que al finalizar los talleres de la celebración, unos cuantos (entre ellos Ana Muñoz, Montse Ribas, Juan Canals, Anita Gámez, el cantante David Gooding las cantantes sopranos Esther Martínez y Montserrat Marquesa...) nos fuimos al pueblo... Fue un momento histórico. Folgoso de la Ribera estaba precioso. Nos quedamos en casa de mi madre. ¡No sé ni cómo cabíamos en la casa... era tan divertido! Llenamos el pueblo de música de cantos...

Y allí comenzó la aventura para que pocos meses después, con la colaboración de Juan Canals, Ana Muñoz, Cati García y otros amigos nos instalásemos en el pueblo. Desde aquella preciosa aventura de premisas han pasado ya 12 años.

En aquel viaje histórico conocí, en la televisión de León, a Javier Martínez Seisdedos. Impresionante la gran amistad y gran colaboración que nos guardaba en el futuro... El diario del León llegó a publicar: *La Risoterapia de adueña de León*.

Muchas personas me llamaban de León cuando todavía estaba en Barcelona... Mercedes Díez Celada (ahora mi gran amiga), también me invitó a viajar en varias ocasiones y celebramos inolvidables y entrañables encuentros en el Pabellón Deportivo de León... Por todos los rincones de León realizamos un precioso trabajo. Con Ernestina Chico realizamos trabajos de Risoterapia que son verdaderas joyas en el campo de las matronas y el mágico mundo de las embarazadas... También fueron sorprendentes las colaboraciones compartidas y la gran amistad con el grupo de la Olla del Bierzo, Ana Cazón, Pablo Linares, Liliana Gutiérrez, Guillen Sanchez. Todos y cada uno de ellos son amigos y grandes colaboradores... Acudieron a Folgoso de la Ribera personas de todos los lugares, como los grandes guardianes de Valdeloso, José Salguero, Mapi Rodríguez, mi amigo Óscar Salguero (lo conocí con cuatro años, y ahora es el joven con un récord de temazcales en muchos países...). También llegaron a

Folgo de la Ribera hombres muy sabios y poderosos como José Seco, Manuel Ayuso y familia...Dani Sanchez Ossorio y familia (artista en imágenes y un genio en las redes sociales). Nuestro Maestro del poder de los sonidos, José Ángel Rodríguez y familia Y tantas personas como Miguel Angel Villa, que, con tanto amor, siguen haciendo realidad estos encuentros llenos de gratitud, risas, estrellas y celebraciones por la vida... De Bembibre y sus alrededores con Begoña Carballo, Jesús Mallo y nuestro genio inventor, Olegario Segura... ¡Daos todos y todas por nombrados!

En Folgo de la Ribera re-encontré mis orígenes y el lugar de mi inspiración. Todos me ayudaron y me facilitaron las cosas. Me alquilaron las casas necesarias para hospedar a los asistentes a los cursos y huertos para sembrar alimentos orgánicos... Ahora dispongo del entorno ideal con las fuentes de nutrición más importantes y las herramientas ideales para una vida sencilla y enérgica.

En un momento dado también sentí el impulso, la voluntad, de formar y reciclar a los profesionales y simpatizantes de la Risa en plena naturaleza, respirando aire puro con olor a musgo, a tierra mojada, con el agua de la fuente cercana y los alimentos más saludables: frutas y verdura de los huertos colindantes, huevos de gallinas felices, pan con olor a leña... Pronto constaté los efectos potentes y enriquecedores para los participantes del curso en estos entornos.

La nutrición es un tema básico para la Risa consciente. Entre las fuentes de nutrición contemplamos los sentimientos de amor, el aire puro, el agua viva, el sol, la tierra fértil y los alimentos.

Con este entorno natural y abierto se ha convertido en un lugar de unión y reuniones ideal fuente de inspiración de personas activas, inteligentes y grandes colaboradores organizadores como Miguel Fernández y familia, Xavier Meler, Sergio Miramontes (precioso trabajo que realizamos en Guadalajara México es un momento histórico para la trayectoria de la Risoterapia...)

Con todos ellos y ellas ya nos podrían dejar a millones de personas en un gran desierto que, entre lo que sabe del agua Jesús Mallo y lo que saben de motores Olegario y mi primo Sito, junto con todos los colaboradores preparamos una ciudad renovada y fresca en poco tiempo... Cuento con un equipo impresionante en diferentes países del mundo, médicos, científicos, artistas... Estamos todos a punto para aportar nuevas formas de vida más verdes, más ricas, más sanas y divertidas...También bendiciones para las nuevas tecnologías...

Agradezco cuanto tengo. Ahora invito a la vieja mente (que ya no da a basto a frenar y prohibir todo experimento e invento que tome conciencia de su mundo al revés gracias por reconocerse como un estorbo a la belleza y la paz).

A ver si damos paso a las personas que tanto pueden aportar...Vamos despacio pero seguros... Ahora todo es más bello, todos estamos más satisfechos y preparados...Lo estamos haciendo muy bien y nuestros jóvenes ya saben el camino...

¿Cuál es la relación de las diferentes Risas con el amor y el miedo?

El amor es la vibración más alta transmitida por un ser humano. Da amplitud y gozo a su vida, y a la de otros. Por tanto, es imprescindible dar y dejarse llenar de amor. Al nacer traemos a este mundo dos cualidades básicas: el AMOR y el MIEDO. El amor está gobernado por el Ser o el Espíritu, y el miedo por el Ego. El espíritu une y el ego separa. El ser se alimenta de amor. El ego se alimenta del miedo y produce desbarajuste. Es importante saber a quién se nutre y se da la autoridad. Muchas personas pasan su vida al servicio del amor, o del miedo. El Amor genera Gracia y el Ego genera caos...

Dar poder al miedo genera el miedo a nacer, miedo a enamorarse, miedo a la soledad, miedo a la separación, miedo a no tener comida o dinero, el miedo a enfermarse y a un largo etcétera. El miedo, en su aspecto más pernicioso, paraliza. Pero también puede proporcionar una oportunidad para crecer que se manifiesta en forma de valor y coraje. El miedo bien entendido preserva y cuida tu vida.

El corazón es el gran maestro. Cuando una señal abre el corazón genera gozo, deleite, amplitud y unidad, señala una buena sustentación, y sientes que respiras con el universo. Cuando el corazón se cierra, se encoge, se separa. Nos indica peligro (vete a pasear, a ver el sol a buscar agua de la fuente, a gritar y cantar en los campos, a contárselo a los árboles). No te interesa conservar el corazón cerrado: es el causante y comienzo de todas las enfermedades.

La Gelotología ayuda en la gestión de estas dos emociones primordiales del miedo y el amor. El miedo frena, paraliza, consume, puede encoger y mermar o, al contrario, hinchar a la persona. Produce separación, queja, soledad, exigencia, reivindicación, venganza. Su sonido es el grito y el lamento. Para el amor, el presente es una oportunidad, genera gratitud, inspiración, creación, ganas de compartir. Sus productos son el gozo, la alegría y el entusiasmo. La Risa es el maravilloso sonido de la gratitud y el amor.

No te prestes a las críticas porque se realiza un gran desgaste energético al instalarte y formar parte de las quejas, la crítica, la obsesión o el desánimo. Son actitudes destructivas que generan caos, provocan aislamiento y ahuecan tanto a la propia persona como a su entorno.

Perdemos mucha vida entre obsesiones, desánimos, aprecios y desprecios. Con la dedicación, la práctica y la experiencia el educador en la Risa consciente, es posible aprovechar cada clase y cada encuentro para limpiar y perfeccionar la comunicación interpersonal, experimentar nuevos enfoques y formas de ver los conflictos que tantas veces nos envuelven y cercan, ciñéndonos a pensamientos obsesivos mantenidos en nuestra vida.

Las actitudes optimistas, en cambio, ayudan a fluir y a superar cualquier bloqueo y permiten relaciones más felices y saludables. Si miramos con ojos rientes, si nos conectamos con la esencia de la Risa, lo vivimos todo con curiosidad y divertimento. El optimismo es el ingrediente básico para un estilo sano de comunicación interpersonal. El aire que has reído es el elemento cohesionador de todo lo creado. Es imán de la riqueza, la fortuna, la prosperidad, la abundancia.

¿Cuáles son las principales fuentes naturales para la Risa?

Insisto: aprender a respirar de forma completa y con aire puro, en plena naturaleza, te conecta con la existencia y lo divino. La respiración es clave en la vida y en el proceso de despertar de la Risa y el canto. Inhalar, expandirse, vibrar, colocar los tonos graves y los agudos, reír y cantar, requieren de una correcta respiración. La Risa más curativa se respira, se ríe, se canta y se baila al sol y la luz de las estrellas...

El sol (Inti) es la fuente principal de luz y de energía para el planeta y todos los seres vivos. Según el doctor Arturo Solís Herrera (de México), *la melanina es una molécula extraordinaria, que supera nuestra capacidad de abstracción; se ha descrito su existencia en el espacio estelar, es la molécula más estable que se conoce (millones de años), así que no es descabellado pensar que fue la sustancia que permitió la eclosión de la vida pues al producir continuamente energía, tanto de día como de noche, es muy posible que soportara la reacción inicial del origen de la vida durante el tiempo necesario de manera que esta se repitiera las veces necesarias de manera que al paso de los eones se fuesen concatenando las otras reacciones químicas o bioquímicas si se quiere, las cuales en su conjunto conforman lo que llamamos vida.*

La NASA define la vida como un proceso químico autosustentable que eventualmente entra en evolución darwiniana (la supervivencia del más apto). Está fuera de discusión que cualquier reacción inicial, por simple que sea, requiere energía para suceder. *Usted ha descubierto que la melanina que producimos los humanos es capaz de romper la molécula del agua, separando el oxígeno y el hidrógeno y extrayendo energía de ese proceso. En pocas palabras, la melanina es como la clorofila en los vegetales, es capaz de realizar el proceso de la fotosíntesis tomando energía del campo electromagnético, de las radiaciones solares y cósmicas. ¿Por qué cree Usted que a los humanos se nos oculta sistemáticamente nuestra capacidad de obtener energía del sol? Hombres como Hira Ratan Manek literalmente se alimentan de la luz solar, sin necesitar ir al supermercado...*

El agua dulce: El agua viva emerge de las entrañas de la tierra. Es un elemento altamente receptivo y recoge la vibración de la palabra y el pensamiento.... Un agua bendecida o a la que se ha transmitido una intención bondadosa aporta beneficios impresionantes.

El agua salada: Este artículo *Las propiedades curativas del agua del mar*, de la doctora María Teresa Bravo García, publicado en *Medicina alternativa*, resume muy bien los maravillosos poderes del agua del mar:

El agua del mar, o plasma marino, ya era conocida en la antigüedad por sus propiedades terapéuticas. Fue Platón quien ya dijo que el agua del mar curaba todos los males, mientras se restablecía de una tuberculosis frente a él.

La vida surgió en el mar. Allí se formaron las primeras células, que dieron origen a la vida en nuestro planeta. Los seres humanos conservamos una memoria acuática (atávica) de los orígenes, es decir conservamos nuestro océano interior. El 70% de nuestra masa corporal es agua de mar. Nuestras células viven en un verdadero acuario marino. Cuando apareció la vida en el mar, la concentración de estas sales era del 9%, es decir 9 gramos de sales minerales por litro de agua de mar; justamente la misma concentración de sales que actualmente tenemos en nuestro medio interno (9 gramos de sales minerales por litro de sangre) y en el de todos los animales y plantas.

Fue René Quinton quien difundió todos los fundamentos, propiedades y leyes que explican cómo el agua de mar es un nutriente, porque contiene, además de los carbohidratos, grasas y proteínas imprescindibles para la vida, hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, magnesio, manganeso, sodio, potasio, calcio, hierro, fósforo, flúor, sílice, cobre y yodo, alrededor de 83 elementos biodisponibles de los 118 elementos de la tabla periódica, más el zooplancton y el fitoplancton que son proteínas puras.

*El fitoplancton, la mayor biomasa del planeta, gracias al proceso de fotosíntesis por la acción del sol, produce todos los minerales que existen traspasándolos al agua de mar. El zooplancton se alimenta de este "huerto biológico marino natural" generando a su vez una masa de elementos biodisponibles para el organismo humano. Con estos nutrientes contenidos en el agua de mar fue con los que René Quinton salvó miles de vidas a principios del siglo pasado, creando numerosos dispensarios marinos y recibiendo a miles de pacientes que eran beneficiados con la terapia marina. La mejoría espectacular de muchísimos enfermos desnutridos, incluidos bebés recién nacidos hicieron que los dispensarios se extendieran por Europa y norte de África. Dejó mucha información clínica, fotográfica, de los resultados de sus tratamientos que fueron recogidos en varias publicaciones, la más conocida *Leau de mer, milieu organique* (el agua de mar, medio orgánico).*

René Quinton demostró no solo el origen marino de la vida, sino también la permanencia en nosotros del medio marino. (El secreto de nuestro origen, revelado por René Quinton, de André Mahé, con prólogo de Laureano Domínguez).

El plasma marino es muy eficaz para la recarga mineral. Según Quinton, para vencer a la enfermedad, todo lo que había que hacer era reforzar "el terreno", el medio interno de la persona, esencialmente con agua de mar, pero isotónica. En un medio interno correcto, las bacterias y virus patógenos no pueden prosperar.

El suero marino da fuerza a la célula para oponerse a la mayoría de las enfermedades. El efecto terapéutico que aporta el agua de mar, se basa en 3 ejes principales:

1º. Recarga hidroelectrolítica. Aporta agua y minerales.

2º. Reequilibrio de la función enzimática. Aporte de vitaminas y nutrientes.

3º. Regeneración celular. Limpia la matriz extracelular, el medio interno donde viven nuestras células.

Limpia, nutre y equilibra el organismo

El agua de mar es el nutriente universal más completo, orgánico, biodisponible y gratuito de la Tierra. Por esta razón, la creación de dispensarios marinos en África y América latina, están devolviendo la salud a miles de niños desnutridos, alimentándolos con el plasma marino como hizo René Quinton. La terapia con agua de mar es una técnica de nutrición celular avalada por más de 100 años de clínica hospitalaria, durante los cuales se han puesto en marcha numerosos estudios científicos que han permitido demostrar los efectos beneficiosos para la salud.

Hoy en día la utilización del plasma marino en infinidad de patologías, ha puesto de relieve su eficacia clínica, tanto en pediatría como en gastroenterología, respiratorio, dermatología y medicina del deporte, entre otras muchas. El agua de mar no produce hipertensión ya que el plasma marino hace eliminar al riñón el doble de líquidos y de sólidos con lo que se descarga la presión arterial, porque al no ser cloruro sódico, sino que es cloro por un lado y sodio por otro, este sodio estimula la bomba renal, por lo que el riñón queda mejor con el uso del plasma marino, lo que es muy importante para el hipertenso. Y si está sano, aumenta la energía corporal, mejora el rendimiento deportivo y actúa como preventivo de muchas enfermedades.

Se puede incorporar de forma natural como complemento alimentario al consumo diario, contribuyendo con ello a reducir los problemas de la desnutrición y a mantener un óptimo estado de salud.

El agua de mar no está contaminada porque al ser tan salada inactiva los gérmenes de procedencia accidental terrestre.

"Somos un verdadero acuario marino viviente" y por esta razón es imprescindible que para mantener un estado de salud óptimo, nuestro medio interno o nuestro acuario mantenga el agua en óptimas condiciones, y se produzca una homeostasis perfecta.

Si estamos sanos podremos llevar una vida autónoma, solidaria y alegre.
(J.Gol).

Recordemos ingerir sólo alimentos vivos, aquellos que crecen tras sembrar. La vibración de los alimentos limpios de químicos, con abonos naturales, es de mayor calidad y por tanto mejor para el organismo.

Actuar de modo erróneo daña el cuerpo, éste enferma y se produce una separación del ser. El cuerpo es la unidad del alma para crear belleza y manifestar la conciencia de ser. Se mueve en el gran océano como una gota llena de vida que genera vida y amplitud. Cada uno debe “LUCIRSE de LUZ”. ¿Cuál es la vibración del cuerpo? ¿Cómo se luce? ¿Está abierto y receptivo, o cerrado y bloqueado? ¿La columna vertebral es flexible como el bambú? El entrenador de la Risa facilita herramientas para desbloquear el cuerpo, para que se llene de energía y vibración de gozo, para que se mantenga equilibrado y saludable.

La Risoterapia auténtica acerca al individuo a la naturaleza y al reconocimiento de su propia esencia. ¿Dónde vive, cómo vive y cómo mueve su energía? ¿Genera un auténtico hogar para él y para sus compañeros de camino? ¿Un hogar natural agradable donde descansar, nutrirse y restaurar la energía?

Mostramos a las personas la importancia del contacto directo con los cuatro elementos, la diferencia de vibración entre algo natural y algo artificial. La forma de vida y la actitud influyen directamente en el grado de satisfacción y gozo. Y esto repercute también en la prosperidad y la riqueza ya que, quien vive la vida desde la gratitud y el gozo, siempre tiene y siempre comparte.

El exceso de actividad y rendimiento exigido por la sociedad adormece las conciencias para manipularlas de forma más eficiente. Las personas se desconectan de su ser y su cuerpo, y se vuelven esclavas de sus pensamientos y emociones, al servicio del ego, obsesionado por el aspecto metálico del dinero. Atención con el mundo al revés: “el dinero siempre es un medio nunca es un fin”.

Cuando un ser humano tiene intuición e intención, invierte tiempo y riqueza para vincularse con el júbilo y la dicha reída, movido por un deseo profundo de amor y servicio (mientras practica el poder bendecir y agradecer la vida). Esa persona despierta su poder del camino del mago, del camino alquimista. ¿Cuál es tu inversión de tiempo para generar el oro del espíritu?

La Risa es una llamada al empoderamiento, a tomar de nuevo las riendas de la vida y vivirla con autonomía y discernimiento. Dentro del Poder de la Risa ¡todos los seres son perfectos, crísticos y santos! Cada cuerpo manifiesta esa

perfección, y salvaguarda la sabiduría y las herramientas necesarias para aportar sus dones.

Aprovecho una vez más para decir a la vieja mente que ya cansa tanta vida al revés llena de ignorancia, miedo, subordinación, esclavitud y fealdad...

Desde mi experiencia de la vida en salud y energía vital, observo que se están realizando trabajos es de los más ridículos, obsoletos y desgraciados...

Como perros que se muerden la cola no se prospera entre el mundo adicto a los hidrocarburos con efectos colaterales devastadores...Y catástrofes medioambientales...

Invito a recordarles que la fuente más importante de energía es el SOL y no necesitamos ni centrales térmicas, ni carboquímicas, ni los aceites minerales de productos petrolíferos como gasoil, gasolina, queroseno para nada...

¿Sabes lo qué es el fracking?

La fracturación hidráulica o fracking es una técnica que permite extraer el llamado gas de esquisto, un tipo de hidrocarburo no convencional que se encuentra literalmente atrapado en capas de roca, a gran profundidad

Luego de perforar hasta alcanzar la roca de esquisto, se inyectan a alta presión grandes cantidades de agua con aditivos químicos y arena para fracturar la roca y liberar el gas, metano. Cuando el gas comienza a fluir de regreso lo hace con parte del fluido inyectado a alta presión.

Cada día hacemos más el ridículo ante los ojos de la Naturaleza abundante y sabia...Me ofrezco de todo corazón a compartir mi gran experiencia sobre le mundo de la fotosíntesis humana y la salud y cómo generar fuentes inagotables de energía infinita en espacios inmensos. Sin tener que fracturar ni romper nada en la hermosa Tierra (Pachamama) ni hurgar nada en el misterioso fondo del mar... Verdadera zoquetearía encubierta de falso modernismo. A mi alrededor tengo muchas personas que (cuando dejen de prohibir hasta de sembrar plantas...) Cuando lo permitan...te generan pilas y te preparan un nuevo modelo de coche (con materiales de cáñamo) y la fuente de energía es el mismo aire que respiramos...

Toda la movida de desplazar los mineros de las minas de carbón...es para posteriormente explotarlas con la extracción y producción del grafeno... grafito...En fin cuánta rudeza y con tantas mentiras... nadie gana todo el mundo pierde...

Que la vieja mente deje de manchar el hermoso cielo azul con basuras de los Chemtrails porque la ignorancia es la fuerza de las guerras químicas y atómicas...Con tantas armas nucleares, biológicas, química, bacteriológicas, electrónicas, informáticas llenas de contaminación radiactiva. Un verdadero basurero lleno de fealdad y retraso...

No me interesan los transgénicos como mezclan un gen de arroz con un gen de ratón...Imaginaros yo que soy vegetariana y a veces vegana me estoy comiendo arroz con ratón o tomates con sabor a pescado...El que lo manipule genéticamente... que lo siembre que lo cocine y se lo coma... Yo prefiero una huerta como mis abuelos me enseñaron: agua de lluvia, agua del río y el compost de la casa fertilizante compuesto de residuos orgánicos (sobrantes domésticos, hierbas, abonos de animales de corral libres, así la tierra permite mantener el suelo con excelentes resultados y deliciosos cultivos...

Las moléculas por las que está formado cualquier ser vivo tienen un núcleo y dentro de ese núcleo se encuentran los cromosomas, dentro de los cuales está el ADN y en el ADN es donde se encuentran los genes. Si el ADN está formado por los genes, bastará con modificar el ADN, añadiéndole algún gen, para modificar al ser vivo y sus características.

Un transgénico (organismo genéticamente modificado u OGM) es un ser vivo creado artificialmente con una técnica que permite insertar a una planta o a un animal genes de virus, bacterias, vegetales, animales e incluso de humanos. Por ejemplo, los biotecnólogos pueden tomar el gen de una bacteria e insertarla en el maíz, creando un organismo vivo completamente nuevo, esto con el fin de producir una sustancia insecticida; o, bien, insertarle un gen para darle resistencia a herbicidas y pesticidas tan peligrosos: como el glufosinato y glifosato

Llueven tóxicos. Glifosato y Atrazina en aguas de lluvia. El modelo industrial agrícola, en contrario al modelo agroecológico, requiere de un paquete de biocidas y fertilizantes tóxicos para la salud.

Que en su laboratorio experimenten lo que le de su conciencia...y después que se lo coma en su casa...Yo quiero saber qué voy a comer si es una

semilla con memoria de la tierra o es un experimento genético repugnante...

Nada de lo que siembran con experimentos...se puede comparar con la huerta paraíso de mis padres, tenían las cerezas más grandes y dulces, las manzanas jugosas y aromáticas y las uvas moscatel más deleitosas, las mazorcas de maíz semillas de sus antepasados dulce y lechoso como jamás conocí sabor semejante...Si conoces manjares no te basta la mediocridad insípida y tóxica...

Qué desperdicio de fortunas de dinero... Ojala algún día tengamos esos presupuestos para crear casas de sanación e investigación del Poder de la Risa...Hacer de verdad el País de la Risa hogar de la Paz...

A ver si en las escuelas enseñamos a los niños cómo organizaban los huertos y sembrados de los Esenios...Tenemos que regresar miles de años atrás para armonizarnos y recuperar el paraíso.

¿Qué pensaría de la Geoingeniería nuestro sagrado maestro existencial Hermes Trimegistro creador de la alquimia...?

Es la hora de la nueva mente y la creatividad de nuestros jóvenes deseosos de experimentar nuevas propuestas de vida, más amenizadas, más humanas más multidimensionales...y una bendición para todos más unidos y divertidos. La madre tierra provee todo para sus hijos los hombres, sol, aire, agua, tierra... Bendiciones Madre Tierra Pachamama...

¿Cómo consigues trabajar el Poder de la Risa con grupos tan numerosos?

Nuestro récord en la Risoterapia, la Gelotología y el Poder de la Risa, está en mil cincuenta personas, con el Ayuntamiento de San Cebriao, de Lugo. Podríamos tener récords mucho mayores. En Barcelona me propusieron un encuentro para las fiestas de la Mercè, con varios miles de participantes, en la Plaza de España. Pero si de verdad queremos Risoterapia y Dinámica de la Risa, mil personas ya requieren plena dedicación y necesitamos un campo de fútbol para ello.

Ése es nuestro record. Lo demás es músico-terapia, humorismo, comentarios y aplausos, más que una buena espiga donde todos estén relajados, riendo, buscándose los huesos de la Risa, jugando, potenciando el Poder de la Risa e interaccionando entre ellos desde su centro, tanto con quien esté al norte, como quienes estén en el sur, el este y el oeste. Es maravilloso.

En internet veo cómo a cualquier cosa le llaman Risoterapia. El mundo de la Risoterapia y la Gelotología presenta unas actividades muy claras. Todos interaccionan con todos. A partir de mil es muy difícil dominar la energía de tantas personas y atenderlas de forma correcta como se merecen, con nuestros mejores juegos. Yo personalmente prefiero no juntar un número superior, porque ya no es Risoterapia. Es distracción, humorismo, animación, humor-terapia. Con nuestros juegos básicos es otra historia.

¿Qué podemos mejorar de la Risoterapia y la Gelotología?

Con tantos años de investigación podemos dar mucha amplitud a esta preciosa labor... Permiso, aprovecho para hacer una llamada a todas las personas que se han sentido tan beneficiadas, tan maravillosamente impregnadas y bendecidas por las prácticas que ofrecemos desde 1995, y todos los colaboradores, Bienvenidos los proyectos que nos propongáis.

¿Sientes que lo que aprendiste con nosotros le iría bien a otras personas? Te invito a que formes parte de esta realidad y le demos más amplitud...

Durante diferentes épocas de mi vida intenté vivir lo más apartada de las movidas del dinero. La verdad es que hoy, tal y como está montado el sistema el dinero es muy importante. Bendigo la abundancia, la riqueza, la fortuna, la prosperidad. Gracias al dinero ahora mismo tengo internet en casa, puedo viajar en avión y estar en otro continente, pagar la luz, el agua, etc.

Digo ¡alto y fuerte! que con toda esta formación que compartí no generé “mi propia competencia”. Más bien creé grandes colaboradores de la preciosa misión de ser guardianes de la alegría, la salud, la paz del mundo.

Quiero tener la suficiente colaboración de dinero como para dar esta formación de Risoterapia del Poder de la Risa por todos los países que estén interesados y sepan cuidar realmente la profesión. Deseo colaborar con los profesionales de este campo, deseosos de contar con el respaldo económico suficiente para investigar, realizar estudios, inventar risómetros, crear parques temáticos, difundir ampliamente sus experiencias, formar a más personas con subvenciones, hogares de atención y servicio a personas para su vejez, recuperar la salud,...

Nosotros lo ofrecemos todo.

Si una persona no tiene dinero en este momento y necesita interiorizarse, entrar en silencio, retirarse, evadirse o protegerse de algo por imperativos de la vida siempre puede contar conmigo (sin importar mi situación económica). Estoy encantada de ser útil a la humanidad. Invito a los profesionales formados por nosotros, y que se cuentan por miles, que nos hagan propuestas, que nos pidan investigaciones. Si nos ofrecen dinero, bienvenido. Con él mejoraremos las instalaciones, las posibilidades de atender a más personas. También invito a quienes han conseguido mucho dinero conmigo. Me gusta cuando miran hacia atrás y dicen “Mari Cruz, gracias a ti cambió mi vida, la de mi familia, de mi empresa. Muchísimas gracias por todo.” Y cuando hagáis donaciones a ONGs, entidades o asociaciones humanitarias, recordad que una parte de las donaciones las podéis destinar a nuestra labor, para que nuestra dedicación humanitaria tenga continuidad. Ya sabéis nuestro lema: “por un mundo más humano, sano y divertido”.

De mil amores, nuestra tarea necesita una gran dedicación y contamos con todos vosotros, para que toméis en consideración los gastos de estructura de cuanto mantenemos, y de todas las personas a quienes atendemos. Tened en cuenta la amplitud de esta misión a la hora de colaborar con vuestra infinita abundancia.

¡Bendiciones y gracias por cuanto hasta ahora hemos conseguido, y cada vez mejor, mejor y mejor!

¿Qué experiencias te han impactado más en tu trayectoria?

Recuerdo numerosos casos espectaculares:

— Hubo una chica casi autista, sin interés por el mundo, incapaz incluso de asearse. La invité a mis clases. Al principio asistía como ausente. A través del cariño, poco a poco se fue integrando en el grupo, y se empezó a arreglar. Llegó a recordar que le encantaba la música, tocar el piano y jugar con los niños. Comenzó a dar clases particulares y a trabajar en guarderías. Experimentó un cambio espectacular y se volcó en el mundo de la Risa y de la música, aplicando sus aprendizajes al juego con los niños.

— Otra experiencia fue con un joven aislado, ausente, encerrado en su casa. No trabajaba. Su hermana, después de insistirle mucho, consiguió llevarlo a mis clases. Con el tiempo se abrió y tomó conciencia de haberse hundido tras la marcha de una novia a otra lejana ciudad. También recordó cómo le gustaba trabajar con personas mayores. Se formó con nosotros como profesional de la Risa, esto le dio seguridad en sí mismo y mucha fuerza para localizar a la chica (a quien nunca dejó de amar en su amargo silencio...). Además se ofreció para trabajar en un geriátrico cerca de donde ella vivía. La hermana se enfadó conmigo porque quería que su hermano se recuperara pero no que se marchara de la casa de los padres. Yo le decía “bendice a tu hermano, con este cambio es muy importante para él marcharse de la casa familiar en pos de su felicidad”.

— Una joven conducía su automóvil, aburrida. Oyó uno de nuestros programas de radio, empezó a reír y reír sin parar. “Con lo buena que es la Risa, pensó, por qué no voy a reír más”. Tuvo que detener el coche para poder reír. Más tarde me llamó agradecida, y explicó que le había entrado una Risa muy grande, sin sentido, y había decidido aprovecharla. Decididamente aparcó su coche en un área de descanso, rió cuanto quiso sin importarle las miradas ajenas.

— Recuerdo un joven diagnosticado con el virus del Sida (virus síndrome de inmunodeficiencia humana). Trabajaba en un banco, en proceso de ser declarado incapacitado permanente y recibir una pensión. Había perdido sus defensas. Me pidió permiso para acudir a mis clases (para mí lo más importante de una persona es que es la Divina Presencia, su ser está por encima de las enfermedades a las que se otorga tanta importancia). La Risoterapia suele proporcionar cambios positivos y milagrosos. Sus analíticas comenzaron a mejorar. Me interesaba prepararlo para dar talleres al personal sanitario especializado en esa “enfermedad”. En vez de interesarse por sus cambios de actividades (la Risoterapia auténtica da pautas de vida muy importantes para regenerar todo el cuerpo), los médicos creyeron haberse equivocado en su diagnóstico. Se plantearon desestimar la incapacidad para él.

Aquel hombre me llamó todo apurado diciendo “no vuelvo a tus clases de la Risa porque en los análisis en la clínica estoy recuperando mi sistema inmunológico y yo quiero que me den la incapacidad”. Eligió renunciar a su salud, a un cambio de vida, y a la posibilidad de ayudar a través de su ejemplo a otras personas con la misma enfermedad. Prefirió recibir un dinero cada mes. Nunca olvidaré esa lección.

— Otra enfermera me dijo por teléfono: “Mari Cruz te he visto en un programa de televisión, me gusta su sinceridad. Mientras tenía la tele de fondo estaba preparando todo para suicidarme y de pronto estabas tú en la pantalla, feliz e invitando al mundo a reír... Me despido contigo del mundo y te elijo a ti para el momento de suicidarme”. Rápidamente le contesté: “Si te parece nos encontramos las dos y me cuentas cómo quieres suicidarte, con qué lo harás, con pastillas, cortándote las venas, escape de gas, si te tirarás con el coche por un barranco, ven y cuéntamelo todo. Yo te respeto, cada ser humano posee libre albedrío. Eres libre de hacer lo que tú quieras pero, ahora que me llamas, me gusta tu voz y quiero conocerte.” Fue espectacular. Era una mujer preciosa, muy sensible y agradecida. Más tarde decidió apuntarse al curso de formación de monitores. El tema de la Risa le había devuelto el sentido a la vida. Yo tenía ropa preciosa sin estrenar, y le regalé lencería divertida como picardías o ligueros mientras le decía: “ya verás cómo te vas a reír con tu marido, cuando te vistas esta ropa tan primorosa”. Un milagro lleno de nuevas alegrías para su hogar y para la felicidad de su pareja...

— Otro momento que me llenó mi vida de felicidad y sentido fue cuando en el Parque Warner de Madrid Bugs Bunny estaba haciendo Risoterapia del Poder de la Risa con los visitantes. Gracias a Óscar por llenar de magia y milagros mi vida. Cuando era pequeña me encantaba ver al conejo de la suerte Bugs Bunny, alegre y divertido... En 2002 fue nombrado por TV Guide como el dibujo animado más grande de todos los tiempos, compartiendo este honor con Mickey Mouse. En la actualidad Bugs Bunny es utilizado como el emblema o mascota del Warner Bros. Aquella imagen llegó más allá de mi vida, él hacía los mismos movimientos que yo hago en las clases... Fue tan grande mi emoción que me senté y permanecí en profundo silencio mucho tiempo.

— Una maestra de escuela preguntó a sus alumnos qué querían ser de mayores. Una niña, hija de una profesional y dinamizadora de la Risa, escribió: “yo quiero ser profesora de Risoterapia. Creo que la alegría y la Risa son muy buenas para las personas. De mayor estudiaré eso. Es en lo que más me gustaría trabajar”. La maestra leyó y le recriminó: “¿Qué estás escribiendo? ¡Estas cosas no existen!”. La niña contestó: “No existirán, pero mi madre trabaja de esto, da clases de Risoterapia y está muy contenta. A mí me gustaría formarme para dedicarme a lo mismo”. Han pasado muchos años. Aquella niña es hoy en día la diplomada más joven de la formación completa de Risoterapia. Acabó el curso perfecto con toda la teoría y las prácticas. Está muy contenta y

ahora estudia magisterio, con una base sólida en Risoterapia. Ha sido una alumna excepcional, colaboradora, pendiente de cada compañero de promoción. Si alguien no conseguía reír, ella conseguía hacerlo reír desde su niña interior. Era extraordinario observarla, y nos llena de alegría ver su evolución y su hermoso camino.

— Tremendo cuando me llamó después de un programa de radio un hombre joven con una voz ahogada y entrecortada... Se sentía roto, en un extremo de su vida. Iba dando tumbos con el coche, a punto de despeñarse por algún precipicio o barranco. Conducía con mucho peligro, cuando conectó la radio. Regresaba desesperado del cementerio. Acababa de enterrar a su hija, pequeña. La vida no tenía sentido para él. Me oyó en la radio, en el programa sobre los duelos, sobre sostener el dolor de los demás, del misterio de la vida y de sentir el enorme aprendizaje de cuanto estamos viviendo. Somos seres de luz. La luz nunca se destruye, sólo se transforma y viaja. Somos electrones, protones, viajando de ser en ser, de naturaleza en naturaleza. Somos esencia de amor y tenemos que permanecer aquí y ahora, en el presente, para enviar al universo el mensaje de que estamos con él y que creemos en cuanto hacemos y en la creación. Seguimos viviendo dentro del círculo del amor de los seres que nos aman... Todo ello transformó su desesperación en conciencia. Entendió, como un milagro, la utilidad de desarrollar una nueva misión para su vida. Me repetía que había sido ella, su niña, quien le empujó a escuchar en ese momento la emisora de radio. Agradecido, añadió: “con tu programa me has devuelto las ganas de vivir y el sentido de la vida”..

Como bien dice mi gran amigo rumano Viorel Lilu Stanescu: “Gracias, Dios, por mi camino.”

— Impresionante experiencia con una mujer muy fuerte y llena de dolor. Tras permanecer secuestrada casi un año y medio, regresó a su mundo cotidiano. En un programa de Antena tres del año 1995, yo decía: “quíete a ti misma, si no te quieres tú ¿quién te va a querer? Recupera tu alegría, tus colores, tu música preferida. Vive, vive, no te mueras viva...” (Encontraréis el vídeo en mi canal de youtube). A aquella preciosa mujer, en sus circunstancias, esos mensajes la llenaron profundamente. Me llamó para conocerme personalmente con muchas ganas de borrar su pasado y comenzar una nueva vida. Aprendí mucho de ella y toda la influencia de las noticias con gran impacto social. Lo mismo están contigo, como contra ti, según cómo se mueva la historia ... Me pidió una clase conmigo pero en familia... En uno de los momentos más importantes le vendé los ojos (ella había pasado más de un año con los ojos en la oscuridad, llena de terror, frío, suciedad, hambre...). Su lenguaje no verbal era un duelo existencial. En ese mismísimo momento le puse en su regazo a su niña pequeña y, cuando ella en su “oscuridad”, se encontró con su niña... ¡Dios mío, qué momento tan liberador, tan humano, tan milagroso! Sin palabras... ¡Está en mi corazón! Bendiciones para todos.

— Una pareja llamó también a la radio. Hablaban de cómo separarse cuando me oyeron y decidieron llamarme. Hoy en día siguen juntos y se ayudan mucho mutuamente. Son una pareja preciosa.

— También me impactó una niña enamorada de mi primer libro, *El Poder de la Risa*. La madre hizo el curso de formación de Risoterapia y Dinámica de la Risa. La niña le insistía para poder apuntarse también. Al irse a dormir, le pedía a su madre “léeme las páginas de la Risa”. Y se quedaba dormida encantada y feliz. Un día, su madre le propuso ir a Barcelona a conocerme. Cuando llegaron las dos, yo estaba allí con un grupo y salí un momento a recibirlas. La niña se me queda mirando y, con un sobresalto, le dice a su madre “¡Mamá! ¡Mírala, existe de verdad! ¡Es la del libro, es ella!”. Fue muy emocionante.

— En una ocasión alguien me llamó por teléfono preguntando por Mari Cruz. Contesté que era yo. Me dijo que quería ir a verme y darme un abrazo. Su marido estaba haciendo el curso de formación conmigo. Hacía tiempo que cada uno vivía demasiado inmerso en sus trabajos y ocupaciones. Tenían muchos hijos. Me contó cómo su marido después del intensivo de Risoterapia... “regresó a nuestra casa, se encontró conmigo, me dio un gran abrazo, me invitó a pasear junto al mar, me miró a los ojos y tomándome por la cintura me dio un beso de amor apasionado. Añadió *qué importante eres para mí con toda la vida que hemos vivido juntos*. Me siento muy agradecida por haber recuperado la magia con mi marido”. Aquella mujer comprendió que él estaba haciendo algo muy hermoso. Las clases conmigo les habían ayudado a recuperar su ternura su amor. Sentía que, más allá de tener muchos hijos y de los imperativos de la familia, nunca debían perder la conquista, el amor y el dedicarse a la pareja a diario. Vino a conocerme y con un gran abrazo lleno de gratitud, y bendiciones por mi trabajo.

— Una mujer de más de noventa años, grande, esbelta y hermosa, asistió a un taller. Desde su silla me observaba muy atenta, con intensidad. Al mismo tiempo estaba muy seria. Conecté con ella. Me preguntaba qué estaría pensando de cuanto ocurría. Su mirada, profunda y fija, calaba. Yo explicaba que la Risa nos permite volver a ser niños. Decía “la Risa es para ti sola, para compartir pero ante todo para reír contigo misma”. Al acabar la clase, con su talante muy sólido y anclado, se dirigió a mí, me miró a los ojos con intensidad, y me soltó: “nena, qué lástima no haberte conocido antes. Pero lo que me quede de vida, desde ahora mismo, lo voy a aprovechar.” Aquellas palabras, aquel mensaje, dieron mucho sentido a mi trabajo. Al cabo de unos días me llamó su hija y me dijo “Mari Cruz, la que has liado... Mi madre se pasa todo el día con las prácticas de la JA, la JE, la JI, la JO y la JU. Si está comiendo ríe con la JO para digerir mejor. Si se va a dormir, con la JU para liberarse de todos los atropellos del día, y diciendo “ay qué alegría que todavía puedo practicar con la Risa”. La hija me contó cómo su madre se había criado sola en la montaña, con unos abuelos muy serios que siempre la mantenían ocupada.

Cuando bajaba al pueblo los demás niños se burlaban de ella y la despreciaban por ser la niña rara de la montaña. No tenía nunca a nadie para jugar y se había pasado la vida sin reír. La hija añadió: “Ahora, ha decidido desquitarse de todo y reír a todas horas con nosotros, gastando bromas. Está muy agradecida y se pasa el día bendiciéndote, Mari Cruz”.

— Una corresponsal de Polonia me vio en un programa de televisión de Estados Unidos. Se entusiasmó, trabajamos mucho con ella en programas de radio, entrevistas y reportajes... Y consiguió despertar un interés por la Risoterapia como nunca lo hubo en ninguna otra nación. El impacto fue tan extraordinario que el gobierno de Polonia dio mucha importancia al tema de la Risa. Quisieron crear un programa a nivel nacional para la salud, entre otros. Pero hacia el año 2002 hubo un cambio político importante y quedó sin terminar.

— En un pueblo el jefe de la policía se acercó a saludarme. Me comentó: “Mari Cruz, desde que estás aquí desarrollando tus actividades y prácticas, las mujeres están más guapas y ya no hay delincuentes en el pueblo. Está en paz. Sigue con lo que haces y con tu camino, porque es muy grande. Se respira en el ambiente. Hay más paz, más belleza y más comunicación.”

— Otro caso inolvidable de un chico: era muy alegre, dinámico y hermoso. Quería hacer el curso de monitores de la Risa, capacitarse y dedicarse luego a ser un policía, un guarda jurado en la noche y poder aplicar la Risoterapia con la juventud, para que los jóvenes no se sintiesen empujados ni arreados, sino acompañados y aconsejados. Fue de los pioneros en España en llevar más humanidad a la noche, una persona extraordinaria. En vez de empujar a alguien que estuviese en el suelo, tirado en un rincón, le decía “pero chico, ¿cómo estás así derrumbado? ¿Qué tienes? Cuéntame tus cosas, vamos a hablar tú y yo.” Es una persona maravillosa, hizo cosas muy buenas, y generó cambios importantes en la historia de la juventud...

— También me impactó mucho llevar grupos completos de penitenciarias, grupos de trabajo con quienes ayudaban a los internos. Aprendieron a jugar como nosotros, a comunicarse, para evitar tanta tensión y delincuencia, para reducir la saturación en las cárceles. A partir de entonces apareció y se multiplicó la oferta de actividades para esos seres humanos. Aunque hayan cometido errores, tienen derecho a la reinserción, a rehacer su vida como servicio, y recuperar la dignidad. Mientras permanezcan en la cárcel, pueden aprovechar su talento y sentirse útiles.

— Una mujer muy fuerte en medio del grupo se levantó y dijo: ¡si realmente el premio Nobel de la Paz fuese justo, sería para Mari Cruz García Rodera! Por todo lo que nos enseña en esta vida a favor de la salud y la paz del mundo.

¿Qué experiencias te han molestado más en esta profesión?

Imagino que quien realice actos ofensivos lo hace para sobrevivir y ganarse la vida. Yo siempre he estado muy abierta a atender y ayudar a quienes desean acercarse de verdad a formarse y a colaborar. De cada circunstancia y experiencia se aprende. De éstas, también. Bendiciones para todos.

Ya que acepto esta pregunta voy a contestarla.

Reconozco que temía escribir el libro *El Poder de la Risa*, que la editorial Morales y Torres me pedía una y otra vez. También el doctor Francisco Colell fue muy importante para hacer realidad el proyecto del libro: me insistía en que escribiera lo que sabía. Yo pensé que, en cuanto el libro estuviese publicado, corría el riesgo de que las enseñanzas y la profesión se diluyesen.

Para no poner en riesgo la profesión decidimos no publicar cómo hacer un taller de Risoterapia y cuáles son sus juegos. Entre todos acordamos ofrecer las bases, la disciplina terapéutica y el fundamento de la Risoterapia del Poder de la Risa. El libro se publicó en 2003 y tuvo un impacto maravilloso. Desde el libro, los artículos y programas de comunicación, enseñamos al mundo un nuevo lenguaje y manera de comunicación entre los seres humanos. Gracias al poderoso mundo de la Risa...

Decidimos que, para conocer la parte de los juegos y de la estructuración de un taller, lo propio era acudir a la escuela. Para eso habíamos creado la formación de *Salud Inteligente* destinada a los profesionales.

El libro está reconocido como uno de los libros que han cambiado la vida a millones de personas, realmente una nueva humanidad. Funcionó el ramal, el boca a oreja, y conseguimos que por todas partes se hablase de la Risoterapia. Pero tuvimos una historia muy potente con un alumno que realizó la formación en 2005.

Este alumno se dio cuenta que faltaba esa parte, la llave del cerrojo de la casa. Nos dio una sorpresa que nos dejó a todo el equipo de *Salud Inteligente* sumidos en una profunda meditación. Ese alumno se adueñó de los apuntes que entregábamos durante 10 años a todos los asistentes a la formación (en aquella época incluso permitíamos grabar las clases en vídeo y audio). Y con todo aquel material escribió varios libros sobre cómo preparar talleres de Risoterapia y detalló los juegos.

La primera reacción, al ser mi ex-marido abogado, fue decidir qué hacer. Con Andreu Hervás hablamos largo y tendido. El material salía al mundo y pertenecería a aquel individuo, si no lo parábamos y frenábamos. Fue un momento de reflexión intensa, de preguntarnos por qué alguien que tantos cambios y beneficios había logrado con nuestras enseñanzas (incluso una nueva pareja a quien conoció con nosotros para su nueva vida), se atrevía a

publicar un libro de costo quince o veinte euros para enseñar cómo hacer un taller de Risoterapia, detallando las formas y las bases con nuestro material que yo no había incluido en *El Poder de la Risa* para proteger la profesión...

Andreu Hervás y yo bendecimos a la gente. El amor está por encima de todo. Tomamos la decisión de no denunciar a aquel individuo. Desde entonces él se mueve con sus libros, en paralelo a nosotros. Los más impactados fueron sus compañeros de promoción. Le dijeron “¡Pero cómo puedes hacer algo así a Mari Cruz y a Andreu! Ellos siempre ayudan a todas las personas. La Risoterapia está abriendo más y más puertas en universidades, hospitales, colegios. ¡Es pura traición! ¿Cómo se te ocurre semejante jugada cuando sabemos todos que Mari Cruz no quería publicar este material para salvaguardar nuestra profesión y evitar que se diluyera?”.

A menudo me encuentro con esos libros, y aparecen en las biografías. No sé si alguna vez me he arrepentido de no haberlo denunciado. Pero, ¿cómo voy a denunciar a alguien que habla de la Risa? Hay que ser ecuánime, y apañarse con los propios sentimientos, un trabajo nada fácil. Aquel libro ofendió profundamente a Andreu Hervás y a Gustavo Adolfo Costas.

Andreu Hervás es ordenado, selectivo, súper organizado, de carrera universitaria en periodismo. Gustavo Adolfo Costas es un gran maestro de músico-terapia, y fue uno de los primeros músico-terapeutas de Argentina. Colabora conmigo desde 1994. Su estructura es extraordinaria, tiene un gran talento profesional. Aquel individuo se adueñó de todos los apuntes de Andreu Hervás y de Gustavo Costas, y de las bases del poder de la Risa. Los incluyó en sus libros. Plagiar y robar el patrimonio intelectual es un gran delito. A pesar de todo seguiremos bendiciéndolo.

Como está en internet, igual que nosotros, la gente se pone en contacto con él. Lo que me sorprende es cuando le preguntan por Mari Cruz García: él responde no saber nada. Luego me lo cuentan. Todavía lo empeoró más porque, con aquel material nuestro, creó un curso online a precio casi regalado, un curso con toda nuestra trayectoria de una vida entera, de nuestra profesión reconocida en cientos de vídeos, reportajes, escritos y entrevistas. Todo está más que archivado, demostrado e investigado. Regala una formación a un precio ridículo, y encima sin avisar que las prácticas en grupo y en la escuela son imprescindibles. Otro golpe de conciencia para aprender... Algunas veces sueño que esta persona cambia y me dice: “He regresado para devolver estos libros porque os pertenecen”. Y yo, encantada de recuperarlos, le abrazo y le libero.

También otros antiguos alumnos y colaboradores (muy trepas ellos) regalaron una enorme parte de nuestro trabajo a ciertos sectores del Yoga de la Risa, que en aquel momento carecían de dinámica de grupos. En la actualidad, sin pedir permiso, se basan en el material de nuestra formación, y dicen que es creación

suya. El mismo doctor Kataria está enfadado con ellos, y se queja de que esos juegos no son suyos: no los ha hecho nunca, ni nunca los enseñó.

En cuanto al conocido como Yoga de la Risa, el señor Madan Kataria está realizando un trabajo muy interesante. Es un predicador maravilloso y viaja por el mundo diciendo que hay que reír. No cobraba por sus enseñanzas, sólo pedía cubrir sus gastos de viajes y estancia. Cuando llegó a España con su equipo lo atendimos porque quiso conocer nuestra metodología y nuestras técnicas en la escuela *Salud Inteligente* de Barcelona, con Andreu Hervás. Allí hicimos la primera clase con un alumno que compartía la técnica del yoga de la risa para saber lo que él enseñaba. El doctor Kataria preguntaba por qué en Francia y España no encontraba la risa con el método que él traía de la India. Se encontraba incluso con rechazo. Tenemos artículos de prensa de aquellos encuentros. Por sí mismo descubrió cómo en España disfrutábamos de una enseñanza que ya contaba con una década de funcionamiento: era una profesión muy apreciada a nivel mundial, un método perfecto.

Su equipo también estuvo en Alicante con otros alumnos míos. Allí descubrió nuestras dinámicas de grupos, intensísimas y fundamentales. El problema es que el doctor Kataria no maneja dinámicas de grupos. Su mensaje es maravilloso pero necesita de alguien que le organice las clases y los temas. Sin pensarlo, antiguos alumnos nuestros le revelaron nuestros juegos y dinámicas. Con éstos organizó su nuevo programa, beneficiándose de las bases de la Risoterapia de la escuela *Salud Inteligente*, de Andreu Hervás y mías, pero haciéndolas suyas con el apoyo de un marketing americano sensacionalista... Podemos demostrar en cualquier momento que las cosas no son como las presentan.

Por ello insisto a mis colaboradores, mis compañeros y mis alumnos que respeten la fuente, que hagan saber de dónde proviene realmente la información.

No parece ético ni aconsejable que alguien agarre todo el material y el trabajo de una vida entera y afirme que pertenecen a otra escuela. Recuerda la fuente donde tú te convertiste en profesional, y gracias a la cual te ganas la vida desde hace años. Bendícela. A Dios lo que es de Dios, y al César lo que es del César. No permitas que nadie con marketing y mercadeo atropie lo que otras personas han ido sembrando y construyendo a lo largo de varias décadas, y se adueñen de ello. Siempre me ha gustado compartir, y que la gente comparta. Pero arrebatarse y suplantar es otra historia.

Vemos a muchas personas montar su página web y su publicidad, y moverse por la red vendiendo sesiones con el nombre de Risoterapia. Lamentablemente no tienen integrados la Risa, ni la comunicación, ni el poder de la palabra, ni los tonos de voz.

Me habría gustado que la profesión se hubiese cuidado más, sin caer en mediocridades y oportunismos. Nuestro deseo es que todos nuestros alumnos ya diplomados hagan el compendio, y cuiden la rosa, la flor, el verbo que les entregamos.

Cuidad todo eso para que quien se acerque al poder de la Risa lo haga con una intención muy clara de dedicación e implicación. Si alguien desea de verdad formarse y realizar las prácticas, siempre recibe mi ayuda, incluso cuando carece de dinero para pagar. Pero no es ético diluir la profesión y dejarla en manos de cualquier persona, creando escuelas por doquier, desprestigiando la gran profesión que se abrió paso en las universidades, hospitales, tesis... Cuidad esa rosa azul, esa rosa blanca que en su día os di. Cuidadla para que crezcan más rosales, en vez de deshojarla y que se quede sin pétalos. Permitid que se desarrollen las raíces.

Otra cuestión que me llama la atención es que ciertas personas diplomadas por nosotros desde 1995 como profesionales y monitores de terapia y dinámica de la Risa, a quienes les cambió la vida, que antes trabajaban en fábricas, en empresas, o que estaban desempleadas, y cuyas actividades no les permitían sentirse tan útiles como ahora, no hayan defendido y sostenido la formación completa con esa actitud mental, emocional y física. En su momento acudieron a buscar algo que les ha aportado la abundancia. Pero aun así no lo han cuidado de verdad. Están diluyendo la profesión, dando nuestra información a terceros, del mundo del humor, o de otros sectores de la Risa muy distintos a la Risoterapia, de forma torcida y parcial, perdiendo la visión de conjunto. Por ejemplo los juegos creados por nosotros son reutilizados en dinámicas de entretenimiento. La profesión que hemos ofrecido al mundo presenta una estructura completa. Y cuando alguien ha creado una segunda, o una tercera escuela, y ha tomado nuestras enseñanzas para cambiarlas a su manera, algo muy importante se pierde en el camino. Lo curioso es que están convencidos que enseñan cosas nuevas...

Todo el material que utilizan sigue siendo la base de nuestra formación. Los de "cortar y pegar" de turno, sin base de preparación, se permiten dar clases y vender formaciones para que otras personas hagan clases. Serán animadores y se dedicarán al entretenimiento, pero que no se llamen profesionales de la Risoterapia.

El poder del pensamiento, el poder de la palabra, la actitud mental, la verdad, el trabajo profundo con el sentimiento y las emociones, la anatomía y fisiología, cómo colocar la columna vertebral, tu movimiento, tus actitudes, tu expresión del cuerpo. ¿Qué estás comiendo? Si no se cuida todo esto y mucho más, se diluye la calidad de una magnífica profesión que despertó la admiración y el interés de muchos países y culturas por todo el mundo, por la gran resolución

de conflictos que realiza y el pragmático poder de sanación, recuperando la alegría y la paz de las personas

Al remontarnos unos cuantos años atrás, podría nombraros los pocos libros que hacían alusión y nombraban la Risa. Como ya he explicado, una cosa es el mundo del humor, y otra los técnicos de anatomía y fisiología del poder de la Risa, de la Risa personal e individual.

Hoy en día con internet estamos al alcance de todos, y con plena dedicación para preparar también a los formadores de profesionales. Vosotros, los profesionales dinamizadores de la Risa, dedicaos a difundir la Risoterapia, dando cursos y talleres a quienes deseen descubrir el poder de la Risa, a miles y millones de personas. El mundo es muy grande. La tarea de preparar a los profesionales, a aquellos que enseñarán a los demás, es otra tarea diferente. Ésa dejádmela a mí, para subir y coronar el prestigio y la especialización de los mejores profesionales del Poder de la Risa a nivel mundial.

Los artistas están muy bien, pero cada uno a su trabajo y el del Poder de la Risa está muy definido y claro. Un buen profesional del poder la Risa tiene su formación, requiere de su dedicación, su preparación y sus reciclajes periódicos. Porque la verdad es que si tuviese que hacer un examen sobre temas básicos, a muchos que se auto-denominan dinamizadores y terapeutas de la Risa, me parece que las notas serían insuficientes para ser auténticos guardianes de la alegría y la Risa.

Cada año me vienen más jóvenes de quince a dieciocho años que ya quieren formarse. Ellos son el relevo. Voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que no se diluya esta profesión y no pase a manos de oportunistas comerciantes. Al alcance de todos sí están los ejercicios, las prácticas, los comentarios, pero no la profesión. La profesión pertenece a quienes se dedican a estudiar, a investigar anatomía, fisiología, dinámica de grupos, lenguaje no verbal, el poder del sonido, las Risas individuales, las Risas en todos los colectivos posibles. La profesión tiene su dedicación y su enseñanza, y debemos conseguir que sea respetada.

Quiero dejar claro que es muy importante la base de capacitación del buen Profesional, bien entrenado y capacitado para continuar esta maravillosa profesión que cambió la manera de comunicarnos los seres humanos. Así nos aseguramos la preparación y la técnica óptimas.

Cuanto comparto aquí, a muchas personas les deja indiferente. Pero otras que aman nuestro trabajo se sienten molestas. Es bueno honrar a cada ser humano. Tal vez gracias a esos libros inoportunos haya conocido a alguien que llegó a mi vida para recompensar nuestra decisión de bendecir la vida de todos los seres... Seguiremos caminando juntos. Siempre damos el máximo de nosotros mismos, y ampliamos e innovamos de modo constante.

Tenéis disponible *El poder de la Risa*, con toda su magia, en la mayoría de bibliotecas. Y también mi segundo libro, *Cómo beneficiarse del poder de la Risa*, escrito con posterioridad. En ellos hablo mucho de cómo reír, cuáles son las vocales para cada caso concreto. Quiero ofrecer más compendios de esos dos primeros libros, y del material y las experiencias que he ido creando y recopilando en estos últimos años, que compartimos y agradecemos.

Continúo con mi entusiasmo y mi experiencia en formar a buenos profesionales, porque en ellos se encuentra la continuidad. ¡Sobre todo gracias de mil amores por las experiencias del camino! Soy una alumna aplicada y agradecida del universo.

¿Qué te produce más satisfacción y plenitud de los talleres?

Lo que más me gusta de este trabajo, camino y tipo de vocación es cómo las personas inconscientemente saben que estos hábitos y códigos de comportamiento son tan saludables para su ser, su vida, sus hijos, y para todos. Se acercan con absoluta confianza, entrega total e infinita gratitud. A partir de ahí se ayudan mucho unos a otros. Es precioso ver los resultados, desde un taller corto de media hora hasta un curso de quince o incluso veintidós días (nuestro récord con el mismo grupo). En una hora, me asombra cómo una persona es capaz de captar el valor de una palabra, comprender lo que puede atraer con sus sentimientos, sus emociones y las consecuencias. Lo integran de una forma muy rápida. A partir de ese momento, cada uno a su manera y a su ritmo, practica y ensaya sus frecuencias en el arte de reír...

Me encanta la *domogelia*, las casas para reír. En esa parte del hogar se generan códigos para conectarse con los compañeros de la Risa, con Mari Cruz, una memoria para ver el lado más optimista e inteligente de cuanto ocurra, ya sea celebración o duelo, aquella parte que integran, reacciones y semillas maravillosas. Las personas que han reído juntas crean un lazo familiar importante, se ayudan entre ellos, se ofrecen trabajos, ofrecen su hogar, se ponen de acuerdo para cubrir un pago, o impulsar a alguien en un momento clave de su vida. Es extraordinario. Desde los niños recién nacidos hasta personas de la tercera juventud, desarrollan códigos magníficos, un lenguaje, una jerga llena de signos y onomatopeyas. Entonces se evidencia que alguien de esa familia se formó con nosotros. A veces entre ellos hay saludos tan grandes que quienes les acompañan preguntan quién será esa persona tan importante. Probablemente conteste: “¡No, este fin de semana estuvimos en un taller de Mari Cruz! Pero nos ha despertado tanto amor, tanto cariño...”. Reír juntos crea unos lazos muy profundos, antiguos y existenciales. Cuando una persona ríe con todo su ser, sus células, sus emociones, sus filamentos dorados y plateados, vuelve al origen de la existencia lumínica. Y allí nos juntamos. Regresamos al origen, ya sea con una persona, dos, tres, veinte, treinta o cincuenta. Y desde allí, nos situamos en el aquí y el ahora, más lumínicos, en paz y conectados con nuestro poder interior. La Risa tiene el poder de recolocarte con tu esencia divina, con el origen de todo, con el nano-segundo divino y sagrado de la vida. Cuando vuelves a unirte con el grupo en ese inicio, en ese principio, es realmente extraordinario.

En una ocasión tuve un sueño maravilloso. Quienes reímos juntos con el poder de la Risa, desde el sentimiento más profundo, desde la más profunda inhalación, desde el corazón más intenso, decimos que uno más uno no son dos. Sumamos en horizontal, y uno más uno son once. Once más dos son ciento doce. Más tres, mil ciento veintitrés. Y así hasta el infinito. Imaginad si nos reunimos un grupo de quince de 500...

¿Cómo resumirías la creación?

La creación es absolutamente personal. Cada ser humano tiene una experiencia, una memoria intracelular y multidimensional individual. Si somos seis mil millones de personas, hay seis mil millones de opiniones y respuestas, o más. Hace muchos años soñé que la creación era un océano infinito e inconmensurable del que somos las gotas de agua, todas con la misma fuerza y vibración que el propio océano. Como gota de agua siempre me he sentido parte del todo.

La creatividad es utilizar material del universo para dar forma a algo nuevo o peculiar. Una sola gota de agua posee el potencial de todo el océano. Así, la creatividad es una capacidad que engrandece al individuo. El arte provoca un sentimiento, genera vida y despierta el propio arte. La creatividad con entusiasmo y movimiento genera Risa. Y para generar Risa hay que tener creatividad. Quien sea capaz de ver sus poderes y su alquimia interior manejará mucho potencial de transformación y conseguirá logros notorios.

De pequeña, aquel Dios del que hablaban me daba mucho que pensar. ¿Cómo aquel Dios podía ser tan castigador, tan señalador, y un juez tan vengativo con tanta desdicha? Nunca lo entendía. ¡Él que había creado tanta belleza, que tanto sentía, los árboles, flores, pájaros, trinos, aquella vibración en las noches llenas de estrellas! La tierra temblaba con los grillos y las chicharras. Cuanto experimentaba no encajaba con las cosas que me contaban en las iglesias. Adoraba a las abuelitas rezando. Me encantaba ir con ellas a cantar y a rezar. Pero en ocasiones, durante los sermones, se decían cosas dentro de la iglesia que no me resonaban. No contemplaba el funcionamiento del mundo ni la vida como me contaban, con advertencias y amenazas.

Ya desde temprana edad descubrí que en cuanto estaba sola y en silencio se abría algo en mi interior, grande como el mismo sol...

Otra visión hermosa en mi memoria es una impresión de un espejo enorme e infinito. Tras un impacto, el espejo evoluciona a múltiples visiones y formas de mirar. Cada trozo o parte de ese espejo va a parar a un lugar único, expresivo. Nadie puede substituir ese espejo. Cada ser humano está en un sitio distinto, más para aquí, más para allá, más adentro o más afuera... Ese espejo emite al universo cómo está, dónde se encuentra, qué le gusta y qué rechaza. Cada espejo necesita reflejar cómo vive, cómo siente y qué comunica. Somos emisores y transmitimos nuestros estados emocionales y sentimentales, las veinticuatro horas del día y de la noche. Es impresionante descubrir que somos seres transmisores de modo ininterrumpido. ¿Qué queremos cambiar, qué agradecemos? El Padre-Madre Creador, el origen de este mundo maravilloso, nos creó con la capacidad de reír, cantar, hablar, llorar. Así como hablamos

mucho, cantamos poco o lloramos de rabia, también es hermoso reír y expresar gratitud. Riamos, riamos con todo de forma grandilocuente, diciendo al universo “muchísimas gracias por todo lo que has creado, por la belleza que nos das, por el amor del que disfrutamos, por las personas que nos aman en el camino, por el aire que respiramos, por la multiplicidad de formas que nos presenta la Naturaleza. Infinita gratitud a la vida. Eres un espejo, emites una imagen, un paraje, una tierra que da forma a todas las formas. Agradece al Padre-Madre Creador en confianza de que ha hecho bien las cosas. Desde muy pequeña fui una niña libre en un pequeño pueblo, donde no había tantos riesgos como en la ciudad. Me embelesaba todo. Cuanto descubría me parecía maravilloso. Me acercaba a los prados más cercanos y observaba los verdes, las flores, el musgo, las plantas, los animales, alguna otra persona del pueblo que pasaba por allí, y me sentía extasiada y enamorada de cuanto veía. Luego al crecer observé cómo todos se quejaban de todo. Yo no comprendía cómo tenían tiempo para quejarse, con tanta belleza rodeándonos. De adolescente y joven, me percaté de que, además de quejarnos queríamos cambiarlo todo, la sociedad, los lugares... Encima, había una enorme manipulación de unos sobre otros, quién dominaba a quién, quién lo esclavizaba, quién se aprovechaba de la situación, las gentes, las circunstancias. Me sorprendió esas formas de perder lo que tenemos, que es mucho. Con los años descubrí que no quería cambiar nada, ni quejarme o reivindicar nada, ni culpabilizar. Sólo deseaba recuperar la infinita observación de la vida. Ante un conflicto, incluso personal, procuro contemplarlo como observadora, no desde dentro. Desde mi parte de niña todo me parece extraordinario. Como en mi infancia, miro cómo la gente se une y se separa, se critica y se une de nuevo.

Otra forma útil de concebir la Creación que me sirve mucho: cada ser humano, cada ser vivo de la naturaleza, es una parte del puzle infinito, perfecto y misterioso. Nadie puede excluirse, por muy solo que se sienta, por muy separado que se encuentre. No puede faltar una sola pieza. Tú eres insustituible, eres una pieza totalmente distinta y complementaria del puzle. Siéntete importante. Formas parte del misterio, de la grandeza, de los milagros y la magia de la vida.

Somos una unidad lumínica original que se copia y se extiende a sí misma. Se expande en múltiples formas, como pequeñas piezas de una gran unidad o imagen original perfecta, que se mueven en la diversidad multi-dimensional.

Si tuviera que pensar “¿cuál es el lugar donde más se concentra el “Creador Divertido?”” lo tendría clarísimo: ¡un espejo! También sueño con “otros lugares de la existencia” donde les gusta mucho reír. Así como nosotros disponemos de televisión y canales, ellos tienen uno muy divertido: nuestros espejos. Impresionan los guiños, muecas, caras, arreglos, complejos, mímicas, monerías que la especie humana es capaz de gestionar delante de un espejo... ¿Te has saludado alguna vez a ti mismo cuando bajas una escalera, giras en

un edificio y te encuentras de repente con alguien hasta que, unos cinco segundos después te das cuenta que eres tú? Y le dices apresurado “buenos días, permiso, perdone, disculpe...” Con una imagen de estas, puedo pasarme un día entero riendo.

La vida es maravillosa. Somos la gota perfecta de agua, somos el espejo único y exclusivo del hermoso e infinito puzle que nos corresponde agradecer día y noche. Padre-Madre Creador, ¡qué hermoso eres! Todo tiene un sentido y un porqué. Evolucionemos y agradezcamos en nuestras formas, en nuestras esencias. Somos seres de luz, creando la gran familia del universo.

Mari Cruz, ¿quiénes formaron parte de tu camino del Poder de la Risa?

Mis compañeros del camino del poder de la Risa han sido, primero, la misma Naturaleza y sus Reinos. Y todas las personas formáis parte de mi camino antes y después, porque todos estamos relacionados con todos.

La primera persona que impactó mi vida, y ya tenía incorporada la Dinámica de grupos, antes que existiera la definición, fue mi tío Benjamín Piñuelo (el padre de mis primos Marina, Sito y Montse). Su lugar preferido era la casa de mis padres, la cantina del pueblo. Allí siempre había muchos niños. Nosotros éramos once hermanos. Aunque algunos se hicieran mayores y se marcharan a estudiar o a trabajar, siempre quedábamos entre cinco y siete, más los primos, más los amigos de cada uno. Tío Jamo (así lo llamábamos) siempre tenía tiempo para jugar con nosotros. Me embelesaba con sus juegos improvisados. Con un trozo de paño o tela, nos cambiaba los botones de los ojales. Nos daba chocolate derretido y, con los ojos vendados, nos decía “ahora dale de comer al que tienes delante”. Su risa era puro deleite en constante ensayo. Era el año 1959. He perpetuado aquellos sentimientos desde entonces. Hoy somos millones de personas jugando del mismo modo. Cincuenta años después, en Folgoso de la Ribera, tuve el honor de hacerle un homenaje en compañía de muchas personas que hoy siguen jugando a sus juegos con muchas otras.

Mi abuelo Francisco Rodera tenía reía más que hablaba...también tenía una risa muy mecánica y conseguía hacerse entender con sus variadas risas, sobre todo manipuladas.

Mi preciosa hermana Benedicta (Titina): su risa era muy cómplice y graciosa. Dormíamos juntitas. Eran noches de hadas, inventábamos programas de radio, cartas escritas en la espalda, llenas de regocijo y risas. Y si alguna noche se perdía la paz en la casa (había castigos duros de parte de mi padre a mis hermanos), esa noche mi hermana y yo rezábamos asustadas y confiadas al “Ángel de mi Guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día”... Así hasta cumplir mis trece años.

Entonces me marché interna a un colegio de monjas, de aspirante a novicia. Resultó muy interesante, y me siento agradecida por aquella experiencia de suavizar mis modales, saber estar calladita, los retiros espirituales... En un momento dado las niñas aspirantes nos dimos cuenta de que las monjas nos estaban dando dosis de bromuro para reducir nuestro desarrollo de la libido... Y ahí se rompió el encanto, después de casi cuatro años, y a punto de ser novicia...

Curiosamente dos años después, en 1977, fui modelo internacional de pasarela, fotografía y *miss* de varios lugares, nominada para “*miss* España”... Resultó ser una experiencia tremenda. Comprendí lo que era la competencia,

la comparación, sentirte despreciada por tu belleza. No os imagináis cómo veo a muchas jóvenes actuales soñando con ser famosas y *misses*. Una vez me colocaron en la cabeza la soñada corona de “algunas mujeres”. Pensé “¡qué absurdo!. El gusto de cada uno es muy variado. A algunos les gustan las rubias, las altas, o las bajas. Pero eso no es la belleza. La belleza está en el corazón.” Rechacé programas de publicidad, rechacé alguna propuesta cinematográfica... Y decidí estudiar cómo embellecer a otras personas. Coleccioné todos los estudios de Bioestética y Naturopatía.

En mi nuevo camino, en 1983, conocí al Maestro de Maestros que cambiaría mi vida para siempre: Josep María Villagrasa. Con él encontré la sabiduría de las enseñanzas universales sin tiempo, de la medicina tradicional china, la macrobiótica, la geobiología... Benditas las personas que en su día me señalaron el camino donde hallar al gran Maestro, siempre dispuesto a comunicar su enseñanza (no todos los maestros están dispuestos a compartir su sabiduría)...

Mi trabajo era el medio para generar dinero y seguir estudiando con todos los maestros de muchas culturas del mundo... Por aquel entonces otras personas también buscaban y proponían cosas hermosas para favorecer la vida de la gente. Por ejemplo Emilio Fiel y otros muy importantes, durante el cambio tras cuarenta años de dictadura, aportaron sus dinámicas en las que el grito, las danzas, o la descarga de tensión, adquirirían un protagonismo creciente como elementos de desarrollo personal. Y los abrazos, ahora de moda en muchos lugares públicos con el nombre de abrazoterapia, ya los practicábamos hace más de tres décadas con José María Villagrasa y Miyo.

Pronto consideré importante ahondar en la Risa y crear una estructura para formar a profesionales del Poder de la Risa. En 1984 empecé a trabajar más profundamente.

En 1988 el nacimiento de mi hijo Alfred Gomáriz García me proporcionó el aprendizaje necesario. Él fue mi mejor maestro, me educaba a mí. Alfred no lloró al nacer. Su desarrollo se basó en la creatividad y el entusiasmo, vividos en confianza. Yo observaba sus herramientas para lograr algo: la seducción, la sonrisa, el juego... En cambio otros niños utilizaban las pataletas, el grito, la rabia o el enfado. Descubrimos juntos los “huesos de la Risa” o los “escondites de la Risa”. Con mi hijo, desde pequeño, creamos unas dinámicas extraordinarias. Y poco a poco se fue estructurando un compendio maravilloso de los principios de la Risa. Cuando Alfred era niño nos reuníamos con sus amigos. Era pura Risa. Muchas veces nos íbamos de camping a casitas de madera para reír más y más... Mi gran inspiración fueron los niños, llenos del entusiasmo que se pierde con los años, entre la rutina y el aburrimiento.

Mi ex-marido, Rafael Gomáriz, padre de mi hijo (y gran maestro) Alfred, fue muy importante en la historia de la Risoterapia y tiene una risa preciosa. Fue el

elemento de la triangulación. Gracias a aquella observación y a lo practicado, profundizaba entre dos tipos principales de Risa, ya observados desde niña. Una de descarga de tensión, cuando la Risa es histérica, desatinada, nerviosa, de amenaza, manipuladora. Y otra de plenitud, realización, creatividad y logro. Muchos juegos de la Risoterapia surgieron cuando vivíamos juntos, a la hora de comunicarnos Rafael, Alfred (hasta sus siete años) y yo. Para ello preparábamos unas dinámicas de grupo preciosas. Yo imitaba a Alfred, él imitaba a su padre, y su padre me imitaba a mí. En cuestión de treinta minutos quedaba bien claro qué podíamos mejorar. Cuando te imitaban, ¿por qué no te reconocías? Las risas llegaban hasta el otro lado del Planeta.

Rafael, además, contribuyó a dar forma y estructura a la terapia de la Risa, gracias a sus conocimientos, y a su amplia cultura. Desde su condición de abogado me ayudó muchísimo a organizar las clases. Le estaré eternamente agradecida. Yo sabía que mi camino era viajar, entre una gran familia de la Tierra. Rafael, junto con sus padres, cuidó a nuestro hijo. Fueron el padre y la familia perfectos, un hogar que muchos seres soñarían tener.

Hoy Alfred es realizador. Su mímica seduce hasta a las estrellas del cosmos. También estudia antropología... Gracias a la experimentación con Alfred y a Rafael se asentaron las primeras bases de la Risoterapia. Preciosos hombres de mi camino y del círculo del amor existencial... ¡Bendiciones! ¡Gracias al universo, por todo lo que aprendí de ellos!

En aquella época todavía no había creado la profesión. Yo daba las clases del Poder de la Risa y era todo maravilloso...

También en los caminos de la naturopatía conocía a mi gran amigo Juan Sagrera, con un impresionante trabajo de Dinámica de grupos. En la línea de Arteterapia jamás he visto nada igual. Empezamos a colaborar juntos y promovimos clases semanales de ritmo y Arteterapia. Mi pasión y entusiasmo estaban en la Dinámica de grupos del Poder de la Risa, la Risoterapia. El Gimnasio Crak de Barcelona fue un escenario de los más importantes de mi vida, un flamante gimnasio relacionado con los jugadores del club de fútbol de Barcelona, en el Paseo de Gracia. Allí acudían cada semana personas maravillosas como Andreu Hervás, Gustavo Adolfo Costas, Ferrán Pascual... Allí los preparé, y adaptaron su experiencia profesional a lo que serían después: mis colaboradores durante varias décadas.

Rafael Gomáriz también me ayudó a contactar con el Maestro de cómic Joso, que en 1982 fundó la academia con su mismo nombre. Joso es una persona muy inteligente. Iba al gimnasio Crak y preparaba viñetas de la Risoterapia. Son magistrales. Me gustaría publicarlas todas en estas nuevas ediciones de libros.

También aquel gimnasio de Barcelona fue el escenario donde, en la primavera de 1995, la cadena de Univisión de Miami acudió a nombrarme la “Doctora de la Felicidad” (el vídeo está disponible en mi canal).

Unos doce años después, don Francisco (récord Guinness del programa televisivo más duradero del mundo), me invitó a viajar a Miami para participar en su programa *Sábado Gigante* y felicitarme por la continuidad del trabajo. Durante aquel programa, en riguroso directo y siendo consciente de que era entonces el canal más importante de habla hispana a nivel mundial, de Estados Unidos y Latinoamérica, de que millones de personas me estaban viendo y escuchando, aproveché para decir:

“¡Todas las guerras que existen desaparecerían si los mensajeros para tratar y ajustar arreglos y malos entendidos, fuesen personas de la Risoterapia del Poder de la Risa! Si de verdad queremos la paz, nosotros somos los grandes pacificadores.”

Se creó un silencio. Me dije a mi misma: “ahora que ya lo soltaste. Atenta y no bajas la guardia, que las guerras son el negocio más grande del mundo”. Muchas veces me he preguntado para qué quiero la fama o la vida. La quiero para cuidar y despertar conciencias en el camino, despejar la ignorancia, conocer otras verdades, ser útil como otros seres me son útiles a mí.

Recuerdo la mirada de todos los colaboradores de don Francisco. Me llegaron como un “lúcete tú Mari Cruz, no toques el tema de las guerras”. Ese día mi trabajo estaba en pleno, como heroína de la Paz... Seguro que algo quedará vibrando en el universo. Bendiciones para todos.

Por aquel entonces, el profesor de cábala Mario Satz, realizaba un trabajo sobre la risa muy importante, con su estilo. María Teresa Martín Argilaga produjo trabajos de la Risa muy buenos (fue pionera en grabar sólo risas y me gustaba mucho escucharla). Lourdes Ranera Álvaro trabajó con sesiones de la Risa. Ayudó mucho a despertar la conciencia de la importancia de reír, en la entrañable librería Arunachala. También teníamos al psicólogo José Elías repitiendo que la Risa es “casi una terapia”. Así suavizaría el chaparrón de los otros compañeros psicólogos, no dispuestos a que nada pasara por encima de sus terapias. Durante mucho tiempo estuvimos en comunicación y enviaba personas a mis clases. Hasta que un buen día decidió contactar con tres alumnas mías y le fue más fácil organizar sus clases con ellas... Durante años me ha tocado limpiar lo de “la Risoterapia es casi una terapia” y que la risa venía de la época de los Neandertales, hace más de 30.000 años. Esas informaciones no son nada interesantes para quien de verdad ha conectado con su Risa.

Mientras tanto, el equipo con Andreu Hervás, Gustavo Costas y Ferrán Pascual ya estaban preparados para realizar el compendio y crear la Formación para los nuevos Profesionales de la Risoterapia de Poder...

Gracias a Andreu Hervás y a todas las estrellas que se alinearon para encontrar el lugar, Barcelona sería la cuna y el núcleo a nivel mundial del arte de reír... En el mes de abril de 1995 comenzamos a organizar un espacio para abrirlo a todas las personas. Y en Septiembre de 1995 quedaba inaugurada la "Madre Escuela *Salud inteligente*"... Bendiciones de todo corazón a cuantos nos facilitaron para hacer realidad este sueño maravilloso: desde entonces una persona se puede dedicar a la Risa de Poder como profesión, no como un *hobby*. La gente empezó a pagar a los profesionales para abrir su Risa y realizar los ejercicios de los Círculos de Poder...)

Estas personas que he nombrado, cada una a su manera, han realizado trabajos y han sido testigos de este gran cambio social entre el humor y la Risa de Poder.

Otra persona histórica en nuestra trayectoria ha sido Juan Canals Saurí. Gracias a él y otras personas preparamos casas en mi pueblo natal de Folgoso de la Ribera, y vimos cambios y transformaciones de mucho impacto en las personas. Comprendimos la importancia de la Naturaleza en las enseñanzas.

En la actualidad continúo viajando, y siempre regreso a Folgoso de la Ribera. Es un lugar ideal para descansar en profundidad, y escribir libros...

Mi compañero de camino ahora es Daniel Sicilia (uruguayo). Me siento feliz porque es un hombre que cuenta leyendas, es Maestro de Reiki, Radiestesista y, para más gracia, es guía Temazcalero... En el año 2005 cursó la Formación de Risoterapia con nosotros. Ahora, diez años después, viajamos juntos y, en plena Naturaleza, acogemos a todas las personas que buscan un trabajo de interiorización y conectarse con su Risa de Poder. Como pareja he aprendido mucho: Daniel siempre va a mirar el hilo desprendido (del precioso vestido de seda). Eso me ha servido para comunicarme desde mi interior. En mis retiros después de los trabajos en grupo y de muchos viajes, me convierto casi en una ermitaña.

¿Podrías hablarnos de la guerra y la paz?

El mundo de la guerra es una espiral que se traga a sí misma. Es el extremo de la desgracia, el terror, y el vacío existencial que pueda imaginar una persona. En esos estados espirálicos cada ser humano se convierte en su propio verdugo.

Cuando se entrena, se programa y se dirige a alguien para matar sin límites, capaz de matar a una mujer embarazada con un niño en brazos, ni él mismo sabe por qué ni para quién lo hace. Ese ser humano mata, vive una experiencia adquirida. Se metió en una espiral que se convirtió en su propia prisión obsesiva y perturbadora. Nuestras células y nuestro ADN están impregnados de estas vivencias, venimos de ellas, se siguen ejecutando...

Pertenece a una generación heredera de un dolor acumulado durante mucho tiempo, muchas enfermedades, muchas guerras. Los hijos de la postguerra traemos unos códigos genéticos, un ADN, cargados de odio, miedo y deseos de venganza. Nuestras células, impregnadas de gran toxicidad, sobre todo de la mente y de emociones negativas ancestrales, no lo ponen fácil para reír. Demasiado a menudo nutrimos y alimentamos desgracias del pasado. De ese modo las perpetuamos en el presente.

Si tenemos en cuenta esa ley tan básica y tan sencilla según la cual ¡atraemos aquello en donde ponemos nuestra intención!, a ningún ser humano de esta tierra nos interesa sostener ni mantener ni una sola escena de sufrimiento, con acciones dañinas. Ya sea una violación, una traición, una profunda mentira, un problema existencial, un asesinato o una guerra.

Insisto: Quien se mete en la espiral de la guerra cae en un pozo sin salida. Necesita mucho impulso para salir de allí. En su inconsciente repite constantemente la acción, el momento en que mata a la mujer embarazada, al niño. Es un pez que muerde su propia cola, y revive la misma escena hasta la contrariedad, la misma enfermedad.

Es necesario profundizar en el momento y darnos cuenta del hecho y de la Ley de la Atracción, de las consecuencias y el karma. Cuanto antes liberemos el escenario y la escena, recuperemos al ser programado para matar, y lo coloquemos en su estado crístico de santidad, y en su estado de la divina presencia, mejor para él y para todos.

¿De qué nos sirve, con nuestro dolor o con el duelo y el odio infinitos, meternos más personas en ese círculo, en esa espiral buscando venganza o justicia? La justicia no se encuentra en ese pozo, en esa espiral sin fin. La justicia se busca en otro lugar. Es vital liberar a los seres que odiamos. Su odio es tu propio odio. La imagen que ellos mantienen del asesinato de tu hija, de tu pareja, de tu

marido, de quien sea, se sigue produciendo una y otra vez dentro de su propio pozo, de su propia espiral.

Despertemos la conciencia, liberemos a los seres. El peor juez, el peor castigador es uno mismo. Es el mismo que perpetró el crimen o la injusticia. Su ser interior revive las calamidades, dañinas, corrosivas, de muerte, de putrefacción. Nuestro trabajo es la liberación para que los hijos no busquen más venganza. Y los hijos del linaje de muertos no sigan buscando represalia. Llevamos así miles de años. Más y más guerras, más de lo mismo. ¡Alguien tiene que pararlo! Los hijos y nietos de quienes buscan venganza perpetúan deseos de venganza.

La guerra es el mayor negocio que existe, donde se manipulan millones de personas y se genera más dinero. Sus consecuencias son personas rotas, esclavas de sus propias experiencias, de su pánico infinito, relegadas y reducidas. Sal de esa espiral y no vuelvas nunca más a formar parte de ella. ¿Lo hemos entendido? Todos somos hijos de la post-guerra.

Mi padre, con dieciocho años, sin saber ni dónde estaba ni qué hacía, luchó en la Guerra Civil Española. Regresó tan impactado que nunca más quiso hablar de ello con nadie. Desde su silencio profundo del pequeño pueblo de Folgoso de la Ribera, recuperó sus campos de trigo, sus fuentes de agua cristalina, los niños corriendo por los caminos, las ancianas sentadas al atardecer haciendo sus calcetines con la lana recién cardada, la casa con olor del caldo en el puchero... Cuando le preguntaban sobre la guerra no quería hablar. No quería que ningún recuerdo lo distrajera del hermoso atardecer, del niño correteando para arriba y para abajo, de las gallinas felices sueltas en sus espacios. Decía: “Déjame valorar el presente, que de donde vengo todo es horror y acciones dañinas. No me hables, no me hagas revivir todo lo que viví. Quiero ahora sentir que todavía tengo la oportunidad de recuperar y vivir cuanto existe en otros lugares donde hay paz”. Cuando sus hijos insistíamos y le pedíamos que nos hablase de la guerra, contestaba: “¡Qué quieres que te cuente de la guerra! No hay ni qué hablar de ella.”

A quienes les cueste entender esto por tener su corazón bañado de odio y de venganza, que comprendan que todos venimos de ahí. Quien esté libre de pecado que tire la primera piedra... Allí donde pones tu intención, tu recuerdo, tu imagen y tu pensamiento, allí das todo tu poder. Te quedas vacío. Y desvías tu aquí y el ahora, tu presente lleno de magia, milagros y regalos hacia cualquier imagen o escena. Las escenas de la guerra te atrapan, te envuelven, te jalan, te comen. No te dejes atrapar, no te dejes ser una víctima, ni en tu ADN ni en tú aquí y tú ahora.

Me libero, te libero y los libero....

Bendigo la vida. Bendigo la paz, la reina de la vida. Bendigo la unicidad en la familia, una familia con su hogar en la Tierra. Es una familia con muchas otras familias en las estrellas... Bendiciones para todos.

La paz lo bendice todo y nos ayuda a parar, entre todos, esa vieja mente, y a empezar juntos sin discriminar a nadie para no volver a revivir más de lo mismo. ¡Sí somos capaces de conseguir un mundo en paz!

Que la paz y los pacificadores tomen el mando de la tierra. Que nazcan niños de matrices agradecidas y contentas, bien reídas, bien cantadas y bendecidas, para sanarnos unos a otros, y liberarnos de miles de años en ciclos de guerra. Que la paz reine en nuestros corazones.

¿Qué opinas del perdón?

¡Siempre me ha sorprendido el poder infinito del perdón y lo poco que sabemos aprovecharlo, hacerlo valer y servirlo!

El perdón es poder y sanación por excelencia, de lo más profundo y reflexivo que te puedas imaginar. Da frutos de todo tipo de virtudes poderosas. Cicatriza y repara las heridas más profundas.

El profesional del Poder de la Risa rectifica la costumbre de utilizar la palabra “perdón” de forma habitual, y la cambia por “permiso”, más adecuada. El perdón lleva implícita una vibración con mucha carga, y es mejor no malgastarla con la rutina inconsciente.

Algún día nos sorprenderemos de lo fácil y factible que es vivir la vida en armonía, con uno mismo y en paz con los demás. Es posible aprender y salir de aprietos y apuros, y superar los obstáculos desde tu propia construcción sin detenerte por nada. Es curioso observar cómo nuestros pensamientos y acciones construyen o destruyen sin tregua o intervalo y cómo, con mucha intención y conciencia, algunas personas conseguimos detener el ruido mental de los pensamientos desbocados. Con la experiencia de la vida y el esfuerzo personal, nos vamos venciendo a nosotros mismos, para ser conscientes de lo que generamos: ideas útiles y prósperas, o imágenes desordenadas que van a parar a cualquier lugar.

Ocupamos un espacio sagrado en el universo. La ley de la atracción tiene sus consecuencias. El ser humano es un universo en sí mismo, y su Risa define sus cargas y descargas emocionales, cognitivas y espirituales. Somos auténticos desconocidos para nosotros mismos, muchas veces inconscientes de centrar nuestra atención en los problemas. Incluso los creamos y nos los repetimos a nosotros mismos. Pasamos el tiempo buscando remedios y soluciones. Insisto que nunca sabes dónde acaba una discusión, un desacuerdo y una defensa iniciados por tu rabia, celos, envidia... Con estos hábitos perjudiciales y contrarios a ti mismo, con tantas tendencias dañinas, no hay excusa para tropezar una y otra vez en la misma forma.

Muchos programas de radio y televisión se prestan por dinero o popularidad a debates muy soberbios, altaneros y amenazantes. Recuerda que lo hecho por dinero también tiene su precio, más caro que el mismo dinero. ¡Es de sabios manejar el arte de no defenderte!

La Risoterapia te invita a experimentar el arte de la no defensa. Las soluciones más eficaces e inteligentes se aplican desde el perdón y el arreglo. Con paciencia y confianza en una resolución feliz, se trabaja para la paz. Las soluciones más inteligentes y eficaces se aplican desde el perdón y el acuerdo. Estos arreglos favorecen la paz y son efectivos para sanar rencores y evitar

peligros. Algunos sabios dicen: “Vale más un mal pacto que un gran juicio”. De nuevo, te invito a que recuerdes ¡que la energía sigue al pensamiento! Muchas veces es señal de inteligencia profunda ceder o perder algo. Con el tiempo ese tipo de acciones será de gran provecho y fortuna.

¿Qué puedo hacer si me entra la Risa en un momento inoportuno y una situación extrema?

Si en alguna ocasión inoportuna es necesario disimular tu Risa, incluso frenarla, tendrás que armarte de paciencia. Tarareando una canción para tus adentros, casi sin sonido, llegarás a contenerla, distraerla y reducirla sin efectos secundarios. Procura alejarte en esos momentos de las personas receptoras de tu Risa, hasta que te armonices entre tu Risa y el íntimo y discreto canto liberador.

Para quienes hemos integrado la Risa en nuestras vidas, ésta se convierte en la mejor herramienta de comunicación humana y social. Para nosotros se encuentra por encima de la palabra y cualquier otro tipo de expresión. Compartimos nuestra atención y nuestra escucha hacia otros con Risas, en ocasiones muy suaves, interiorizadas o externas, y en otras con Risas más expresivas. Cuando la conversación es gratificante elevamos nuestros tonos, y procuramos acompañar e integrar la comunicación con Risas complacientes. Tenemos tan integrado el diálogo de la Risa como forma de expresión que, en el momento de asistir a una conferencia o un taller podemos encontrarnos en una situación chocante y contradictoria. Si nuestra Risa habitual aumenta de volumen y deja de estar interiorizada, su hervor necesita manifestarse en la totalidad de sus escalas. Nuestra visión de la vida es divertida, incluso en momentos extremos de dolor y sufrimiento. Somos personas activas, nos movemos para ver siempre lo positivo de cuanto ocurra, y podemos observar el dolor con Risa.

Al reunirse un grupo de personas, el regocijo, el jolgorio y la alegría interna por la actividad emprendida nos despiertan la Risa. Llevamos su volumen al mínimo, al silencio. Pero ciertos diálogos, comentarios o expresiones desencadenan nuestra Risa, siempre preparada para manifestarse. No es el momento de dejarla expresarse en su máximo volumen. De nuevo, intentamos frenarla e interiorizarla. Pero si no la manifestamos, las células, las vías respiratorias, la zona del esófago, la tráquea y el píloro se acaban bloqueando e irritando. La persona riendo que no puede comunicar con la Risa, empieza a toser lo no reído. En la Naturaleza, en los estudios, en grupos, nos encontramos con personas que no tienen la misma frecuencia. Algunas se expresan bien con la palabra, otras con el canto. Nosotros lo hacemos con tonalidades muy diferentes y variadas en las distintas escalas del sonido y la vibración. En lugares públicos no abundan quienes se comuniquen riendo, pero si hay alguien más que sí lo haga, cuando reímos de forma más o menos moderada, el impacto es muy grande. Porque la Risa está por encima de la palabra y del canto. La frecuencia de quien ríe está en la totalidad y en lo variable. Supone una atracción irresistible, tanto para aceptarla y continuar con el movimiento y la expresión de la Risa, como para ir en contra de ella. Habrá personas que pregunten “¿por qué te ríes?”. Ríe una persona, luego dos, luego

tres. Son amplificadoras de la Risa. Nuestras Risas reconocen la Risa. Podemos encontrarnos en un cine entero riendo en una frecuencia constante que se retroalimenta, se nutre a sí misma. Lo difícil es parar esas Risas. Un profesional del poder de la Risa creará un tono de canto y de expresiones, o algo que los distraiga, para que vuelvan todos a interiorizar el diálogo de sus Risas. De otro modo es casi imposible pararlas. Cuando se manifiestan lo hacen en la totalidad. Nadie puede con la Risa. Ésta será de todo tipo: comunicativa, de esplendor, de regocijo, o Risa de descarga de tensión. Es un momento muy hermoso comprobar cómo la Risa está por encima de la palabra y del canto. Es detonante, comunicativa, provocadora, y le responde una buena multitud, incluso los no de acuerdo con la Risa.

¿Qué opinas de las Risas enlatadas, tan frecuentes en películas y programas de televisión?

¡Se dice pronto! Conseguir Risas de Poder no es tan fácil. Por eso echan mano de risas mediocres. Se paga unos precios muy caros por la fama, como competencia al extremo, comparación patológica... Con ropa apretada y zapatos con tacón de vértigo, de lo que menos ganas se tiene es de reír. El mentiroso mundo de los fantásticos. Es para hacer un estudio profundo de cómo los políticos y famosos envejecen de manera acelerada, y cómo van cerrando su risa. Dejo así el tema...

¿Por qué en tus libros insistes en tomar conciencia del presente?

Cuando estás en el presente, eres tú mismo, eres el reflejo de ti y no de otros. Estás más en silencio, es más difícil callar que hablar. Si quieres salir del abismo de tu pasado, del sufrimiento del falso yo, ahonda en el núcleo del ahora. Solo en el presente tienes fuerza para hacer tus hechizos, para mejorar la vida o empeorarla.

Mirar con la memoria anclada en el pasado, desde el ego, impide sanar heridas antiguas. Esta mirada priva a las personas de generar amor puro y cosas nuevas en el momento actual. Cuando alguien mira con auténtica conciencia de ser, con presencia y en el presente, es capaz de reconocer al otro, la divinidad presente en él, su capacidad como creador, su maestría y su contribución al todo.

Los pensamientos desquiciados suelen mostrar una apetencia obsesiva por el pasado, y miedo el futuro. Te paralizas a ti mismo de tanto pensar. Si me ausento en el presente, pierdo las enseñanzas, las sabidurías y la frescura de los hechos recientes.

Te interesa recordar... que cada persona posee el arte de reír, te mantiene despierto y atento aquí y ahora...

¿A qué te refieres cuando dices que cada día eres una persona nueva?

Es muy interesante sacarte una fotografía diaria para ver con tus propios ojos que cada día eres una persona nueva. Día a día te embelleces o envejeces. Si aprendes a mirarte sin referencias, con inocencia y curiosidad eres una persona siempre nueva, renovada. El ser humano está hecho a semejanza de Dios, amor del Dios ramo. Es luz y color, y es importante aprender a ver y a verse con los ojos del corazón, y no con los del ego.

El hombre se reconoce por su capacidad de reír como un libro abierto. La presencia te da amplitud, te proporciona la capacidad de estar en el presente y nutrir la eterna juventud. Somos pura unidad y cuando se crea separación, se atrae la enfermedad. Cada paso en la vida es una decisión, una elección, una dirección. Nadie puede escaparse de ese dinamismo.

Prefiero vivir y aprovechar los mensajes y las señales especiales para quienes participen del aquí y el ahora. Insisto en que cada instante, por insignificante que parezca, es irreplicable y está impregnado del misterio, la magia y lo sagrado que conlleva cualquier segundo de nuestra vida.

Muchas veces desconocemos las secuencias y consecuencias de cada una de nuestras actitudes. Cuanto más despejados y atentos experimentemos nuestras vivencias, más frutos y claves existenciales congregaremos para reunirnos en la gran misión y el gran proyecto del círculo del amor de la misma vida. Por banal e insustancial que sea tu presente, no te pierdas nada de lo que acontece. Nunca sabes dónde vas a toparte con las señales claras del verdadero sendero de tu vida.

La nobleza de la Risa es lo más recomendable para situarse en el presente infinito, para estar ocupados en vez de preocupados, para tener la mente despejada y receptiva. La Risoterapia nos aligera de aquello en nosotros que nos posee. Nos recuerda que es bueno vivir ligero y con un corazón radiante, lleno de entusiasmo y regocijo. Forma y fortalece el carácter y la voluntad, pues es capaz de dar la vuelta a cualquier conflicto para lograr la resolución más eficaz. Tú eres el gran testigo de ti mismo, y comprobarás de modo real y afirmativo que ¡con la Risa se vive mejor!

La Risoterapia tiene efectos favorables que reducen la ansiedad y el estrés gracias a su gran capacidad de liberación y disolución de tensión. La Risa nos devuelve al presente, y al equilibrio mental y emocional. Nos lleva a aparcar los pensamientos y a conseguir el silencio interior.

Quiero compartir contigo aquí y ahora... esta preciosa oración que me regaló mi gran amigo José Ramón Silva:

“¡Saludo y reverencio al Ser
Divino que tú eres, a la
preciosa luz que brilla en el
fondo de tus lindos ojos donde
coincide el universo entero.

Alegrémonos y regocijémonos;
sonriamos, cantemos y bailemos,
porque hoy es un día de Fiesta,
un día de Celebración, para
honrar la belleza, el amor y la
Ternura.

Bendito por siempre seas,
por compartir conmigo este
momento de eternidad!”

Adaptación: José Ramón Ramos Silva

Autor del Libro Bienestar Integral. Edit. Trillas México

¿De niña cómo fueron tus primeras clases en la escuela?

Impresionante el profundo mundo de la enseñanza, o de la domesticación...

A los siete años empezábamos a ir a la escuela. Entré con una percepción muy clara, curiosa y profunda. Todavía lo revivo con olores, colores, formas y sonidos del paso del tiempo sin tiempo.

El medio de enseñanza y comunicación más grande de mi infancia era la naturaleza. En el ambiente de campos y bosques mantuve relaciones emocionales y sentimentales con un fondo que contaré en otro libro. Unas experiencias llenas de riqueza y armonización, en espacios infinitos, con una sorpresa tras otra. Estaba en contacto con los árboles y las plantas mucho más que con los animales. Deseaba acariciar un árbol más que un perro o un gatito. Siempre he sentido esa gracia por el reino vegetal.

Una de las primeras enseñanzas que me impusieron en la escuela era: “las plantas nacen, crecen, pero no sienten”. Y yo, convencida por mis añitos de experiencias y amistades con los árboles y las plantas, le dije a mi maestra de la escuela: “Aquí se han equivocado. Las plantas tienen sentimientos. Están quietas pero te entienden” Me soltó una bofetada que no entendí de dónde me había llegado. “Anda niña, no digas bobadas. Siéntate y aprende lo que hay escrito”, fue toda su explicación. Me quedé aturdida, me fui medio de lado para mi pequeño pupitre. Los ojos se me llenaron de lágrimas por el disgusto, por la falta de respeto a la naturaleza. La España profunda de la dictadura era una enseñanza muy dura.

Cuando salí de la escuela fui a contárselo a las plantas: “No, no es verdad que no me entendéis y que no me comunico con vosotras. Mira qué me obligan a aprender en esa casa...”

A mi manera busqué respuestas de las personas de mi alrededor para reafirmarme en mis experiencias. Todos me respondieron con el lenguaje no verbal. Algo así como: “vale, vale pero tu contéstales lo que ellos quieren”. La pregunta del examen era la misma. La dejé en blanco. La maestra miraba cómo yo la miraba de lado. Desde ese momento hasta hoy elegí mi propio camino de aprendizaje. Le di “al César lo que era del César pero a Dios lo que es de Dios.”

Desde niña mis sentimientos eran muy claros y mi percepción muy personal. Cuando alguien me contaba algo, o repetía algo estudiado, o intentaba comunicarme algo, yo sentía de dónde venía aquella información. En mi cuerpo, en mi vientre percibía si la persona me contaba algo certero y verdadero, o si no sabía “ni ella misma” lo que estaba diciendo... Siempre fui muy perceptiva.

Estaba convencida de que los pensamientos y los sentimientos se veían. Por eso me afinaba mucho a mí misma. Procuraba entender bien mis sentimientos, porque creía que todo el mundo veía y sentía cuanto pasaba por mi mente. También preguntaba a mi madre por qué otros cantaban coplas tan tristes. Acostumbraban a pasar viajeros de toda España y cantaban canciones llenas de dolor. Pongo un ejemplo:

“Palma de Mallorca entera, llora con pena y dolor... Por la muerte de una niña, que un malvado la mató”

Mucha gente del pueblo de Folgoso de la Ribera cantando la canción, me sonaba a remover desgracias y entraba en profunda meditación viendo cómo funcionaban las personas...

Una tarde de invierno presencié una escena de una humilde familia con seis hijos. Les había tocado la lotería. Yo, muy contenta, pregunté: “¿Cuándo cantamos la canción contenta de esta familia? Para esto no hacemos canciones...”. Qué curiosa es la vida. Cantaban las penas y silenciaban la alegría. No entendía nada.

También pregunté por qué en la enciclopedia de mis hermanos mayores había tantas guerras para aprender de memoria. “Hace mucho tiempo que ocurrió, quién sabe si es verdad...”. Decía a mi madre: “mamita, si escucho a los vecinos que no se ponen de acuerdo de lo que ocurrió ayer en la feria, ¿quién puede asegurar lo que pasó hace cientos y miles de años?” Seguramente mi madre pensaría “esta niña es azul, qué cosas dice...”

Hasta que me di cuenta y comprendí lo que era la mentira, el disimulo, el enmascaramiento. Es sorprendente pero todavía hoy la falsedad sigue siendo la comunicación más común entre las personas.

Los amores de mi vida han sido los ancianos. Me decían “Crucina, las personas están muy ocupados, cada una con sus cosas, no preguntes y siente la vida”.

Soy feliz estudiando y sigo estudiando lo que más me gusta. He tenido la gran suerte de ganarme la vida y de crear mi propia economía y mi abundancia sintiéndome útil con lo que más me gusta: vivo intensamente la vida, cuido a las personas, bendigo toda la Naturaleza, organizo una medicina inmediata sencilla y natural. A cada ser humano le digo que él es su propio médico y, desde verdad que es certeramente la Divina Presencia, le ayudo a que despierte todo su poder para sanarse con dignidad. Que sienta la vida dentro de su pecho. El Dios amor, Dios ramal y Dios ramo respira con él...

¿Cómo es tu botiquín personal?

Mi botiquín personal me ayuda a recuperar mi voluntad, mi entusiasmo, mis dulces sueños. Es muy sencillo y perfecto para el buen funcionamiento de todo el cuerpo físico, mental, emocional, sentimental y espiritual...

Adoro los aceites esenciales puros. Armonizadores del Alma, el Cuerpo y el Espíritu. Hidratan y nutren en superficie, y profundamente. Las esencias vivas contienen virtudes relajantes, tonificantes o descongestivas, y mucha magia y alquimia. Destaco aquí dos principales:

Aceite esencial de espliego (la lavanda o *Lavandula officinalis*): es poderoso, versátil y polivalente. Regula el sistema nervioso. Es relajante muscular, cicatrizante, antiinflamatorio, purificador. Armonizador de energías y de los dulces sueños, regenerador celular, mantiene nuestra piel firme. Desodorante natural con un perfume agradable y evocativo.

Aceite esencial de Romero: armonizador.

Durante miles de años chinos, hindús, egipcios, griegos, romanos, usaron los aceites como cosméticos, inciensos o perfumes, y por sus aplicaciones terapéuticas, médicas, culinarias, y para la adoración de divinidades. En las civilizaciones antiguas, los aceites esenciales eran empleados como expresión de las concepciones cósmica y animista. Respondían a las exigencias de un culto y eran asociados al principio de los encantamientos y de las teofanías. Es el caso del jengibre o del opio, incluso usados para fines religiosos como en las ceremonias *Tcheou-Li* y *Li-Ki* por los chinos. En la India, la literatura védica describe hacia el año 2.000 a.C., unas 700 sustancias. Existe un punto de vista filosófico y religioso en su uso, además del propiamente terapéutico. Hipócrates, considerado como el padre de la medicina, prescribía ungüentos y vapores perfumados a sus pacientes.

¿Cómo es una de tus meditaciones?

Te propongo una visualización para situarte en el presente, paseándote dentro de tu piel y de tu cuerpo. Te invito a que grabes esta meditación con voz muy suave y pausada, y luego la escuches en un lugar tranquilo donde nada ni nadie te pueda molestar.

Ante todo ponte muy cómoda, muy cómodo. Siéntate de tal forma que la base de tu pelvis te permita realizar un movimiento de péndulo, muy suave, muy sutil. No estés clavado ni fijo. Debes poderte mecer hacia delante, hacia atrás, a un lado, a otro, muy lento, muy suave. Busca ese pequeño y dulce equilibrio.

Estás totalmente rodeado de aire, un aire cálido que absorbes a través de la respiración consciente. Respira el aire como en una espiral. Tu ser interior se inunda del aire que te rodea. Tu piel respira. Todos los canales de tu cuerpo respiran el aire circundante. Tu pelo se impregna de aire dorado, un aire de red lleno de memoria, de luz, de amor. Inhala... El aire dorado con aromas florales de incienso te inunda por fuera y por dentro. Tu cuerpo, tu piel, tu nariz inhalan e intercambian con el aire interior. Respira hasta el fondo.

Siente la calidez de tus axilas, de tus caderas... La calidez de tus genitales, de tu ombligo. Siente la calidez de tu pecho, de tu garganta, de tus orejas, de tu nariz... De tu boca, de tus ojos, de tu cabello... Siente la calidez de toda tu piel, cómo se evapora calor y cómo inhala el aire que te rodea... Intercambia desde tu interior el amor que brota de cada una de tus células. Intercambia puro amor con el aire de tu entorno. Inhala el puro amor que lleva el aire en su red de amor y de luz. Respira exhalando tu red interior de amor y de luz, y el aliento sagrado de tu ser.

Respira inhalando, con un suave movimiento de péndulo de tu cadera, muy suave. Inhala e intercambia el suave aire de amor puro del exterior... Y respira exhalando. Respira Inhalando el aire de puro amor.... Y respira exhalando. Siente la calidez en toda tu cabeza, la calidez de tus brazos y tus manos, de tus piernas y tus pies. Tu pelvis continúa con su suave balanceo, lleno de ritmo, de vibración, y de música... Una música que sale de tus intestinos, tus riñones, tu bazo, tu páncreas, tu hígado, tu estómago, tu diafragma, tus pulmones, tu corazón, tu garganta, tu timo... De todo tu cuerpo sale puro amor, una vibración, una música interior sutil que casi puedes percibir.

Como el agua de la fuente y los riachuelos, pasa mi sangre por dentro de mi ser, lleno de rojo amor, dorado de vida, vibración y luz. Mi sangre brota del corazón, pasa por los pulmones y circula por los riachuelos de mi cuerpo. Va y viene llena de amor, de luz dorada. Nutre y alimenta todas las células. Cada célula circular, redondita, representa todas las galaxias del universo entero. El ir y venir del rojo amor y del dorado energético. Tu cuerpo se convierte en un mar

de rojo amor, en un océano maravilloso de luz dorada que brota del corazón, del timo. Puro amor...

Me intercalo con el aire que respiro, divino y sagrado del puro amor. Y de mi pecho, mis pulmones, mi timo y mi corazón, brota mi luz, mi ser de luz, mi dios interior, mi dios amor. Aparece toda la forma del dios amor en mi pecho. Y él respira dentro de mí, dentro de mi timo y mis pulmones, en la base del corazón... Respira conmigo dentro de mí, porque él es yo, y yo soy él... Yo soy el dios amor. Él respira dentro de mí.

Más y más me siento puro amor. Respiro profundamente el aire que me rodea con el suave ritmo, movimiento y vibración de mi cuerpo... Me expando. Amplifico mi ser interior... Siento cómo el dios amor respira dentro de mí y expande su luz de mil colores, de millones de colores... El dios interior, el dios amor vive en mí, está en mí... Se expande. Toma la forma de mis brazos, de mi cuerpo, de mis huesos, de mis cabellos, de mis ojos, de mis labios. Yo soy él y él es yo.

Yo soy pura luz. Lo soy. Todo mi cuerpo se convierte en luz, en puro amor. Amo cada una de mis células. Amo cada una de mis formas. Amo cada partícula de aire que respiro. Amo mi aliento sagrado que intercambio con el aliento del universo. Me expando en pura luz, porque yo soy el dios amor. Él respira dentro de mí, de mi corazón, de mi centro.

Yo soy el amor. Yo soy la vida. Yo soy la inteligencia. Yo soy pura luz. Yo soy la conciencia. Yo soy el espíritu. Soy una fuente inagotable de luz y amor... Todo lo que toco se convierte en amor. El conjunto de mi cuerpo es amor, multiforme, de mil olores florales maravillosos, de la vida y de la tierra. Yo soy el puro fuego inagotable, incombustible, que siempre arde, infinito. Soy la llama que nunca se apaga, el sol que nunca se agota. Yo soy la eternidad, lo grande, lo esencial, lo existencial, lo eterno, lo único.

Soy la unidad en la diversidad. Todas las formas son mi forma. Todos los olores son mis olores. Todos los colores son mis colores. Todas las redes son mi red. Mi cuerpo entero es el templo divino y sagrado del dios amor.

Por mi piel, por mis vías respiratorias, inhalo todo el amor que hay en cada partícula del aire, dorada y vibrante, llena de luz, música y ritmo. Yo soy el dios amor que respira dentro de mí. Soy el altar de la belleza, la bondad y la salud. Soy el altar de los milagros, del amor perfecto, sublime y sagrado, y de la gran familia universal.

Todo lo que veo es amor. Todo lo que oigo es música. Todo lo que inhalo es poder. Todo lo que hablo son milagros. Todo lo que siento en mi pecho es puro amor. Todo sufrimiento está lleno también de amor. Todas las guerras están

experimentando lo que tienen que experimentar. Yo siempre soy amor y les envío amor.

Yo soy cada ser, cada planta, cada estrella, cada sufrimiento y cada amor. De mí sólo brotan las bendiciones y el puro amor... Yo soy la alegría de los niños, la alegría y la infinita belleza de los ancianos. Soy todas las familias y soy mi propia familia. Mi pecho impregnado e inundado de amor. Yo soy la divinidad. Yo soy el dios amor. Soy el aire que viaja al interior de mi ser y mi cuerpo, el aliento sagrado que todo lo sana. Soy la hermandad blanca, la gran familia blanca y la gran unidad del dios amor. Bendigo a la familia oscura, porque ellos también son mis hermanos y son puro amor.

Soy el dios amor, soy su templo, su hogar, sus pulmones. Dentro de mí él respira la perfección y la libertad. Inhalo profundamente la vida. Soy el sol y las estrellas. Soy el amanecer del alba, y el atardecer del ocaso. Soy la libertad de cuanto quiera experimentar. Yo soy la belleza, la vida, la sabiduría, la inteligencia, lo supremo, lo sublime, lo divino y lo sagrado. El dios amor respira dentro de mí, en mi pecho. Soy sus formas, soy su diseño. Soy su puro amor, soy la bondad. La prosperidad, la fortuna y la riqueza. Soy su palacio brillante dorado, y soy el oro. Todas las piedras preciosas están dentro de mí. Yo las creo desde mi corazón, con mi dios amor respirando en mi interior.

Soy la dulzura, la ternura, el cariño, y el gozo. Porque yo creo ese amor, yo soy ese amor. El dios amor me da gozo y paz. Soy la paz y soy la evolución. Utilizo cada sufrimiento para evolucionar y comprender, para ampliar mi inteligencia, mi conciencia y mi divinidad. Soy la paz, la conciencia y la evolución. Limpio más y más mis espejos opacos. Los abrillanto y abrillanto, para que cada día vea mejor cuanto miro con brillantez, perfección y puro amor. Bendigo mi cuerpo perfecto, bendigo mi interior, cuerpo sagrado del dios amor que respira en mí. Bendigo todas las formas vivientes que me rodean. Y bendigo mi trono de poder. Me ordeno, me decreto y me otorgo... Me ordeno, me decreto y me otorgo que soy templo del puro amor, belleza infinita, soy todas las formas y soy la forma del dios amor dentro de mí. Decreto puro amor en todo lo que diga, en todo lo que vea, y en todo lo que oiga y hable porque ésa es mi esencia, mi único camino divino. Y todo yo soy un puro milagro de amor.

Respiro, inhalo la vida, inhalo la inteligencia, respiro, inhalo el espíritu, respiro, inhalo la eternidad porque es lo que yo soy. Respiro, inhalo el puro amor que es mi camino y es lo que soy. Soy esencia pura de amor. Bendigo a la vida, bendigo a la noche y el día, el ocaso y el alba, porque es lo que yo soy: pura evolución de amor. Cuanto más amo, más evoluciono en mi amor interior, más siento dentro de mí el dios amor, respirando en mi pecho conmigo, porque yo soy él y él es yo. Bendigo a la vida y a la oportunidad de experimentar, de abrillantar y limpiar cada día mi espejo opaco. Todo lo que sale de mi interior son puros milagros de amor. Respeto la vida, sus tiempos y sus formas. Yo soy

los colores, soy la luz, soy el amor, soy el siempre y el ahora, el pasado y el futuro, la eternidad y el principio.

Yo soy el que yo soy. Lo soy. Así es. Así sea.

Has hablado de los beneficios de la Risa en temas emocionales. ¿Cuáles son sus beneficios fisiológicos?

La Risa es un revitalizador celular indiscutible, incrementa la salud, la energía y la fuerza vital. Supone una gran ayuda en la prevención de las enfermedades. Ayuda a desintoxicar el organismo. Refuerza la salud ocular y la visión. Alivia el insomnio y mejora la calidad del sueño. Combate la inflamación y la artritis. Ayuda a regular el peso. Mejora la comunicación sexual. Alivia el cansancio y da vitalidad. Fortalece el corazón y la sangre, manteniendo una presión sanguínea saludable. Por su dinamismo, reduce y evita su depósito en los vasos sanguíneos. Mejora el sistema digestivo. Protege y fortalece los músculos y los huesos. Ayuda en el embarazo y la menopausia. Ayuda a mantener el PH y una buena función de los líquidos en el organismo. Mejora la atención, la memoria y las capacidades cognitivas. La Risa feliz alarga la vida protegiendo al cuerpo del envejecimiento en todas sus fases. Proporciona un estado de alegría y de eterna juventud.

El sistema de la Seguridad Social es cada vez más difícil de sostener económicamente. Al mismo tiempo, crecen las jubilaciones y el desempleo. Dentro de muy poco, la población activa no será capaz de soportar tanto gasto. Por otra parte, el sistema sanitario actual se centra en la patología y los síntomas, y muy poco en la salud. El dolor y la enfermedad tienen mucho apoyo social, además de ser un gran negocio. Se ha generado tanta dependencia de la medicina que se ha llegado a un callejón sin salida.

En más de una ocasión he planteado a profesionales de la medicina realizar la siguiente prueba: elegir a doscientos pacientes con la misma enfermedad y, durante un mes, aplicar a cien de ellos el tratamiento médico convencional, mientras los otros cien realizan prácticas de Risoterapia. Hasta la fecha nadie ha aceptado el reto. A lo largo de mi trayectoria he contrastado que la Risa produce sanación, restauración y rejuvenecimiento. En cambio las emociones endógenas no expresadas impiden crecer, y la persona empieza a secarse y a envejecer.

Todos los profesionales de la Risoterapia atesoran anécdotas de personas que han dado un giro a su vida y han recuperado la alegría y la salud gracias a la Risoterapia. En una sesión es posible advertir cambios en el ánimo de las personas y, cuando aumenta la práctica, los resultados y beneficios se multiplican.

¿Por qué la Risa cura? ¿Podrías recordarnos tu estudio tan aclamado acerca de los efectos bioquímicos y anatómo-fisiológicos de la Risa, tal como aparecían en tu primer libro?

En el momento en que el Ser Humano pierde la confianza en la vida y en sí mismo, empieza a enfermarse. Dependiendo de si la vida la vive con mucho temor y miedo, este proceso de alimentar nuestro miedo, se reflejará en nuestro organismo, mientras creamos un destino obedeciendo a nuestros pensamientos, precipitando cambios anatómicos y fisiológicos y oscureciendo la luz del ser que tiene que reflejarse en todos nuestros actos. La vida se va minando de problemas, culpabilidades, dudas, quejas, críticas y desilusiones y el cuerpo es la evidencia de tu destino que manifiesta somáticamente el alejarte de ti mismo, fruto de tus pensamientos y los hechos que a través del aislamiento de tu poder personal vas delegando en las preocupaciones, enfados y bloqueos mantenidos, apoyados entre un pasado, un presente escindido, dividido y un futuro bifurcado.

A ver si integramos que muchas veces la vida nos prepara pruebas para que practiquemos con ensayos del amor todo lo que hemos oído, leído, estudiado a lo largo y ancho de la vida, para examinarnos, explorarnos, sondearnos, calarnos si hemos integrado algo o continuamos en la teórica y la inconsciencia sin aprender, sin acabar, sin formar, sin completar nuestra capacidad de autocuración, nuestra dignidad de hacer un hueco, un Silencio en nuestra vida para dar paso y oportunidad a los milagros, la magia y la confianza llena de dosis de voluntad para sustituir valores superfluos, sobrantes, nimios por otros que nos recuerden la asimilación del aprendizaje. Aclarando, esclareciendo, precisando: ¿En qué y con qué o con quién te sostienes tú en la vida?...

Ahora a recomponernos, a reformarnos, a suplir a los demás por nosotros mismos, a sustituir valores por otros nuevos y a utilizar nuestras capacidades interiores, nuestra alquimia interior y nuestras propias herramientas de cambio: determinando, precisando, esclareciendo, dilucidando con exactitud y con buena dosis de voluntad que destino quieres formar, totalizar, componer y coronar para tu vida.

Te recuerdo una y otra vez que los pensamientos son órdenes tanto para el consciente como para el inconsciente, que es importante que nos centremos en ampliar lo que nos falta y de lo que carecemos y que nos desprendamos de lo que nos estanca y detiene. Para dar espacio, confianza y seguridad, verificando que nuestro Ser interior es siempre tu mejor amigo, el mejor maestro, el mejor médico alquimista para ti. Porque nadie sabe más que tú de ti mismo y de tus necesidades...

Los pensamientos y las obsesiones desencadenan procesos de lo más profundo de analizar. Continúo gastándome auténticas fortunas económicas, investigando año tras año las curiosas reacciones desencadenantes físicas del ser humano. Nunca me cansaré de estudiar e investigar, seguir indagando en otras culturas y aprendiendo de todo: un médico, un chamán, un niño; todos grandes maestros para mí.

Como mi gran amigo y maestro José María Villagrasa dice: «La vida es un ciclo de construcción o un ciclo de destrucción, dependiendo de cuál de ellas alimentas, así encontrarás tu calidad de vida». Toda la medicina oriental despliega conocimientos milenarios que a mí me sirven muchísimo para entender el éxito de la vida o las enfermedades.

La Risa juega el papel más importante que os podáis imaginar a la hora de movilizar nuestra bioquímica interior consciente e inconscientemente.

Este capítulo lo dedico a todas las personas que puedan aportar más datos a la relación que existe entre nuestra fisiología interior y toda la anatomía, de la interrelación que existe: en el uno con el todo y todos como están directa y estrechamente unidos a este uno, sea de sistema endocrino, exocrino o cualquier mecanismo anatómico.

A esta parte del libro yo le doy mucha importancia para invitaros a experimentar vuestras analíticas y vuestras investigaciones personales o profesionales. Yo no os voy a dar valores numéricos de los resultados porque quiero que seáis vosotros los que despertéis interés en estudiar y descubrir nuevos valores en un completo hemograma, en una fórmula leucocitaria, en la velocidad de sedimentación globular, la valoración de glucosa en sangre, valoración del colesterol en sangre o el HDL en suero o LDL (colesterol), valoración de triglicéridos, de la urea en sangre, del ácido úrico, de proteínas, del calcio en sangre, del hierro en suero, un buen ionograma en suero, el sodio, el potasio, un buen sedimento de orina. Con toda esta analítica junto con un experimentado entrenador de Dinámica de la Risa, vais a tener tema de conversación e interés que irá en aumento si conseguís los medios adecuados y buenos entrenadores.

Esta inversión económica sí que puede ser un gran paso para las nuevas medicinas más humanizadas y pragmáticas: ¿me curo o no me curo? ¿me duele o no me duele? ¿Me repongo, me restituyo, me reparo, me restauro o no me restauro? ¿Me rehabilito, me regenero, me reintegro o no me reintegro?... A esto se le llama pragmatismo y resultados pragmáticos.

Tened en cuenta que este capítulo únicamente son pinceladas de lo que podría ser entre todos. Vosotros, los enamorados como yo de la anatomía y fisiología humana, vais a completar esta obra que os propongo para un próximo libro con estadísticas dispuestas y experimentales. Intento que sea de fácil lectura, que

sirva para iniciar en el tema a cualquier persona interesada en la investigación del comportamiento humano y su génesis, origen, fuente, raíz y principio de su parte mental, emotiva y física.

Hay enfermedades que son ascendentes que dependen de la inseguridad, seguridad, acción, intolerancia, miedo, desconfianza, valor y sobretodo la paciencia —pa-ciencia—, que uno de los síntomas importantes de los que se sufre es la angustia.

Y otras enfermedades que se desarrollan son descendentes, dependiendo de las dudas, quejas, posesividad, buen humor, mal humor, culpabilidad, satisfacción, insatisfacción, desapego, plenitud o tristeza entramos en el mundo de las depresiones.

Las enfermedades ascendentes afectan a los riñones, vejiga, hígado, vesícula biliar y parte del corazón, etc. Y las enfermedades descendentes afectan profundamente al corazón, estómago, bazo, páncreas, pulmones, intestino grueso, etc.

La Risa favorece la confianza, que es muy sanadora, potencia la valentía y la voluntad. Se benefician sobre todo los riñones. Reduce el miedo generado por la apatía y la falta de creatividad.

Todas las vocales y consonantes de la Risa, con el abecedario completo, y combinadas entre sí, son muy restauradoras, rehabilitadoras y potenciadoras del sistema nervioso central gratificante. Con los años hemos afinado entre otras culturas y nuestra puesta en práctica que hay apetencias y resonancias que reanudan y regeneran estructuras anatómicas muy interesantes de continuar investigando. Paso a escribiros pinceladas de muchas de las experiencias:

RIÑONES Y VEJIGA

Cuando nos reímos, sobre todo con la vocal A, acompañadas de las consonantes: J, B, C y D. Son sonidos verdaderamente curativos para los riñones y la vejiga. Nos polarizamos en nuestro interior y son muy buenos instrumentos sonoros, vibrantes y armónicos para transmitir y desbloquear estancamientos de miedo y apatía, por valentía, acción y entusiasmo. El cuerpo se beneficia con resonancia de Risa: interior, profunda, estentórea o vibrante.

Aprovechad cuando vayáis dentro del coche, en un bosque, en el mar, haciendo senderismo, para ensayar esta combinación de sonidos, tanto con los distintos tipos de Risa, distintos canturreos y variados armónicos, sin preocuparos de que alguien os está escuchando, que produce incomodidad.

Tenemos verdaderos logros milagrosos con estos sencillos entrenamientos cotidianos.

Todo el abecedario, posee una frecuencia de onda que se emite en Hertzios, que son el número de veces que una onda vibra por cada segundo (Hz/s). Con esta práctica hacemos resonar dentro de nosotros diferentes longitudes de onda, variando según cómo resuene y según cómo lo utilizamos. El cuerpo se relajará o alterará dependiendo de dónde tienes colocada la intención y las memorias que despiertes. Cada vez que hablamos, emitimos sonidos dentro de nosotros con las palabras; por eso, los tonos de voz, nuestros cantos y nuestra música interior, que son la Risa y los armónicos, pueden ser los detonantes de la curación más pragmática a tu alcance.

La vocal A potencia el valor, los comienzos, la disciplina, la iniciación. Es el universo que te da la mano. La a es redonda como el universo que te ofrece una mano o tiene la forma A de una preciosa ventana con punta piramidal muy energizante.

Este capítulo del libro es el que más me cuesta organizar porque hay tantísima información que me cuestiono cómo estructurarla: si me inspiro en una encantadora ama de casa, escribo cosas sencillas y profundas, pero si me está leyendo un grupo del colegio de médicos, tengo que profundizar en la anatomía y la fisiología con sus efectos anatomofisiológicos, si me está leyendo un naturópata, un enamorado de la medicina tradicional china o un profesor de yoga, cada uno de ellos me inspira expresiones enfocadas de manera diferente. Voy a comunicarme pensando en todos. Espero despertar interés en la ama de casa (poderosísimas amas de casa, porque dependiendo de su estado vibracional, de angustia o depresión, a la hora de organizarse en el hogar y hacer las comidas, ofrecerá ambiente y alimentos sanadores o alimentos con verdadera toxicidad emotiva...). Ideal ver la película, "Como agua para chocolate". Por ejemplo, creo que es bueno recordar o informarnos de que los riñones y sus glándulas suprarrenales participan en un protagonismo importantísimo a la hora de entender cómo funciona la salud, belleza, esbeltez, carisma del ser humano, etc.

Para mí, tenemos como dos regidores muy especiales, el cerebro y las glándulas suprarrenales, acompañando a los riñones. De estas dos glándulas o tejidos epiteliales, que tienen la capacidad de elaborar una secreción, que parten de la función, a veces mecánica, otras protectoras del desecamiento, reciben la nutrición y el oxígeno de los capilares y deben conservarse húmedas para que las células se mantengan vivas. Intervienen en actividades de secreción o absorción. De estos dos extremos tan importantes del cuerpo del ser humano: el cerebro, los riñones y las suprarrenales se van a manifestar las primeras bases de la enfermedad, para continuar en el camino de la recuperación o la degeneración.

En el cerebro tenemos la orquesta completa que va a sonar armónica o disarmonicamente según el director, que son los sentimientos del corazón, que así le marque... Un corazón más abierto tiene más música y más vibración es más integrador y más cariñoso que un corazón resentido, cerrado, lleno de dudas y miedo, engendrando y generando desequilibrios, desentonación, hasta desgracias y enfermedad: gracias-gr —gr siglas europeas de gran recorrido), acia-s (s consonante de abundancia)—, gr-acia-s. Y las desgracias desgracias, se alimentan de la ingratitud y los reproches. Estos estados tienen serias resonancias en el interior de la persona y todo el ambiente y personas que le rodean.

Las células nerviosas (neuronas) se encargan de manejar información. Esto implica cambios en sus propiedades bioeléctricas o bioquímicas. Comparado con otros órganos, el sistema nervioso es el mayor consumidor de oxígeno y glucosa, al tiempo que mantiene su metabolismo.

Cada neurona puede recibir información del entorno o de otras células nerviosas, procesa información y envía información a otras neuronas y a otros tejidos. Estas células son cuidadas desde el sistema nervioso central por las células gliales que les transfieren moléculas nutritivas de los vasos sanguíneos a las neuronas, eliminan los productos de desecho y mantienen el medio electroquímico que rodea a las neuronas. Las células de la glia también son esenciales en las primeras etapas del desarrollo del sistema nervioso central (SNC) para guiar a las neuronas en su desarrollo y crecimiento en el adulto. La glia proporciona soporte estructural de las células nerviosas.

La Risa, por su resonancia bioeléctrica y estentórea, actúa en todas las estructuras de las neuronas y las exigencias metabólicas de las células que tienen una gran superficie y concentran biomoléculas y iones en contra de un gradiente de energía, manteniendo y favoreciendo los intercambios intercelulares y extracelulares y el medio electroquímico más drenado y nutrido. La mezcla de iones dentro de las neuronas es bastante diferente a la mezcla que hay en su exterior. El mantenimiento de esta diferencia requiere mucha cantidad de energía ya que los iones deben ser bombeados en contra de gradientes iónicos y de difusión. La Risa favorece los procesos bioquímicos anatómicos y fisiológicos para que tanto las células como las neuronas realicen sus tareas de especialización. El tema me apasiona, pero necesitaríamos libros enteros para expresarlo...

Sigo comentando las distintas vocales y consonantes, cómo utilizarlas para sacar máxima efectividad a la hora de buscar una recuperación. Todo el cuerpo humano sin excepción está creado para auto-regenerarse, repararse y sanarse. Lo único que tenemos que entender es en dónde está la diferencia de los caminos, de la sanación o la degeneración y la enfermedad. No hay una sola célula del cuerpo que en su lugar no se pueda regenerar y reparar.

El estado de ánimo mantenido en negativo provoca alteraciones en las funciones físico-psíquicas afectando a la estructura del cuerpo y debilitando los órganos. El agotamiento por apatía, por pensamientos obsesivos, por miedo se refleja en todo el cuerpo débil y enfermizo. Se refleja en nuestro lenguaje, se refleja en nuestro rostro de reproche y de víctimas, víctimas claro de nosotros mismos.

¡Cuando pare de pensar, haré espacio para la Risa! ¿Por qué no me río? o ¿por qué no me río más?: Porque no paro de pensar...

El miedo mantenido desencadena inseguridad y desequilibrios internos colocándonos en una cumbre de variados vértigos físicos, acústicos, mentales, sociales y de esencia de vida, generándonos y rodeándonos de un vacío radical y demoledor.

Insisto: nuestro mundo es el fruto de nuestros pensamientos. Y yo soy el resultado de mis propios pensamientos.

Las alternativas de curación y regeneración son muy variadas, desde los trabajos físicos a los trabajos emotivos y a todo tipo de contenidos y aplicaciones más espirituales. El hecho de que algunas personas no conozcan otras alternativas de medicina, eso no significa que no existan o no funcionen.

Por nosotros mismos y por nuestra propia evolución tenemos que despertar la intuición y el acecho de nosotros mismos para interpretar con más sensatez reconocimientos y sondeos; dónde están nuestras proyecciones personales que inundan hasta a nuestros amigos, familia, alumnos, despachos y hospitales con sus clientes y pacientes y dónde está nuestra sensatez, transparencia, capacidad de escuchar a la persona que tenemos delante, que ha perdido su jovialidad, su razón y su propia y profunda identidad y la capacidad de conversación para sentirse escuchado, situándose en un puesto insustituible cuyo papel y misión en la vida tendrá que tomárselo con más tesón, evitando sentirse desprotegido porque nadie le puede sustituir en sus capacidades hacia el camino de su interior para su aceptación y reconocimiento. No importa que esté solo o rodeado de muchísimas personas. Esa es una muy buena meta.

Una de las cosas que más me sorprenden es la tendencia que tenemos de acumular información y experiencias negativas a través del tiempo. Son cuñas tóxicas que se van paseando por nuestra mente, unas de forma cotidiana y otras más temporales. Alimentándolas y engordándolas cada vez que las revivimos nos absorbe gran parte de nuestro poder y desconocemos la extensión, la anchura, el espacio de los egregores que vamos llenando. Como es algo que generamos en nuestro interior, pues con nosotros lo arrastramos...

Las personas que por su trabajo tienen que dar conferencias, pueden comprobar un curioso fenómeno: de cien personas vienen noventa y cinco a felicitarte efusivamente y pedirte continuidad. Los atendemos y nos alegramos. Si de esos cien viene uno o tres a decirte que no comparten tus ideas, que no están de acuerdo contigo, esta persona o personas te va a mover muchísima más energía interior que el resto de los noventa y cinco juntos.

Tenemos fijación para escuchar lo negativo, acrecentarlo y pasarlo a la suma de las cuñas para alimentar nuestra mente obsesiva y neurótica. Verdaderos presos de nosotros mismos. En la conferencia llegó lo que tenía que llegar. Lo entendieron los que lo tenían que entender y desconectaron los que tenían que desconectarse y escucharon los que tenían que escuchar. Amen... Y pasó lo que tenía que pasar. Eso sí, gracias por todo, que desde ahí sí que se aprende.

La mejor medicina es la que te enseña y te lleva a la auto-curación y entendimiento. El porqué nos pasan las cosas y qué procesos y hábitos las desencadenan y qué salidas encuentras en tu callejón oscuro: Es el momento más importante del Ser humano, cuando todo se oscurece y necesito conectarme conmigo para generar mi propia luz, intimándome, acoplándome, adhiriéndome a mí mismo para evidenciar mi condición, mi frecuencia, atributo y naturaleza interior. Es duro encontrarse solo cuando todo se apaga y sólo queda la oscuridad. Ahí es donde tú vas a conectarte con tu naturaleza propia (a veces lo comparo como una muerte simbólica; sólo quedas tú contigo mismo). Y justamente es tal vez uno de los momentos más importantes de tu vida. Ahora te demuestras a ti mismo tu resolución y alquimia interior.

Hay quien dice que nuestros protectores y cuidadores (sí esos que tenemos olvidados y en paro: ángeles, hadas, maestros interiores, etc.), que les cuesta muchísimo organizarnos un caos para que entendamos las cosas que generamos y empezar a enderezarnos, encauzarnos, orientarnos, enfocarnos en un orden de prioridades esenciales y permanentes: Viaja al fondo de ti mismo y experimenta el poder y capacidad interior para rescatarte de una verdadera, absurda, estúpida condena interior al servicio del ego, la importancia personal y el hacer las cosas para que te reconozcan los demás, lo cual te hace perder tu esplendor, el deleite interior y la dignidad de buscar tus predilecciones para poder realizarlas.

Los conocimientos nos dan conciencia y te enseñan la dimensión de alimentar un pensamiento (que además los acompañamos de emociones) para trabajarte la gran victoria de llegar un momento de tu vida en el que sientas que ya no tienes enemigos, que del corazón sólo sale amor y ganas de aprender y entender todo lo que pasa.

Recuerdo que alguien me dijo: “Dios muchas veces utiliza a nuestros enemigos para acelerar procesos de estancamiento y gracias a esos enfados, disgustos,

arrebatos y cóleras peligrosas, tomamos las decisiones desesperadas que con el paso del tiempo supondrán una verdadera bendición para nuestra vida". Vuelvo a recordarte que ¡muchas veces la abundancia y la magia que nos protege, se disfraza de pérdida o fracaso...!

Ahora vamos a pasearnos un poco por la anatomía y fisiología de nuestro cuerpo, pensando en el ama de casa, en el médico o en el yogui.

Los riñones ocupan una posición retroperitoneal en la pared posterior del abdomen. Son órganos que depuran el exceso de agua, sales y desechos metabólicos proteicos de la sangre. Transportan productos de desecho de la sangre a la orina a través de los uréteres hacia la vejiga urinaria. Los riñones contactan con las glándulas suprarrenales. Estas glándulas suprarrenales segregan corticoides y andrógenos y sintetizan las hormonas epinefrina y norepinefrina. Estas hormonas influyen en la frecuencia cardiaca, ayudando a neutralizar broncoespasmos, edemas, congestión de las mucosas, problemas cardiovasculares; también influyen en las glándulas sudoríparas, en el sudor.

La adrenalina y noradrenalina, ambas actúan sobre los adipocitos transformando las grasa o lípidos en ácidos grasos y aumentando y regulando los azúcares. Producen una acción vasodilatadora sobre las arteriolas del corazón, cerebro, hígado y músculos, etc. También pueden actuar como vasoconstrictores sobre las arteriolas del riñón y la piel, etc. Aumentan la tensión arterial, tanto la máxima como la mínima y tienen una acción sobre el sistema nervioso central, aumentando el tono vital. El individuo reacciona con más vivacidad y nos estimula y avisa de cualquier emergencia.

Las fibras adrenérgicas, fibras nerviosas simpáticas, estimulan y liberan a estas hormonas en terminaciones ganglionales. También ayudan a formar las fibras de los ganglios espinales de la columna vertebral, de la musculatura lisa, de las vísceras, tórax, abdomen, cuello y cabeza.

Para otras culturas, los riñones tienen funciones fisiológicas de almacenar el yin (esencia vital). Influyen en el control de la reproducción, crecimiento y desarrollo humano. Ayudan a generar la médula, controlar los huesos, transformar la sangre y controlar los líquidos, recibiendo el qi o ki (energía). El yin es la materia fundamental de la cual está constituido el cuerpo humano, necesaria para efectuar las diversas actividades funcionales del cuerpo.

El yin de riñón también se denomina yin del riñón y tiene dos divisiones: yin congénito y yin adquirido. El yin congénito nos viene de los padres y el adquirido proviene de las materias esenciales de los alimentos ingeridos a lo largo de nuestra vida. La energía del riñón está muy relacionada con nuestro proceso de nacimiento, crecimiento, adultez y senilidad. Según estas culturas, que el cerebro esté bien abastecido o no incluido la médula ósea y la espinal,

los huesos fuertes o débiles y la calidad de la sangre, depende de si el yin de riñón es o no suficiente.

El riñón controla los líquidos separando los líquidos limpios de los turbios. A través de la función yang del riñón (yang, fuego de la puerta de la vida) se conservan los líquidos puros y se transportan los turbios a la vejiga, que son excretados en forma de orina.

La distribución del qi puro inhalado por el pulmón recibe gran ayuda de las funciones de recepción y control del riñón. El riñón influye en la función de la audición. El oído y el riñón tiene estrecha relación. En los ancianos, generalmente se observa un deterioro del oído con sordera debido a la insuficiencia del qi del riñón.

Cuando alimentamos y mantenemos nuestros miedos, debilitamos nuestro riñón, perdiendo la confianza en nosotros y decreciendo nuestra paciencia. Somos más irritables y menos cariñosos provocando deficiencias en la energía del riñón. La debilidad del riñón causa dificultades en la vejiga para retener la orina, debilidad en la región lumbar, en las articulaciones de las rodillas, afecta la fertilidad y a la sexualidad.

Cuando el qi de riñón es débil dificulta la ayuda al pulmón en la función de descenso, causando respiración superficial y dificultad asmátiforme, síndromes de dolor y frío en la región lumbar, palidez, impotencia y variados desordenes sexuales, edemas en los miembros inferiores, lengua pálida, deseo urgente de orinar, deseo de orinar con frecuencia.

El riñón domina el metabolismo de los líquidos y en su disfunción tenemos líquidos retenidos en el cuerpo formando edemas, mareos, vértigo, visión borrosa, mala memoria, sudoración nocturna, sensación de vacío en el cerebro, zumbido de oídos, a veces todo tipo de fríos corporales, otras veces calor endógeno que consume líquidos acelerando nuestro envejecimiento.

Deberíamos informarnos más sobre los riñones para evidenciar que todos los desordenes de nuestras emociones se ven reflejadas y filtradas por nuestros riñones, provocando extremos de frío o calor, encharcamientos de agua o sequedad, una sangre turbia y sucia con exceso de productos catabólicos o pobre y desnutrida, una sexualidad dispersa y desvitalizada y una predisposición energética debilitada y apática.

La Risa masajea profundamente los riñones y suprarrenales en su estructura anatómica, dinamizando sus nefronas, túbulos colectores y su cápsula de tejido conectivo fibroso, favoreciendo su gran actividad osmótica entre tubos y capilares. La Risa afecta a las fibras del plexo renal, a su cáliz, a toda su estructura general, arterias y venas intralobulillares, estructuras aferente y eferente, como el uréter y la vejiga.

Tenemos experiencias muy dignas de cómo la Risa influye, sin excepción, en todo el organismo humano. En el caso del tejido óseo ayuda a recibir el aporte nutritivo y las sales minerales necesarias a través de la sangre. Los vasos sanguíneos llegan al hueso por el periostio, parte externa de los huesos y por la médula ósea a través de los vasos nutricios, favoreciendo los estímulos que liberan el calcio, que está mediatizado por variaciones en los niveles de hormonas paratiroidea y calcitonina. Actúa en el revestimiento membranoso del tejido conectivo que posee vasos y nervios llamados periostios, importante estructura donde se fijan músculos, ligamentos y tiene una función reparadora en caso de fracturas.

La Risa favorece la re-mineralización ósea, fortalece los espacios y huecos que deja la osteoporosis. Todos estos procesos son fáciles de acceder a través de resonancias y seguimientos analíticos.

Podemos hacer un seguimiento muy interesante de la Risa sobre la función hematogénica para la formación de los elementos sanguíneos.

Menos experimentos anti-natura y más investigaciones analíticas y pragmáticas para evidenciar el poder curativo de la Risa. Por su sonido y resonancia característica que evidencia, constituye y construye una manifestación de alegría, regeneradora y sanadora contundente.

Analizar y entender el funcionamiento de la anatomía y fisiología humana es uno de mis hobbies preferidos. Desearía profundizar más en todos los temas pero tengo que resumirlos. Ahora vamos a repasar brevemente el protagonismo fundamental que tiene nuestro hígado a la hora de distribuir y almacenar el alimento físico de nuestra vida.

HÍGADO

El hígado es la glándula mayor del organismo, pesa alrededor de 1500 gr., está debajo del diafragma separado por la pleura, pulmones, pericardio y corazón. El hilio hepático es una fisura transversa de la cara visceral del hígado situada entre los lóbulos caudado y cuadrado por donde entran la vena porta y la arteria hepática y salen los conductos hepáticos. Por el hilio hepático pasan: la vena porta, la arteria hepática, el plexo nervioso hepático, los conductos hepáticos, los vasos linfáticos, etc.

Cada parte del hígado dispone de su propia irrigación de la arteria hepática, de la vena porta y su propio drenaje venoso y biliar.

La cara visceral del hígado está cubierta de peritoneo, salvo en el lecho de la vesícula biliar y el hilio hepático, lugar por donde los vasos y conductos entran y salen del hígado. La cara visceral del hígado se relaciona con las siguientes

estructuras: con la cara anterior derecha del estómago, que corresponde a las zonas gástrica y pilórica; con la porción superior del duodeno o zona duodenal; con el omento menor (el omento es el conjunto de membranas peritoneales que unen entre sí las vísceras de la cavidad abdominal); con la vesícula biliar, con la flexura cólica derecha y el colon trasverso derecho (zona cólica); con la estructura del riñón derecho y la glándula suprarrenal: en las zonas renal y suprarrenal.

La Risa por su profunda vibración, que provoca movimientos musculares, principalmente diafragmáticos, tiene un efecto directo en esta víscera del hígado y por su puesto en todas. Le hace efecto esponja, provocando movimientos de contracción y relajación, movilizand o toda su musculatura y bioquímica interior.

El omento como membrana se ve afectada muy directamente por la Risa y todo el tejido peritoneal.

El hígado es el órgano que más se resiente cuando nuestra risa no fluye y la contenemos, lo cual se trasmite en dolorosas punzadas y en bloqueos de los segmentos. El lóbulo derecho, el lóbulo izquierdo con sus distintas divisiones se ven afectados de forma evidente con el bloqueo de nuestra Risa.

La Risa afecta a los nervios del hígado, que proceden del plexo nervioso hepático. El plexo hepático acompaña a las ramas de la arteria hepática y de la vena porta hasta el hígado y se compone de fibras simpáticas del plexo celíaco y de las fibras parasimpáticas de los troncos vagales, anterior y posterior. Las fibras nerviosas acompañan a los vasos y conductos biliares de la tríada portal del hígado. No dudéis ni un momento en el poder que tiene la Risa sobre los plexos nerviosos. La Risa es un verdadero drenante, catalizador y equilibrante.

El hígado es un gran órgano productor de linfa. Gran parte de la linfa del conducto torácico proviene del hígado. Se convierte en el principal órgano de eliminación de sustancias de desecho. Es una glándula hepitelial con funciones dobles exocrinas y endocrinas. La exocrina es la bilis. Las células funcionales principales del hígado son los hepatocitos que segregan bilis y al mismo tiempo efectúan diversas funciones endocrinas y metabólicas. Los canalículos biliares recogen y conducen la bilis producida por las células hepáticas.

El hígado recibe directamente productos del tubo digestivo. Los azúcares absorbidos durante la digestión al llegar al hígado son transformados por éste en glucógeno que se almacena en el parénquima hepático glucogénesis y posteriormente según las necesidades del organismo se degrada nuevamente en glucosa para verterlo al torrente circulatorio que se captará por los tejidos celulares.

El hígado también es capaz de sintetizar glucógeno a partir de los aminoácidos y grasas. En estos procesos intervienen diversas hormonas que participan en la regulación de la glucemia: insulina, adrenalina, hormonas de la hipófisis y corticosteroides del sistema nervioso. Lo que más llama la atención a los médicos interesados en el fenómeno curativo a través de la Risa es el poder que tiene la Risa sobre el sistema nervioso central y periférico, potenciadora por excelencia de los neurotransmisores y equilibradora de las hormonas suprarrenales (iré ampliando el tema).

El hígado recibe un constante aporte de grasas, tanto procedentes de la absorción intestinal como de las reservas del organismo del tejido adiposo. Parte de estas grasas se descomponen en el hígado mediante procesos oxidativos, con formación de cuerpos cetónicos y parte se transforma en fosfolípidos que se distribuyen a través del torrente sanguíneo a los diversos órganos y tejidos.

El hígado posee una importante función en el metabolismo del colesterol y en sus ésteres y lípidos. Los aminoácidos que llegan al hígado proceden de la absorción intestinal o la degradación de las proteínas tisulares, que pueden ser utilizados para la síntesis de nuevas proteínas, como proteínas plasmáticas, como el fibrinógeno y la protrombina, importantes factores de la coagulación de la sangre.

Los ejercicios de Dinámica de la Risa tienen mucho movimiento y trabajo muscular. Benefician al hígado profundamente en cada uno de sus procesos, regulando la glucosa, drenando la bilis, liberando grasas retenidas y liberando líquidos linfáticos, como el amoníaco que es transformado por las células hepáticas en urea que se elimina por la orina. Ya sabéis que la Risa es muy diurética. Muchas personas al reírse eliminan gran cantidad de orina. Si yo os contara cuando dicen apurados: “¡Que me meo de Risa!...” Algunos de ellos no llegan al lavabo.

Si comparamos esta orina, antes y después de la Dinámica de la Risa, es una verdadera sorpresa para cualquier médico. Y esto se llama pragmatismo: os invito a practicar esta realidad científica con buenos entrenadores de Dinámica de la Risa. (No valen animadores, tiene que ser gente entrenada en la disciplina de esta dinámica para que desarrollen las prácticas correctamente).

Poder analizar un buen número de personas, su bioquímica interior antes y después de la Dinámica de la Risa, es para tomarlo con mucha más seriedad e interés. El pragmatismo gusta a todo el mundo y se hace respetar por todos. En alguna universidad, en algún congreso, a menudo me encuentro con algún médico que deja claro su aptitud y disposición a cerrarse y rechazar la posibilidad de que la Risa sea curativa. Por alusión y encantada de encontrarme otra persona cerrada a este tema y dependiendo de él, tal vez cientos de personas sirviéndose de su medicina y su filosofía de la vida yo le

respondo, sobre todo pensando en sus pacientes): “Para mí sería un honor disponer de la posibilidad de practicar Dinámica de la Risa o Risoterapia con enfermos de la especialización que usted elija... Cien pacientes para usted, otros cien pacientes para mí. Realizaremos analítica de todo tipo con sus respectivos seguimientos, si no le importa, en un mes yo ya le puedo presentar resultados. Y si las enfermedades están relacionadas con estados depresivos, es posible que incluso antes...” La verdad es que por mi apertura, colaboración y seguridad en tantos años de experiencia con miles de personas se puede descolocar al profesional de la medicina más cerrado. Sigo abierta a compartir y divulgar mi experiencia.

También es muy importante en la función protectora tan desarrollada que tiene para eliminar bacterias y desechos de putrefacción. A veces transforma sustancias tóxicas en un compuesto menos activo o más fácil de eliminar. El hígado actúa como órgano de depósito (como glucógeno, vitaminas hierro y cobre etc.)

Realiza la síntesis de heparina (anticoagulante). Participa en la hematopoyesis (formación de las células sanguíneas). Por su actividad metabólica proporciona una gran cantidad de calor corporal.

Podemos escribir libros enteros resumiendo todas las medicinas, viendo la importancia fundamental que tiene en todos los procesos para la vida de la persona.

Si en las escuelas despertáramos el interés para que los jóvenes se informaran con ganas lo que pasa con la ingesta de tanta química y las consecuencias nefastas y dolorosísimas de los alcohólicos y drogodependientes, cómo alteran todas las funciones de este sorprendente y necesario órgano, os aseguro que rectificarían muchas conductas... Los hospitales ya no dan abasto. Creo que nuestra juventud necesita urgentes alternativas en bien de todos. Cuando a un automóvil le añadimos una gasolina que no le corresponde, el coche no tira. Yo he visto mucha gente cuando están en Andorra que cargan al máximo sus depósitos de combustible mientras comentan que el combustible es de mejor calidad. Lo mismo ocurre con nosotros las personas. Dime lo que comes y bebes y te diré lo que piensas y como te sientes.

Menos comidas para frenar nuestra angustia y más alimentos nutritivos, sobre todo líquidos, porque somos más agua que sólidos hasta que nos vamos secando, nos obstruimos y nos envejecemos. Moraleja: Nuestro combustible por excelencia es el agua de roca, recién traída de sanos manantiales. Que hasta el mismo agua debemos alquimizar con nuestro maná que es nuestra saliva y a partir de ahí aguas de roca bien saboreadas y mezclada con saliva, deleite de dioses, inigualable combustible de vida.

Seguiremos viendo que en el proceso interno de nuestro cuerpo tenemos verdaderas cocciones con todo su fuego, un calor que vamos eliminando permanentemente en nuestras exhalaciones por el sudor, por nuestra piel, etc. Insisto, comer comidas sencillas y masticarlas mucho hasta que se queden líquidas.

Todos los alcoholes son fuertes medicinas y puro fuego que quema. Por lo tanto cualquier ser bien informado se guardará mucho de tomarlo como si fuese agua porque acelera nuestro envejecimiento, nos deshidrata provocando más calor y fuego interno, bloqueando y acelerando procesos bioquímicos naturales en dependencias y desequilibrio y una alitosis (desagradable olor de la boca y estómago), muy pútridos y fétidos.

Parece ser que en las últimas investigaciones se demuestra que para vivir no es necesario comer y engullir esas enormes cantidades de comida. Si por un momento nos parásemos a pensar en la cantidad de comida que comemos a lo largo y ancho de nuestra vida, productos manipulados, sintéticos, vegetales y animales, nos quedaríamos sorprendidos. Y creo que la vida es más sencilla. El hígado se encarga de autogenerar buena combustión y con unos sencillos cereales, legumbre, algas de mar, hortalizas y frutas podemos reestructurar y reparar perfectamente todo el desgaste de nuestro metabolismo.

Según otras medicinas, el hígado se relaciona con las actividades emocionales, sobre todo con los enfados, la ira y la depresión mantenidas y alimentadas. La irritabilidad y la falta de paciencia pueden debilitar al hígado afectando su función de drenaje y dispersión. Los enfados bloquean otra de las funciones más importantes del hígado que es almacenar y regular la cantidad de sangre. El aporte adecuado de sangre a los diversos órganos depende tanto de la función normal del corazón como del hígado y esta función tiene mucha influencia sobre la menstruación.

Los ojos están relacionados con todos los órganos internos, especialmente con el hígado, por eso se afirma que el hígado nutre a los ojos y tiene una relación estrecha con la visión y los movimientos del globo ocular. La capacidad de dispersión y drenaje del hígado también afecta directamente a los tendones y ligamentos.

Las personas malhumoradas intoxican su sangre con facilidad, bajando su calidad, por bloqueos del hígado, facilitando todo tipo de patologías tendino-musculares y otras de lo más variadas.

Los enfados, la agresividad, la violencia, la ofuscación, la irritación, la cólera, la provocación, etc., afectan directamente al hígado y a la vesícula biliar, creando ambientes de mal humor y hostiles con fuertes contradicciones y relaciones discrepantes, adversas y rivales, minando y creando entornos, medios y contextos de lo más enfermizos e inhóspitos. Son ambientes ideales

para comenzar círculos de destrucción y perfecto caldo de cultivos de todo lo que son virus y bacterias, creando situaciones propicias para sucesos e incidentes de lo más variados y desagradables.

El enfado es una realidad en ti mismo vivido en tu propio cuerpo y es de inteligentes desbloquear lo más rápido posible la vivencia y la irritación que te produce ese estado... Y pregunto ¿A quién doy yo tanto poder sobre mí que le permito que me desbarajuste, me desconcierte, me obsesione, creando un profundo caos dentro de mí, desgobernándome totalmente a mí mismo a la deriva, desviándome y alejándome de mi poder personal y la dignidad de mi gozo interior? Mucho estudiar, mucho viajar y cuánto nos queda todavía por aprender a vivir... alimentando nuestras prioridades personales de verdad sin caer en la trampa del juego de las aceptaciones y los reconocimientos reco-nocimientos, reco-noci-miento.

Ríete siempre, aunque sea una Risa aparentemente discreta pero profundamente resonante para dar prioridad y ventaja a tu gozo, a tu alegría de vivir, a la procedencia y preferencia de disfrutar la vida con total primacía y dedicación.

La Risa interior bien manejada se coloca en el corazón y de inmediato nos restaura del caos y las adversidades dando viveza a las resoluciones de los conflictos en claros principios de respeto y reconocimiento, sin olvidar la gratitud para seguir con la gran oportunidad de practicar la grandeza por excelencia: que es el PERDÓN (cuidado que estas son palabras mayores, y no es tan fácil perdonar... Son verdaderos tesoros y broches dorados los frutos del perdón para cimentar tu fuerza interior cada vez que la vida te da la oportunidad de perdonar, porque también el PERDÓN lo vas a vivir para ti especialmente).

Cuando te ríes con la E y con las consonantes F, G, H, (la E es una antena parabólica muy eficaz a tu servicio), puedes hacer interesantes combinaciones para provocar sonidos que relajan el hígado, actuando en su estructura y en sus epitelios, confiriéndole armonía y drenaje y favoreciendo todos sus procesos anabólicos y catabólicos. En consecuencia, fortaleciendo la visión y nutriendo los tendones y los músculos.

Insisto en que todos los sonidos que oímos y los que nosotros producimos pueden alterar y modificar nuestro estado.

Recuerda que cada una de las vocales y consonantes que generamos dentro de nosotros poseen una frecuencia de onda que puede ser armonizante o disonante. Hacemos resonar dentro de nosotros diferentes longitudes de onda dependiendo de la entonación y profundidad en grave o agudo o la música con la que hagamos sonar nuestro lenguaje. También están en relación con las

memorias acumuladas dependiendo de cada persona y de las proyecciones personales que vayan despertando personalmente.

Los amantes de este tema tenemos mucho para investigar. La experiencia me dice: dime como hablas y te diré cuanto disfrutas. Déjame escuchar tu voz y tus expresiones y te diré de que padeces. La voz y el arte de combinar los sonidos con consciencia tiene un profundo sentido proyectivo y próspero.

Síndromes y manifestaciones de bloqueos del hígado: carácter irritable, mareo, cefaleas, presión en la cabeza, conjuntivitis aguda, boca amarga, lengua roja con saburra amarilla, pulso rápido, enrojecimiento facial, etc. Los estancamientos energéticos del hígado aumentan el fuego de éste, si además le añadimos bebidas alcohólicas y fumar en exceso, aumentamos el calor transformándolo en fuego causando disfunción en la dispersión del qi del hígado dañando vasos sanguíneos, causando extravasación y favoreciendo la hematemesis (hemorragias de lo más variadas esofágicas, gástricas, duodenales) y epistaxis (hemorragias nasales, etc.).

Cuando acumulamos frío en el canal del hígado puede provocar: dolor de vientre, sensación de bloqueo en los genitales, lengua pálida con saburra blanca, debilidad general.

Los bloqueos del hígado pueden dar mareo, visiones borrosas, sequedad de los ojos, palidez, espasmos de tendones y músculos, entumecimientos de los miembros, variación de las menstruaciones anormales y con dolor, rigidez de nuca, sobresaltos, insomnio, temblores, rigidez, debilidad general, inestabilidad, piernas tambaleantes.

La Risa renueva la sangre del hígado por sus espasmos convulsivos y resonantes, lo acelera en su proceso de crear líquidos linfáticos de las sustancias tóxicas en circulación. Le ayuda en toda sus síntesis internas, le regula el volumen de su sangre. Colabora en el proceso de termorregulación por los movimientos mecánicos liberadores y exudativos de la Risa. Dinamiza los hepatocitos y con la intervención de las diversas hormonas que están directamente relacionadas con la Risa, como la adrenalina, hormonas hipofisarias y cortico-suprarrenales, participa en la regulación de la glucemia.

La Risa ayuda al hígado a nutrir los músculos y tendones. Tiene un poder especial, la Risa, sobre el tejido muscular, tanto liso como estriado y cardíaco. El músculo estriado está unido al esqueleto para ayudarle en el movimiento de los huesos. El músculo liso también se llama músculo involuntario porque no se haya bajo el control de la mente consciente, responde al sistema nervioso vegetativo, conserva el tono muscular y en ocasiones se puede contraer. El músculo cardíaco constituye el corazón.

Los músculos son un tejido especializado para explotar la contractilidad y la conductividad. Las fibras musculares también tienen un importante tejido conectivo que se infiltra entre los haces de ellas llevando nervios y vasos sanguíneos para controlar y alimentar al músculo.

El impulso nervioso para la contractilidad y conductividad es transmitido por la acetilcolina que se libera en la unión neuromuscular.

La reserva energética utilizable por el músculo es adenosíntrifosfato, o ATP, un compuesto orgánico presente en todas las células que por hidrólisis proporciona la principal fuente de energía química de procesos biológicos. Procede su mayor parte del catabolismo de los azúcares o de la desintegración bioquímica de los hidratos de carbono. Está siempre en disposición de ser consumida bajo diferentes formas de trabajo mecánico de contracción muscular osmótico a través de las membranas celulares, químico, biosíntesis de grandes moléculas, o eléctrico, conducción nerviosa.

Por otra parte el ADP (adenosíndifosfato) es un producto de la hidrólisis del ATP que se realiza con liberación de energía. El proceso de la reacción de biosíntesis del ATP a partir del ADP es fundamental en la utilización de la energía química necesaria para las funciones celulares del organismo. La energía química liberada en la oxidación de los hidratos de carbono, que da como productos terminales anhídrido carbónico y agua es almacenada provisionalmente y dispuesta para ser usada uniendo un grupo fosfórico al ADP para formar ATP.

La Risa actúa en los haces del tejido conectivo a través de los nervios y vasos sanguíneos favoreciendo el buen funcionamiento y alimento del músculo. Actúa en la reserva energética, potenciando la hidrólisis química de los procesos biológicos de éstos para su buen funcionamiento.

Favorece la sustancia actomiosina, formada por la unión de la miosina y la actina, imprescindible para la contracción del músculo.

Las personas que practican una Risa vibrante, consciente y enriquecida lucen una tonicidad y esbeltez muscular muy característica, más jovial, energética y dinámica.

DIAFRAGMA

Es la bóveda de nuestro cuerpo. Es un músculo membranoso que separa las cavidades torácica y abdominal. Al descender el diafragma presiona y tiende a exprimir la sangre del hígado y como en el orificio de la vena caudal está abierto el vacío intra torácico tiende a aspirarla. Este músculo favorece el retorno de la circulación venosa hacia la cavidad torácica, así como la

circulación pulmonar, al igual que todos los músculos inspiradores. La porción lumbar del diafragma se encuentra en relación con las cápsulas suprarrenales y con las partes superiores de los riñones. Los pilares se encuentran en relación con el páncreas y con la tercera porción del duodeno. Tiene relación con el bazo.

En la inspiración forzada se alcanza la posición más baja del diafragma, lo contrario de lo que sucede con la espiración. Es un músculo inspirador. La parte central es aponeurótica del centro frénico. Tiene orificios para la vena cava caudal: el orificio aórtico, el orificio esofágico. Este orificio aórtico da paso al plexo nervioso simpático que rodea la aorta y el conducto torácico. El orificio esofágico da paso al esófago y a los dos nervios neumogástricos que le acompañan. Hay otros orificios para los ganglios linfáticos, vasos mamarios internos y otros nervios, etc.

En la inspiración, bocanadas e interiorización de nuestra Risa, el diafragma desciende masajeando y presionando toda la estructura anteriormente mencionada. Y en la exhalación de nuestra Risa, el músculo diafragmático se eleva provocando profundas reacciones osmóticas de lo más variadas, en todo nuestro organismo, sin excepción.

Tenemos otros diafragmas muy interesantes en el mundo de la Dinámica de la Risa como el diafragma pélvico, que parte del suelo de la pelvis formada por el par de músculos elevadores del ano y los músculos coccígeos con sus aponeurosis, tan importantes como el mismo diafragma a la hora de practicar el arte de reír a niveles de especialización.

El diafragma urogenital también es una aponeurosis múculomembranosa que se extiende entre las ramas isquiopúbicas rodeando los conductos urogenitales. Es un músculo importantísimo para trabajar el descenso de la Risa, nuestro potencial eléctrico y nuestra interiorización energética sexual.

Sólo para hablar de los diafragmas corporales desde otras culturas e interpretaciones de lo más variadas, podríamos necesitar el espacio de varios libros...

CORAZÓN

Ahora disfrutaremos meditando e integrando la gran importancia que tienen nuestros sentimientos y la Risa, relacionados con el plexo cardíaco y el pericardio.

Dícese que es muy importante y necesario elogiar las cualidades que desees que despliegue, abra y despierte cualquier persona: tu pareja, tus hijos, tus amigos, tus vecinos, tus alumnos (porque cada una de las virtudes y

cualidades están implícitas en todos los seres humanos). Dime lo que elogias y te diré lo que despiertas.

La ilusión, el entusiasmo y la alegría son el potencial eléctrico (que además se puede medir científicamente) del cual se alimenta el corazón y todo el organismo.

Con la vocal I y las consonantes J, K, L, LI, M, N, Ñ, (la i, I, es una varita mágica coronada a tu servicio, prueba a jugar con ella) podemos componer sonidos de lo más divertidos y resonantes que os podéis imaginar, creando una maravillosa lluvia de variados sonidos de lo más armonizadores, rejuvenecedores y jubilosos, ahuyentando la apatía y la indiferencia por verdadera alegría y entusiasmo que son la base y el hogar del buen humor.

Sólo para los que quieren experimentar la cordialidad de la Risa: el ijkililliminiñi y sus derivados son sonidos, resonancias y retumbos de lo más acumulativos de la Risa para masajear, tonificar y relajar todos los músculos cardíacos y el sistema circulatorio.

Los niños son los verdaderos practicantes de la Dinámica de la Risa. En su mayoría, los niños utilizan, aplican manejando y estilando la vocal i para expresar su capacidad de juego, improvisación y alegría de vivir. No me extraña que en otras culturas sean los niños los conductores y consejeros en la convivencia en esos lugares.

Cuando te ríes con la I y, en general, con todas las vocales y consonantes, interiorizando el regocijo te da bienestar, agrado, júbilo, contento, satisfacción, gozo, regodeo, complacencia, etc., que es el mejor alimento y masaje energético que puedas regalarle a todo el sistema circulatorio en general, coronado, guiado y encabezado por el corazón y todos los sentimientos que en él alberga y reúne.

¡Insisto en que el mediastino, pericardio y corazón son el hogar, el alojamiento, el hospedaje, la residencia y el acogimiento de la Risa, instalándola y acumulándola para establecer, asentar, decretar, instituir una vida plena de verdaderas experiencias desde el buen humor al servicio de mí mismo, para fundar crear y organizar mi propio conocimiento y aprendizaje del misterio de la vida!

Vamos a continuar paseándonos por “dentro” anatómico-fisiológicamente, para seguir integrando y seguir investigando: ¿Por qué la Risa cura?

La Risa reposa y se almacena de forma acumulativa en el mediastino medio que contiene el pericardio, el corazón y los grandes vasos aorta ascendente, tronco pulmonar, que entran y salen del corazón. El pericardio es un saco fibroso que envuelve el corazón y las raíces de los grandes vasos. Se une al tendón central del diafragma por el ligamento pericardiocofrénico. Por la cara

anterior se inserta en el esternón a través de los ligamentos externopericárdicos. Y en la cara posterior, el pericardio fibroso está unido a las estructuras del mediastino. El corazón permanece relativamente anclado dentro del saco fibroso. La cara interna del pericardio fibroso está tapizada con la capa parietal del pericardio seroso. Se refleja sobre el corazón y los grandes vasos aorta, tronco, venas pulmonares y venas cavas, como capa visceral del pericardio seroso.

El pericardio está gobernado por los movimientos del corazón y los grandes vasos, el esternón y el diafragma.

La cavidad pericardíaca es un espacio virtual creado por las capas opuestas de las láminas parietal y visceral del pericardio seroso. Contiene una fina capa de líquido que permite al corazón moverse y latir en un entorno sin fricciones.

La pared parietal de las cavidades se nutre, hidrata y tonifica con la Risa: pa-rie-tal, parietal.

Algunos autores opinan que el pericardio está gobernado por el maestro corazón MC, un meridiano que suma toda la energía circulante, controlando síntomas depresivos y congestivos, equilibrador sexual, actuando sobre el cansancio, apatía sexual, depresión mental, presión arterial, insomnio, agitación cardíaca, inquietud, palpitaciones, hemorroides y equilibrante de los órganos sexuales, etc.

En el corazón cuando se contraen los ventrículos se produce un movimiento de torsión por la orientación espiral de las fibras del músculo cardíaco. Con este movimiento la sangre es expulsada por el corazón.

El músculo cardíaco goza de cuatro propiedades fundamentales: automatismo, contractilidad, excitabilidad y conductibilidad.

El automatismo consiste en la capacidad de producir excitaciones rítmicas automáticas independientes. Esta es una propiedad que principalmente se desarrolla en el nódulo sinusal. La capacidad contráctil del miocardio está relacionada con la longitud de las fibras miocárdicas. La contracción se llama sístole y la relajación diástole.

El control de la frecuencia cardíaca depende del sistema nervioso vegetativo. Tiene los dos tipos de inervación, simpática y parasimpática, etc.

La Risa favorece el trabajo cardíaco tonificando el miocardio y dinamizando la calidad sanguínea. Ayuda a regular los trastornos del ritmo como la taquiarritmia o taquicardia ventricular, favoreciendo la sedación y supresión de los estados de ansiedad.

En otras culturas el corazón se examina que ejerce un poder sobre la ansiedad, sobre la memoria, insomnio, vértigos, angustia, dolores de los brazos y hombros, vómitos, vigor sexual...Atentos que la calidad y cantidad de nuestra alegría, de su forma y fondo, influyendo en la función cardiovascular la hipertensión, hipotensión, disminución o aumento de la frecuencia cardiaca, desmayo un sinfín de estados que expresan el deterioro y carencia de autoestima de entender y vivir el amor incondicional.

La musculatura del corazón y toda su periferia es el hogar de la Risa por excelencia.

SANGRE

El entusiasmo actúa en las principales funciones del corazón para distribuir la sangre. Los canales principales y potentes de la conductibilidad y repartición sanguínea son las potentes arterias y una buena manera de fortalecerlas es riendo: arterias, arte-rias. Las arte-rias y el pa-rie-tal, como paredes tal, te agradecen con salud tus contenidas y acumuladas carcajadas sanadoras y liberadoras.

¿Cómo andas de arte-rias?, ¿tienes muchas varices?, ¿retornas mal tu sangre? Dale fuerza activa, intensifica un buen aporte sanguíneo con las arterias (recuerda que si estamos tumbados sin movernos, en la cama o sentados, bajamos el potencial eléctrico de nuestra sangre, desvitalizándonos por falta de dinamismo y movimientos y perdemos las fuerzas).

Nuestro cuerpo necesita recargarse con el movimiento alegre, que es nuestro potencial eléctrico (sin estrés, sin el burn-out o síndrome de quemarse, que son movimientos tensos, tirantes, rígidos, inflexibles, intoxicados de pensamientos cruzados e histéricos: camino ideal para vivir un caos personal, familiar, sexual, mental, físico y existencial).

La sangre transporta gases de la respiración. Tiene una correlación química entre los distintos órganos, regula la distribución del calor en el organismo (efecto termorregulación), mantiene las condiciones iónicas constantes, defensa ante la penetración de cuerpos extraños y microorganismos por los anticuerpos que los neutralizan y los leucocitos que los fagocitan. Puede ser coagulante, por los retículos macrorregulares de fibrilla.

El plasma consta de agua, sales minerales y moléculas orgánicas diversas como glúcidos, lípidos, prótidos y otros. Se encuentran también proteínas plasmáticas con importante presión oncótica (fuerza de atracción sobre el agua que ejercen algunas proteínas que influyen en los intercambios nutritivos entre la sangre y los tejidos capilares).

Otros elementos del plasma sanguíneo son las grasas o lípidos, grasas neutras, colesterol, ésteres y los fofolípidos. También la glucosa, componentes nitrogenados como la urea, ácido úrico, aminoácidos, fosfágenos, amoníaco, bilirrubina. La bilirrubina es un producto de desintegración de la hemoglobina, por tanto se forma en los lugares donde son destruidos los glóbulos rojos, viejos y gastados, como el hígado, médula ósea, bazo, etc.

Es bueno entender la importancia de la sangre en el cuerpo humano. Es el medio de comunicación metabólica entre todos los órganos del cuerpo, transporte de nutrientes, productos de desecho recogidos y transportados hasta los riñones, transporte del oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos, recogiendo anhídrido carbónico y trasportándolo hasta los pulmones donde se excreta.

Los amantes de la hematología o la inmunohematología podrán sorprenderse y disfrutar de las analíticas posteriores a un buen entrenamiento de Risoterapia.

Os invito a experimentar también con la vocal I, i, sus efectos sobre la glándula tiroides, situada al lado de la tráquea. Está relacionada en su cara posterior con las glándulas paratiroides.

La hipactividad y la hiperactividad tienen un gran efecto general en todo el organismo, pero principalmente, en las glándulas tiorideas. (Estoy en todo y en nada, rápido y de pasada o pienso y planeo cosas para hacer y decisiones que tomar y no las pongo en práctica).

El yodo, en forma de yoduro que procede de la dieta, entra en la glándula tiroides y sirve de sustrato para la síntesis de las hormonas tiroideas T 3 y T 4 (hormonas estimulantes del factor hipotalámico, liberador de tirotropina).

La glándula tiroides está rodeada por una cápsula y queda dividida por tabiques de tejido conjuntivo que forman multitud de lobulillos donde se acumula el coloide, producto de la secreción de los lobulillos. La proteína del coloide es tiroglobulina, una glucoproteína que se combina con el yodo. Existe otro tipo de proteínas que son las células parafoliculares, conocidas también como células C. Estas células secretan calcitonina.

La calcitonina es una hormona hipocalcemiante (que reduce la tasa de calcio en la sangre). Tiene un efecto sobre las células productoras de tejido óseo, osteógenas opuesto del que tiene la hormona paratiroidea, obligando a las células osteógenas a transformarse en osteoblastos que a su vez producen sustancias intercelulares orgánicas del hueso.

El calcio Ca está presente en casi todos los tejidos orgánicos, sobre todo en el esqueleto. Las estructuras del hueso se debe al fosfato y carbonato de calcio. Es un nutriente esencial en la regulación de la coagulación sanguínea, la

contracción muscular, la conducción de impulsos nerviosos, la función de la membrana celular, la acción enzimática y la estabilización del ritmo cardíaco.

Después de la Dinámica de la Risa os invito a experimentar la valoración de calcio en sangre y sus criterios.

La Risa favorece la normal distribución de calcio en los tejidos óseos, cartilagosos, dentarios, etc. La Risa actúa en la concentración de iones de calcio y fosfato, favoreciendo su precipitación en los líquidos circundantes. Equilibra el calcio y el fosfato en los líquidos del cuerpo, evitando las calcificaciones de todo tipo, grandes responsables de muchísimas enfermedades nerviosas, vasculares, infecciosas, glandulares, plexos, intercraneales, ulceraciones, articulaciones óseas, musculares, etc.

Insisto en que la Risa dinamiza y agita todo el organismo, favoreciendo y regulando cada una de las funciones anatomo-fisiológicas naturales. La vocal i tiene una actividad perceptible, incluso visualmente, que estimula y masajea las glándulas renovando y regulando todas sus funciones. Es importante observar el proceso de cambios físicos de imagen y esbeltez cuando una persona al principio, entre asombro y admiración, comienza a perder peso y parecerse a sí misma, utilizando las técnicas de la Dinámica de la Risa.

Las actividades de la Dinámica de la Risa, junto con la saliva, para admiración, pasmo y estupor de unos, es lo más adelgazante que tenemos a nuestro alcance. Ya hay mucha gente que con alegría y con muchas ganas se ponen con disposición y disciplina a trabajarse una mente más rejuvenecedora y más restauradora de su propia imagen y salud.

Los efectos de las hormonas tiroideas son varios como el aumento de la síntesis de proteína en todos los tejidos y el aumento del consumo de oxígeno. La secreción de la glándula tiroides, está regulada por un mecanismo de retroalimentación (feedback).

La hormona tiroidea y la concentración de hormona estimulante del tiroides o tirotrópica (TSH) tiene una acción de estímulo del crecimiento y división de las células tiroideas y de la síntesis y secreción de hormona tiroidea. El nivel de TSH viene regulado por el hipotálamo a través de la neurohormona TRH, hormona liberadora de la tirotrópica.

La Risa beneficia el buen funcionamiento hormonal ya desde el hipotálamo y a nivel glandular masajea y moviliza la tiroides como un efecto esponja, liberando sus hormonas que favorecen el buen mantenimiento de los tejidos y su oxigenación, etc. La Risa favorece ese efecto adelgazante y es una gran activadora glandular.

INTESTINO DELGADO

Si continuamos el orden de los órganos ascendentes y descendentes nos encontramos ahora con el intestino delgado. El extremo superior del intestino está ligado con el estómago por el píloro y su extremo inferior con el intestino grueso, por el íleo. Su canal se conecta con el corazón.

El intestino delgado es un tubo largo que recibe los nombres de duodeno, yeyuno e ileón. En el duodeno desembocan dos glándulas importantísimas, el páncreas y el hígado. Y la desembocadura del intestino delgado en el intestino grueso está regulada por el esfínter ileocecal. Por debajo tenemos el ciego que forma una especie de fondo de saco. En las primeras porciones del duodeno se asientan las glándulas de Brunner, mucoides que desembocan en las criptas de Lieberkühn, glándulas tubulares que segregan el jugo intestinal que forman pequeñas invaginaciones del epitelio entre las vellosidades. Son muy importantes las encimas propias del intestino delgado como la enteroquinasa, que convierte el tripsinógeno en tripsina, diversas peptidasas que desbloquean los polipéptidos, la lipasa, que hidroliza las grasas, y la amilasa, que descompone el almidón.

El intestino delgado controla la absorción de alimentos, control de líquidos, digestión intestinal y la energía psíquica. Actúa sobre las inflamaciones, enfermedades mentales. Absorbe las sustancias esenciales, absorbe una parte de los líquidos y otros los transporta.

El contenido del intestino delgado que no ha sido absorbido va a parar al ciego en forma líquida hasta alcanzar el colon descendente que ahí ya alcanza la consistencia de las heces.

Cuando hagáis prácticas de Dinámica de la Risa, comprobaréis que todo el intestino, tanto el delgado como el grueso, hacen de anclaje descendente, de eco acumulativo de la Risa, bajando y lanzando su vibración a todas las vísceras y extremidades inferiores. Recogen la vibración y convulsiones del diafragma y lo interiorizan hasta los plexos, movilizándolo toda la anatomía y fisiología endógena.

ESTÓMAGO

También el estómago se ve impregnado de nuestro buen o mal humor, favoreciendo o dificultando nuestras digestiones. Las conversaciones, el ambiente que creamos en nuestras comidas, la insalivación facilitando los alimentos líquidos para su mejor ingesta, las imágenes que elegimos o nos ofrecen los medios informativos a las horas de alimentarnos y las predilecciones que heredamos y mantenemos en nuestros rituales de comida. Dime con quién comes y te diré lo que te amas. Dime qué comes y te diré que

te duele. Dime dónde pones tu intención mientras comes y te diré como te va la vida. Dime qué pasa por tus pensamientos mientras te nutres y te diré como te envejeces.

El estómago es un órgano que tiene una potente musculatura. Desarrolla una segunda acción de triturado de los alimentos posterior al de la boca. La función química depende de las células secretoras de la mucosa gástrica que son variadas, las que secretan moco que posee una acción protectora de la misma mucosa gástrica frente a los jugos gástricos, las células principales que secretan enzimas especialmente la pepsina, las células parietales secretoras de ácido clorhídrico y factor intrínseco (principalmente en la absorción de la vitamina b12). El resto de los jugos tienen una importante capacidad proteolítica de conversión de las proteínas y efectos digestivos en general.

La actividad gástrica queda regulada por mecanismos nerviosos y humorales. Desde el cerebro, los alimentos, su observación, su masticación desencadenan por medio del nervio vago la secreción del jugo gástrico. El estómago determina la secreción de la hormona gastrina, vía torrente sanguíneo donde actuarán sobre las células parietales y principales aumentando su secreción.

El mal humor afecta a la aclorhidria. En particular, trastorna la mucosa gástrica dificultando la secreción del ácido clorhídrico, la secreción péptica no es tan efectiva creando disfunciones digestivas hasta en el mismo órgano. El mal humor afecta a la absorción de las vitaminas, favoreciendo la anemia perniciosa por desequilibrar el factor intrínseco indispensable para su absorción. El mal humor favorece la gastritis, la inflamación de la mucosa del estómago, el dolor epigástrico, acidez y vómitos, sensación de comidas pesadas con malestar. Las úlceras pépticas se localizan en la mucosa del estómago, en el duodeno y pueden ser múltiples. Gastrointestinal. Dolor abdominal, pérdida de apetito, asco de la comida, náuseas, reflujo gastroesofágico, malestar abdominal.

Disfruto siempre que estudio de cómo se relaciona cualquier parte del cuerpo con todo el organismo, sin excepción, a nivel anatómico y químico.

El estómago se relaciona por la cara anterior con el diafragma, el lóbulo izquierdo del hígado y la pared anterior del abdomen. Por la cara posterior con la bolsa omental y el páncreas.

El lecho gástrico se relaciona con la cúpula izquierda del diafragma, el bazo, el riñón y la glándula suprarrenal izquierda, la arteria esplénica, el páncreas y se relaciona con el mesocolon transversal.

El estómago dispone de abundante vascularización arterial, las arterias gástricas nacen en el tronco celíaco y sus ramas. Los vasos linfáticos gástricos acompañan a las arterias, drenan la linfa llevándola a las curvaturas donde se

encuentren los ganglios linfáticos y gástricos. La inervación parasimpática del estómago procede de los troncos vagales anterior y posterior de sus ramos que penetran en el estómago por el hiato esofágico.

La inervación simpática del estómago procede de la médula espinal, pasa al plexo celíaco por el nervio esplénico mayor y se distribuye por los plexos que rodean las arterias gástricas y gastromentales.

Los canales energéticos del estómago actúan sobre el cansancio, duodeno, digestiones lentas, diarrea, eructos, hambre y sed, agotamiento psicofísico, pesadillas, neuralgias, órganos genitales, artritis, agotamiento, asma, bronquitis, etc.

BAZO

El bazo es el mayor de los órganos linfáticos. Está totalmente rodeado de peritoneo salvo por el hilio donde las ramas esplénicas de la arteria y las venas esplénicas entran y salen. Por la cara posterior está protegido con la 9ª y 11ª costillas izquierdas.

El bazo se relaciona con el estómago con la cara anterior, con la porción izquierda del diafragma, que los separa de la pleura y del pulmón, con la flexura cólica izquierda por la cara inferior, con el riñón izquierdo por la cara medial.

Su tamaño, el peso y la forma varía mucho. Suele medir sobre 12 centímetros de longitud y 7 centímetros de anchura. Adopta más o menos el tamaño y la forma de un puño cerrado. La cara diafragmática del bazo tiene una curva convexa que se adapta a la concavidad del diafragma. Los bordes posteriores e inferiores son redondeados.

El bazo contiene una gran cantidad de sangre que se expulsa periódicamente a la circulación por el efecto del músculo liso de su cápsula y de las trabéculas. El gran tamaño de la arteria o vena esplénica revela el volumen de sangre que atraviesa los capilares y senos del bazo. El bazo está íntimamente revestido de peritoneo.

El hilio esplénico suele establecer contacto con la cola del páncreas y representa el límite izquierdo de la bolsa omental.

Las funciones del bazo son múltiples, destacando la formación de los elementos de la sangre (hematopoyesis) y la actuación como órgano del sistema de defensa del organismo también interviene en el metabolismo de determinados pigmentos y grasas, etc.

Según otras culturas el canal del bazo tiene conexión con el estómago. El bazo se refleja en la boca y sus funciones fisiológicas son: controlar el transporte y la transformación de nutrientes, controlar la sangre y su volumen dentro de los vasos impidiendo la extravasación. Ayuda a controlar los músculos afectándole el suministro de agua y nutrientes suficientes bajo la función normal de transporte y transformación del bazo que puede mantener los músculos fuertes y resistentes.

El transporte significa transmisión y la transformación implica digestión y absorción. El bazo tiene la función de digerir parte de los alimentos, asimilar sustancias nutritivas y agua, transportándolas a todo el cuerpo a través del corazón y los pulmones.

El bazo y la boca se coordinan en la función de recibir. Cuando la función de transporte y del bazo es correcta se refleja en los labios, sonrosados e hidratados.

El bazo también tiene la función de elevar el qi, manteniendo así la posición normal de los órganos internos.

El bazo, en colaboración con el páncreas, es un gran estimulador de la memoria y la energía mental. Ambos controlan la purificación de la sangre y la asimilación de la glucosa. Actúan en las afecciones generales urinarias, enuresis, en la diabetes, colón irritable, en todas las afecciones linfáticas, disfunciones genitales, pérdida seminal, insomnio, depresiones, agotamiento físico, obesidad y también actúa según su calidad de sangre y la purificación de ésta en el hambre y la sed.

La Risa, a través del sistema nervioso periférico, actúa en la musculatura lisa de los órganos en sus travéculas, en su presión interna, en la cápsula de tejido conectivo cubierta de peritoneo, en las travéculas y tabiques hasta el hilio, en las estructuras de malla formadas por fibras reticulares entre las que se disponen acúmulos de linfocitos, por lo tanto, nos encontramos la enorme importancia y el protagonismo real que tiene la Risa a la hora de fortalecer y equilibrar los órganos internos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico y toda su red.

La vocal O, junto con las consonantes: P, Q, R, S, T (la O es la totalidad, el universo a tu alcance), son vocales y consonantes muy propicias en sus combinaciones, benefactoras y favorecedoras en el masaje interno de los órganos digestivos, principalmente el estómago, el bazo y el páncreas, regulando y manteniendo su buen funcionamiento glandular de recibir y transformar los alimentos para la vida. Son resonancias vibratorias endógenas, aferentes de lo más curativas y reconstituyentes y dependiendo el arte y la creatividad del practicante de la técnica, se encontrará con sorprendentes resultados.

El sistema digestivo se ve afectado especialmente por nuestros estados de inseguridad, indecisión, dudas, incertidumbre, vacilaciones, titubeos y también las irresoluciones y fluctuaciones creando pesadas digestiones y estancamientos de todo tipo: físicos, emotivos y mentales. Una manera sana y sencilla de descargar tanta duda, tanta crítica e indecisión, es a través del canto y todas sus variantes (insisto que la letra de las canciones también son órdenes, a ver qué cantáis... nuestro estribillo mágico, recordad que es: Qué bien que me salen las cosas y qué bien que me van a salir, bis, bis, bis, bis, bis, bis...

La Risa es un buen convulsionante para el estómago y sus complementos. La Risa y el canto son buenos estimuladores, purificadores para el trabajo mecánico, muscular y osmótico de todo el aparato digestivo. Le provoca sacudidas descongestivas y tonificantes, agitaciones de lo más drenantes, estremecimientos y palpitaciones, renovadoras y curativas (y con mucha suerte también en la cabeza para desatar los pensamientos por otros nuevos).

La Risa y el canto fortalecen la paciencia, la aceptación, la calma, el sosiego. Son la manifestación del buen humor y la gratitud. Nos liberan del estancamiento mental, de la paralización emotiva, del estacionamiento de nuestras decisiones, del retraso del autoconocimiento, de la inmovilización cotidiana, de la obstrucción de nuestro derecho a encauzar nuestra vida con deleite — de-lei-te— y con sabiduría —sabi-du-ria—, canalizando y asimilando mejor nuestras digestiones y decisiones de nuestra vida...

PÁNCREAS

También el páncreas es una glándula doble endocrina y exocrina de gran volumen. La cara posterior del cuerpo del páncreas carece de peritoneo y establece contacto con la aorta, la arteria mesentérica superior, la glándula suprarrenal izquierda, el riñón izquierdo y los vasos renales. Tiene un tejido glandular exocrino llamado islotes de Langerhans, productores de hormonas para el metabolismo de los hidratos de carbono, la insulina y el glucagón.

La acción de la insulina consiste en provocar una disminución del nivel de glucosa en la sangre, efecto hipoglucemiante. También disminuye el porcentaje de fosfatos de potasio y de colesterol, el pH y la reserva alcalina de la sangre. La insulina aumenta la permeabilidad de las células de los tejidos con respecto a la glucosa, favoreciendo así la captación de ésta en los tejidos, para su utilización inmediata o su acumulación en forma de glucógeno. Influye también sobre el metabolismo de las grasas, acción lipolítica. La carencia de insulina en el organismo o su disminución produce la diabetes caracterizada por un aumento anormal de la cantidad de glucosa en la sangre y por la presencia de glucosa en la orina. La insulina por lo tanto es hipoglucemiante.

El glucagón actúa sobre el metabolismo de los hidratos de carbono con acciones opuestas a la insulina. Los cambios de concentración de glucosa sanguínea actúan sobre el páncreas endocrino estimulando en una hipoglucemia la secreción de glucagón y en el caso de una hiperglucemia la liberación de insulina.

Es grande comprobar cómo todo el organismo está íntimamente relacionado, que todos los órganos tienen una función para potenciar o regular paralelamente la función complementaria de otros órganos. Los amantes de este tema que tengáis la oportunidad de practicar analítica clínica antes y después de experimentar la Dinámica de la Risa, vais a disfrutar de los resultados que la Risa es capaz de movilizar tanto a las glándulas endocrinas como las exocrinas, favoreciendo su regulación.

El jugo pancreático contiene enzimas importantes y necesarias para digerir el alimento que ya ha atravesado el estómago. Es necesario un sistema que regule la secreción pancreática en relación con la penetración de alimentos en el duodeno. Existe en forma de dos hormonas elaboradas por la mucosa del duodeno que al penetrar en el contenido ácido del estómago son la secretina y la pancreocimina que circulan por el torrente vascular hasta los capilares del páncreas.

PULMÓN

También el pulmón es un órgano esencial en nuestra vida. Los pulmones están separados entre sí por el corazón, las vísceras y los grandes vasos del mediastino. Los pulmones se unen al corazón y la tráquea por las estructuras que componen las raíces pulmonares. La raíz del pulmón está formada por las estructuras que entran y salen del pulmón por el hilio, el bronquio principal y los vasos pulmonares. La raíz está envuelta en su totalidad por las capas parietal y visceral de la pleura. Existe el mesoneumonio (mesenterio del pulmón) y la raíz del pulmón conecta éste con la tráquea y el corazón.

El mediastino (que significa tabique medio) es el compartimiento central de la cavidad torácica. El mediastino de las personas es una zona muy móvil porque lo componen vísceras huecas llenas de líquido o aire. Las estructuras del mediastino están rodeadas de vasos sanguíneos linfáticos, nervios y grasa.

Cuando nos reímos con la U y las consonantes V, X, Y, Z son sintetizadores y anclajes al servicio de tus pensamientos, túneles, pasadizos y ventanas, trasportándote a voluntad. Todo el organismo en general se beneficia de este reclamo y sonido de lo más regresivo y principalmente se benefician los pulmones y el intestino grueso.

Recordad que el llanto de lloro (oro, de orar y oro) Llanto de amor...descarga y libera la energía de los pulmones e intestino grueso. Vivir una vida con escaso valor, irritante, apática y cerrada a nuestro corazón...con cobardía paraliza nuestro intestino y disminuye el flujo y la capacidad pulmonar.

El llanto y la Risa nos liberan muchas emociones de las vías respiratorias, nos desatascan de obsesiones, nos redime de nuestra propia estupidez, nos estimula a soltar todo tipo de "míos" (mis pensamientos, mi gente, mis pertenencias, mis recuerdos, mis manías, mi desorden, etc), invitándote a liberar y desembarazarte de la posesividad y el quiero y no puedo por la contundente reafirmación: "¡Tomo esta decisión... porque es el momento de tomarla y me reafirmo en ella!... Para adiestrarme, enseñarme y educarme en ir soltándome y renovándome permanentemente, para reorganizarme y revivir a mí mismo, refrescando mi mente, reverdeciendo mis sentimientos amorosos y resolver mis atascos de estreñimientos mentales y físicos. Después de reconducirme y de reeducarme en la fluidez sin posesividad y en la gratitud, me rescataré a mí mismo para volver a colmarme de serenidad, sosiego, reposo, contemplación, quietud y buen humor en el camino de la plenitud".

La elasticidad de los pulmones y la pleura permiten cambios de volumen y presión en la cavidad torácica, como los desplazamientos del diafragma, pared torácica y árbol traqueo-bronquial durante la respiración, las pulsaciones del corazón y las arterias. Este tejido con el tiempo se va quedando rígido y fibroso y las estructuras mediastinas cada vez se desplazan menos.

Está claro que la Risa tiene un efecto sobre el mediastino tan evidente que se puede percibir por la dimensión de la caja torácica, que adaptamos a la hora de practicar el arte de reír —re-ir, rei-r—. Para que nuestro mediastino permanezca bien irrigado, oxigenado, con un buen trabajo mecánico, muscular, osmótico y sus mecanismos nerviosos bien tonificados como receptores, transmisores de la contractilidad y la conductibilidad.

Si la Risa es profunda y estentórea podemos llegar a ventilarnos hasta siete veces más de lo normal, ampliando nuestra capacidad pulmonar por siete sobre un estado de reposo. Hoy también se puede medir la velocidad con que expulsamos el aire de kilómetros por hora en una carcajada de gelasmo o Risa convulsiva. No os doy cifras porque varían según el individuo.

El pulmón es un órgano esencial del aparato respiratorio donde se producen los intercambios de gases entre el aire respirado y la sangre. Los pulmones se dilatan y contraen rítmicamente por la acción de los músculos respiratorios, fundamentalmente el diafragma. Penetra el aire en la inspiración por el árbol bronquial y se distribuye por los alvéolos pulmonares, mientras que en la espiración el aire cargado de CO₂ es expulsado de nuevo al exterior.

El sistema nervioso regula el ritmo de la ventilación, ajustándolo a las necesidades del cuerpo en cada momento.

El grupo de neuronas que controla la respiración constituye el denominado centro respiratorio favoreciendo la difusión de los gases a través de las membranas capilares alveolares y el transporte del oxígeno para todos los tejidos del organismo.

La hemoglobina es una proteína que constituye el pigmento respiratorio de los hematíes, glóbulos rojos o eritrocitos. Está formada por la proteína globina y cuatro moléculas de hem (derivado férrico de la protoporfirina que constituye la parte activa de la molécula de hemoglobina, confiriéndole su característica de color roja). El hem tiene fijado en el centro de la molécula un átomo de hierro y se combina de forma reversible con el oxígeno, haciendo de transportador de dicho elemento en la molécula de hemoglobina. Forma parte de la estructura general de la sangre: hem (a), hemo o hemato, significando sangre.

La sangre es capaz de captar cantidades bastante elevadas de oxígeno en los pulmones gracias a la hemoglobina contenida en los hematíes.

En el interior del hematíe también se halla confinada la anhidrasa carbónica, enzima reguladora del transporte del anhídrido carbónico de los tejidos a los pulmones, proceso en el que intervienen los hematíes. Además de transportar cantidades de gases, estas células son muy eficaces captando y cediendo estos gases con gran rapidez.

Las personas que disfrutan con los estudios de la hematología y la analítica de los hemogramas se van a encontrar de forma evidente el efecto que tiene la Risa sobre la hemoglobina, los leucocitos o glóbulos blancos, hematíes o heritrocitos o glóbulos rojos, las plaquetas, etc.; así como sobre otros grupos importantes componentes del plasma sanguíneo como el integrado por las grasas o lípidos, colesterol, ésteres y los fosfolípidos, glucosa, compuestos nitrogenados como la urea, ácido úrico, algunos aminoácidos, fosfágenos, amoniaco, bilirrubina, hierro, fósforo, sodio y potasio, cloro, etc. La buena influencia de la Risa tanto reguladora como restauradora en el organismo.

Después de una buena dinamización de Risoterapia, vais a comprobar, si la Risa ha estado bien dinamizada, como cambian los valores de los hemogramas en combinación con un completo sedimento de orina.

Al mismo tiempo, la Risa influye en la termorregulación de nuestra temperatura corporal, en la pérdida de calor por evaporación que se produce a través de la piel donde continuamente se evapora agua. El hipotálamo produce secreciones endocrinas y neurohormonales que varían el calibre de los vasos cutáneos, así como la secreción sudoral y generación de calor gracias a los procesos metabólicos. La Risa actúa en la convención, conducción y evaporación de

agua por todos los movimientos musculares, viscerales, etc., implicados en su correcta expresión risoria o estentórea.

La Risa potencia la inmunidad adquirida. En los procesos de los contactos de un individuo con heterogéneos, bacterianos, víricos, etc. El suero sanguíneo se enriquece en globulinas (anticuerpos) reactivas al contacto con determinadas sustancias heterogéneas. En la inmunización, la producción de anticuerpos por el organismo es para protegernos de manifestaciones mórbidas o desequilibrios que favorecen la enfermedad. Las inmunoglobulinas pertenecen al grupo de las gammaglobulinas, existentes en el suero sanguíneo y en diversos humores, dotadas de una actividad anticuerpo y poseyendo estructuras bioquímicas. Son la respuesta a la aparición de un antígeno, una proteína o molécula extraña que provoca la formación de un anticuerpo (inmunoglobulina) y se va especializando llamándose también linfocito. Se pueden combinar con el antígeno que provoca su formación resultando un complejo antígeno-anticuerpo contra las bacterias, virus, parásitos, etc.

La Risa favorece la buena ventilación, ayuda a la distribución y difusión de los gases favoreciendo la elasticidad pulmonar, ayudando a la buena ventilación alveolar y recibiendo buena oxigenación sanguínea.

El efecto de la Risa sobre los pulmones puede llegar a ser pulsátil, desencadenando buenos ataques de tos por tener una Risa retenida, bloqueada y contenida.

Cuando tenemos bloqueos pulmonares, tanto en el árbol bronquial como en los alvéolos, es muy importante expresar toda esa tos por exagerada que sea. Después de toser un buen rato, profundamente, vais a sentir las vías respiratorias liberadas (de no sé qué y no sé de cuánto tiempo) que se somatizan en pequeñas burbujas de humedad o flemas en los pulmones, impidiendo reír profundamente, sustituyendo la Risa por la tos, muchas veces seca y irritante. A partir de toser profundamente, la linfa de los plexos linfáticos superficiales y profundos, drenarán mejor los ganglios linfáticos traqueobronquiales superior e inferior, situados por encima y por debajo de la bifurcación de la tráquea y de los bronquios principales.

La linfa de la pleura parietal, drena los ganglios linfáticos de la pared torácica (intercostales, paraesternales, mediastínicos y frénicos). Algunos vasos linfáticos de la pleura parietal cervical desembocan en los ganglios linfáticos axilares.

Los nervios de los pulmones y la pleura visceral, proceden de los plexos pulmonares anteriores y posteriores a las raíces pulmonares. Son redes nerviosas que contienen fibras parasimpáticas de los nervios vagos y fibras simpáticas de los troncos simpáticos. Las fibras parasimpáticas de los nervios vagos transmiten impulsos motores al músculo liso del árbol bronquial,

broncoconstrictor. Y las fibras simpáticas resultan inhibitoras para el músculo bronquial, broncodilatadoras, motoras para los vasos pulmonares, vasoconstrictoras.

Insisto en que muchas personas quieren practicar las técnicas de la Risa y se ven interrumpidas por una tos variada, dependiendo de las personas. Dejarla fluir para poder desbloquear las vías respiratorias que tan relacionadas están con nuestros sentimientos.

El pulmón controla el qi y la respiración. A través de su función de dispersión y descenso, el pulmón inhala el qi puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo humano y expulsa el qi turbio a través de la espiración. A esto se le denomina “desechar lo viejo y asimilar lo nuevo”. Como el pulmón dirige la respiración y es sumamente importante para las actividades de todo el cuerpo es el que controla el qi del organismo.

De esta función depende también la salud del cabello controlando que la apertura y cierre de los poros sea normal. El pulmón se refleja en la nariz que es la puerta de entrada y salida del aire. La permeabilidad y la sensibilidad del olfato dependerá de la función normal del pulmón.

El pulmón asimila las energías atmosféricas y astrales. Actúa sobre la piel, la angustia, la energía vital, la gripe, los dolores de cabeza, sensación de ahogo, la amigdalitis, los dolores de hombros, brazo, manos, respiración agitada, respiración enlentecida, problemas para respirar, presión en el pecho, respiración superficial, sensación de nudo en la garganta.

Los pulmones se liberan con el llanto reparador, renovado y de entendimiento. La posesividad y el apego desvitalizan el pulmón. Es bueno trabajarnos el desapego que nos liberará de la tristeza y la depresión para descubrir la plenitud y la satisfacción.

En la Dinámica de la Risa, para verificar el aumento de las inmunoglobulinas de nuestro sistema inmunológico, es ideal analizar una muestra de saliva.

SALIVA

La saliva es líquida y contiene restos celulares, bacterias, leucocitos, sales, gases, materias orgánicas diversas y particularmente enzimas como la ptialina, la maltasa y la mucina.

El volumen normal de saliva secretada en 24 horas varía de un litro a 1,5 l, humedece lubricando la mucosa bucal y labios, favoreciendo las articulaciones fonéticas.

La saliva se evapora y es deglutida constantemente, permitiendo limpiar la boca de restos celulares y alimenticios por ser un medio de cultivo bacteriano. Ayuda a mantener el equilibrio hídrico del cuerpo y despierta la sensación de sed. Ayuda a percibir los sabores por los corpúsculos del gusto que se estimulan por sustancias provocando la secreción de líquido salival por excitación de las terminaciones sensitivas.

La saliva es nuestro maná natural, reparte, distribuye y emulsiona nuestros líquidos con los de la pachamama (por manufacturados que estén). Es la representación de nuestra alquimia interior y la evidencia de la sabiduría que utilizamos a la hora de elegir alimentos nutritivos o pútridos.

En la función de regular la sequedad, la humedad, la saburra o capa blanca formada por células epiteliales descamadas produciendo un estado saburral, evidenciaremos una boca fresca e hidratada de una boca seca, pastosa y mal oliente. En otras culturas, le llaman manantial de reunión, manantial de los mares, líquido de jade que despierta los sentidos y despeja el estado de estupor. Despeja el calor y extrae los fluidos corporales, calma la sed y soluciona los edemas.

La saliva y el arte de generarla es nuestro maná y el alimento real de todas nuestras glándulas epiteliales para su buen funcionamiento. Insisto, el arte está en cómo mantener y regular una saliva fresca e hidratada con olores afrutados (lo siento por los carnívoros, porque la alimentación es más pútrida). La saliva para reír y cantar es importante que esté bien fresca y tiene una apetencia muy especial, por el agua de roca, los cítricos y derivados muy selectos de la miel y frutas de lo más variadas.

Así, con una lengua fresca y una saliva bien hidratada, se favorecen y potencian las risas más sonoras y los cantos y armónicos más profundos y vibrantes.

INTESTINO GRUESO

El pulmón se comunica en su canal con el intestino grueso.

El colon está constituido por varias capas: la capa serosa, la capa muscular, la capa celulosa y la mucosa. La mucosa del colon tiene unas células llamadas células caliciformes que tienen la función de secretar moco. El colon está irrigado por las arterias cólicas que proceden de las arterias mesentéricas superior e inferior. Las venas del colon drenan a su vez en las mesentéricas y la inervación procede del plexo solar.

El contenido intestinal que queda tras las digestiones y absorción de los alimentos tiene su viaje final en el intestino grueso, llamadas heces, que se

componen de bacterias muertas, fibras no digeridas, jugos digestivos como pigmentos biliares, detritus celulares y una gran parte de la masa fecal es de origen no dietético. El proceso del olor de las heces se debe principalmente a los procesos microbianos, dependiendo del tipo de flora bacteriana y su alimentación.

La coloración de las heces depende de la existencia de pigmentos biliares como la estercobilina y urobilina. El examen químico de las heces bacteriológico y parasitológico, el PH para determinar si las heces son neutras o alcalinas, varía también después de una intensa práctica de la Dinámica de la Risa, ya que por sus ejercicios actúa directamente sobre los movimientos peristálticos intestinales.

Los seres humanos muchas veces estamos secos y atascados, impidiendo liberar lo que nos sobra y nos intoxica, lo cual está relacionado con el sentimiento de quiero y no puedo, la retención y la posesividad. El intestino grueso es el resultado y el final de todo un proceso de anabolismo y catabolismo, de nutrición y limpieza. Nos manifiesta cómo está nuestra mente de atascada y nuestro cuerpo recargado de tóxicos. Deberíamos fortalecer los riñones para dar fuerza a los pulmones en su descenso ayudando a la evacuación y limpieza en su función de drenaje del intestino o colon en sus variadas fases. Que entendamos de una vez para poner en práctica la importancia de ensalivar y dejar líquidos todos los sólidos, para ingerir alimentos bien hidratados favoreciendo nuestra bioquímica interior y la eliminación de los desechos, en los intercambios celulares, viscerales y glandulares.

Dime qué comes y te diré cuánto te amas. Dime cómo huelen tus heces y te diré el despiste que llevas en tu vida. Dime cómo evacuas y defecas y te diré como vives.

Hay otras culturas muy curiosas de observar que dan mucha importancia a las defecaciones de sus habitantes y pobladores y en días señalados hacen deposiciones comunitarias para diagnosticar masivamente el futuro inmediato de sus habitantes...

La Risa te da sensatez, salud, juventud, cordura para mejorar tu calidad de vida. Te da asiento en ti mismo y acierto en tus decisiones. Repasaremos algo de las famosísimas endorfinas, responsables directas de nuestro buen humor y el arte de disfrutar una óptima salud. El repaso es generalizado, dando pinceladas de lo que podría ser una gran enciclopedia que nos llevaría años de trabajo, pero lo resumiré para darnos nuevas posibilidades de investigación e interés.

Las emociones y los sentimientos nos despiertan aptitudes en cada individuo y reacciones psíquicas de lo más variadas, somatizando las impresiones

recibidas. Es en general un conjunto de reacciones psíquicas que el hombre responde ante situaciones vitales, resultado del mundo exterior que provoca modificaciones internas del organismo. Son reacciones neurovegetativas que se acompañan de fenómenos psíquicos y fisiológicos que determinan una reacción ante una variada situación. Puede ser retraimiento y huida, emociones de cólera, conflictos entre la defensa y la agresión. Otras son de expansión de afectividad, satisfacción, euforia, sentimientos de atención, indagación que da lugar a una atmósfera interior, física, de más calma, buen humor y generosidad.

ENDORFINAS Y ENCEFALINAS

Son péptidos cortos formados en el sistema nervioso central SNC (según el número de aminoácidos se habla de dipéptidos, tripéptidos o polipéptidos; cuando el número de aminoácidos es más grande recibe el nombre de proteínas). Los péptidos actúan sobre los receptores particulares de la membrana de las células nerviosas selectivas. Cuando las encefalinas (significa en la cabeza) se unen a receptores específicos, en ciertas células del cerebro, pueden ser analgésicos y amortiguan las sensaciones dolorosas. Son los opiáceos propios del cuerpo. Y las endorfinas, son hormonas naturales con propiedades analgésicas parecidas a la morfina y otras drogas opiáceas (el pentapéptido que comprende los cinco primeros residuos del extremo amino terminal de la endorfina es una encefalina).

El diencéfalo es una porción del encéfalo situada entre el mesencéfalo y el telencéfalo. Comprende dos grandes secciones: una superior, más voluminosa o tálamo y otra inferior o hipotálamo.

El tálamo representa la etapa intermedia de casi todas las vías de sensibilidad que van desde la periferia hasta la corteza cerebral. Nuestras emociones y sentimientos pasan por él y a él corresponden la regulación emotiva del sistema extrapiramidal.

El hipotálamo le corresponde la regulación de toda la vida vegetativa del organismo, en parte a través de neurohormonas y neurotransmisores que actúan en todo el organismo y sobre todo en la hipófisis, a la que acceden a través del pedúnculo hipofisiario (fibras nerviosas que conectan diferentes estructuras del sistema nervioso).

La trofología es el conjunto de conocimientos relativos a la nutrición. La trofona es el elemento nutricional de la neurona. La trofemia es la nutrición de la sangre y trofismo la nutrición de los tejidos. Todos ellos dependen también de nuestro estado anímico.

Gracias a los investigadores científicos de la neurociencia, van encontrando el núcleo de la Risa en la neurobiología de los sistemas cerebrales, concluyendo hasta ahora que la Risa auténtica se ubica en el cortex prefrontal medial ventral, gran centro nervioso y también en el núcleo accumbens (núcleo accumbens septal que está localizado en el prosencéfalo rostral y ventral donde se continúa la cabeza del núcleo caudado y el núcleo putamen, que colabora con el sistema piramidal y el cerebelo en el control de la movilidad y mantenimiento de la postura). Estas células reciben información del complejo amigdalino (de las vías amigdalofuga ventral, principalmente y de la formación hipocámpica por el fórmix precomisural y las células del núcleo del lecho de la estría terminal).

Las células del núcleo accumbens tienen receptores para diversos neurotransmisores incluidos los opioides endógenos. Las fibras del núcleo accumbens representan un camino importante a través del cual el sistema límbico puede acceder al sistema motor. Se está empezando a reconocer que el sistema límbico influye no sólo sobre las emociones sino también sobre las funciones cognitivas. Es el área donde se ubica la memoria. La mayoría de las estructuras límbicas contienen centros de gratificación o de aversión y puede predominar uno u otro centro. El hipocampo y la amígdala tienen gran profusión de centros de aversión por lo que la persona experimentará miedo, pena o angustia, mientras que el núcleo accumbens estimulará el centro de gratificación produciendo placer, gozo y, en su estado álgido, culminante y supremo, produce la Risa real.

En caso de ser risas superficiales y de descenso, sus estímulos únicamente van a parar a la corteza cerebral del grupo de estímulos de proyección difusa. Son estructuras que se encargan de regular los niveles globales de excitabilidad cortical y fenómenos relacionados con ello.

Por evidencia y pragmatismo se le empieza a atribuir un protagonismo indudable, irrefutable, indiscutible y cierto; por sus efectos neurotransmisores a través de las endorfinas y encefalinas que facilitan su generación y liberación a todo el organismo, sobre todo con la Risa, liberando los neurotransmisores vía torrente sanguíneo y sistema nervioso periférico, para beneficio pragmático de todo el área que conlleva un cuerpo sano y su calidad de vida.

Las grandes hormonas neurotransmisores reguladoras por excelencia de todo el mecanismo y buen funcionamiento del cuerpo humano se liberan desde las estructuras nerviosas del cerebro: el hipotálamo sintetiza las hormonas liberadoras de las hormonas adenohipofisarias y está íntimamente relacionado con la glándula rectora del sistema endocrino, la hipófisis.

Los neurotransmisores tienen relación con todas las hormonas del organismo. ¡Todo está relacionado con todo y las unas sin las otras desencadenan enfermedades!

El hipotálamo es el centro coordinador de la mayoría de funciones vegetativas del organismo, por ejemplo el centro de la sed se localiza en el hipotálamo lateral. Cuando las neuronas perciben una concentración electrolítica alta aparece el deseo de beber, cuando los electrolitos vuelven a la concentración normal desaparece la sensación de sed. Los núcleos supraópticos del hipotálamo se encargan del control de la pérdida renal de agua a través de la secreción de la hormona antidiurética ADH. Esta hormona se almacena en la neurohipófisis y actúa sobre todo en los túbulos colectores renales favoreciendo la reabsorción de agua y por tanto disminuyendo la diuresis. También es el centro del hambre, situado en el núcleo perifornical y área hipotalámica lateral y el centro de la saciedad que se localiza en el núcleo ventro medial. Y cuando se estimula el centro de la saciedad, el individuo deja de comer. Cuando disfrutas, te sientes bien y te ríes. El cuerpo regula el centro de la saciedad, disminuyendo o regulando el apetito, para saciar muchos niveles de angustia (que tantas veces engañamos con la comida).

Relaciones de los neurotransmisores, endorfinas y encefalinas generadas en el hipotálamo con las hormonas glandulares hipofisarias.

Las endorfinas en general son las encargadas de activar el sistema analgésico y sedante. Son nuestra morfina natural del organismo. Intervienen empíricamente en los procesos de aprendizaje y memoria. Son primordiales a la hora de establecer el equilibrio entre el tono vital y los variados estados depresivos (se observa que el tono vital elevado es sinónimo y equivalente de una mayor cantidad de endorfinas).

La serotonina tiene un efecto analgésico y es la encargada de hacer que nos sintamos bien en un estado anímico óptimo. Regula los sentimientos. Su recaptación se produce en los niveles inter-neuronal. El nivel alto de serotonina nos permite sentirnos y ser más equilibrados, armoniosos, activos, dinámicos y ser más conscientes. Su aumento es estimulante, mientras que si disminuyen observamos reacciones y tendencias a la depresión endógena.

La dopamina, otro neurotransmisor, que nos permite y favorece la comunicación entre neuronas, está relacionada con la agilidad mental. Regula los centros de gratificación cerebral del sistema límbico en el núcleo accumbens. Las personas positivas, con buen sentido del humor y afectivas, son equivalentes a tener niveles de dopamina más altos que el resto de las personas que potencian las críticas, las quejas y la negatividad. Fijando sus emociones en el complejo amigdalino del sistema límbico, que corresponde al hipocampo y la amígdala, fuente de respuestas a la irritación, enojo y la aversión, disminuyendo y experimentando el descenso inmediato de dopamina por la subida del cortisol, hormona sintetizada por la glándula suprarrenal que eleva la concentración de glucosa en sangre y tiene efectos sobre las grasas,

proteínas y también aumenta la formación de hidratos de carbono, etc. La secreción de cortisol en las suprarrenales está controlada por la hormona ACTH, adrenocorticotropa. Esta hormona es liberada cuando se produce un estrés. Por medio de esta hormona, la hipófisis controla la actividad de las glándulas suprarrenales. Como todas las hormonas en estados de función metabólica normal son de gran ayuda al organismo. El desequilibrio que nos lleva al estrés viene producido por las emociones y sentimientos que enviamos al complejo amigdalino del sistema límbico con nuestros enfados —enf-ados— y disgustos —dis-gustos—, liberando en exceso hormonas como la adrenocorticotropa, sintetizado en el lóbulo anterior de la adenohipófisis en busca de los síndromes generales de adaptación y elevando estados de taquicardia, hipertensión, a veces temblores, sudación, potenciando el agotamiento, irritabilidad, angustia, trastornos sexuales (alejándonos cada vez más de nosotros mismos y cambiando en un instante la expresión de nuestras cara que refleja en segundos nuestro desequilibrio interno).

Llegados a este cuadro necesitaríamos un gran libro para explicar que todas las hormonas y sus procesos y los neurotransmisores y sus regulaciones se ven afectadas en toda la disposición, implicando a todo el organismo en cada una de sus mínimas y grandes funciones sin excepción: la calcitonina de la glándula tiroides que disminuye la concentración de calcio en la sangre PTH, hormona paratiroidea que actúa en los huesos, riñones, tubo digestivo regulando el nivel de calcio, etc.; el glucagón y la insulina del páncreas, como la vasopresina hormona antidiurética (que retiene agua en los riñones) que es vaso constrictora en las arteriolas de las vísceras; la hormona foliculostimulante (estimula la ovulación, la producción de estrógenos en el ovario y de espermatozoides en los testículos); las prostaglandinas que estimulan las arterias, músculos y bronquios, etc.; las hormonas esteroideas, que estimulan las células diana, como hormonas peptídicas, que desencadenan funciones celulares, como las hormonas estimulantes, como las mencionadas hormonas del hipotálamo y hipófisis capaces de controlar y desencadenar todas las reacciones de las células del cuerpo, etc.

Existen mecanismos reguladores extremadamente complejos cuya producción se ve favorecida por las condiciones ambientales influyendo en la estimulación o frenado de la síntesis hormonal.

La glándula productora de adrenalina o epinefrina, es la médula de las glándulas suprarrenales que en su buen funcionamiento aumenta el metabolismo de la glucosa, actúa sobre los adipositos. Tiene efectos vasodilatadores sobre los músculos, cerebro, corazón y es vasoconstrictora sobre el riñón y la piel. Hace que nos sintamos más despiertos y receptivos, potencia la creatividad y la imaginación. Pero en exceso, las catecolaminas, la adrenalina y la noradrenalina dan trastornos circulatorios de todo tipo y desequilibran el organismo junto con el cortisol.

Recordad que los receptores gratificantes del gozo y la Risa liberan la formación de neurotransmisores en el hipotálamo como las endorfinas, encefalinas, serotonina, dopamina, etc., llamadas también hormonas de la felicidad, generadoras y equilibradoras de la salud, la gratificación y calidad de vida.

La aversión, quejas, lamentos, críticas, en definitiva huidas de todo tipo, los recoge el complejo amigdalino liberando adrenocorticotropa (desde el hipotálamo-hipófisis) que activa las glándulas suprarrenales en la corteza y médula suprarrenal, liberando las hormonas que en su exceso darán una sintomatología perfecta del estrés y de la nueva enfermedad reconocida como el síndrome del profesional quemado (burn-out), principio idóneo para desencadenar cualquier disfuncionamiento y patología de cualquier órgano o glándula, sistema, tanto respiratorio, circulatorio, digestivo, muscular, óseo, nervioso, cognitivo, etc. lo cual nos invita a cambiar patrones de vida para poder así restaurar nuestra calidad de vida con salud.

Es muy importante que estemos atentos a lo que se nos pasa por la cabeza para verificar la preferencia natural de nuestros pensamientos: la interpretación de las cosas, las competencias que nos creamos, los niveles de estrés que vivimos, cómo nos adaptamos a los medios y las secuencias y resultados de nuestros patrones de vida...: si estamos en bajo rendimiento o estamos en plena forma con entusiasmo y gratitud..., tenemos que ser más precisos y nadie mejor que nosotros sabe de verdad lo que necesitamos para tolerarnos a nosotros mismos, y mejor aún... disfrutar de la vida y cada una de sus experiencias.

Con seguridad lograremos una vida de lo más saludable y gratificante enviándole mensajes al sistema nervioso central con entusiasmo y nos colmará con sus mejores neurotransmisores para nuestro propio deleite.

Os recuerdo que la intención de escribir este capítulo es el de despertar el interés entre todos, de ampliarlo y ayudar a ver una anatomía y fisiología más humana y holística para así continuar en la investigación.

Indagad, averiguad cualquier reacción de nuestro organismo relacionada con el buen humor o el mal humor y sus somatizaciones. Por ejemplo, las personas que nos reímos más, nuestro olor es más agradable y exudamos sustancias de naturaleza hormonal para atraer y agradar los sentidos propios y de las personas que nos rodean. Las personas malhumoradas también sus glándulas de secreción externa sufren sus pensamientos atascados a través de los conductos excretores por medio del sistema nervioso y hormonal. Tanto las glándulas sebáceas como las glándulas sudoríparas varían si están estimuladas con gozo y movimiento de la Risa o sudoración por estrés y preocupación, pues variarán las sustancias sólidas (cloruro de sodio, urea, productos de desecho, etc.)

El metabolismo siempre gratificará y premiará cualquier ejercicio que nos invite a las prácticas de la interiorización de nosotros mismos con una buena recaptación de serotonina que favorecerá nuestro estado óptimo.

Recuerda que la combinación de las vocales con las consonante para la práctica de la Risa es muy importante que la practiques, estimulando tus centros de Risa endógena para “ hacerte gracia a ti mismo”.

Estudia —es-tu-dia—, los medios —me-dios— de una vida —v-ida— más informatizada —informa-tiz-ada— para tener claro todo lo contrario —contra-río— del diario —dia-río—, del semanario —semana-río—, del anuario —anua-río—, ejercicio de la Dinámica de la Risa para beneficiarte —benefici-arte— de tu sabiduría —sabidu-ría— genérica —gené-rica— para la gracia —gr-hacia— de tu renovación —renov-ación—.

Mi intención es despertar nuevas investigaciones —investig-aciones—, estimular nuevos enfoques de la medicina y comunicar que son muchos los años en que me intereso por las medicinas de todo el mundo y la evidencia de las miles de personas que van pasando por mi vida y por mis clases. Podría escribir varios libros con todos los testimonios que agradecen las prácticas de Dinámica de la Risa en su proceso, por lo mucho que le han servido en su vida personal, familiar, profesional y social, en sus alegrías y felicidad y en sus dolores y enfermedad. He visto personas que recuperaban vista, que recuperaban la audición, que recuperaban el olfato, el gusto (con todas las glándulas epiteliales y sus secreciones: lacrimales, nasales, salivares, genitales, etc.), personas que se rejuvenecían y volvían a recuperar la fe y la confianza en ellos mismos, en el sentido de la vida, que entendieron su lugar en la vida, insustituible por nada ni por nadie. Personas que continúan integrando que:

el mejor maestro eres tú mismo

y tú mismo eres tu mejor médico.

También he visto personas que me han dicho: adoro tus clases M^a. Cruz pero cada vez que vengo la analítica de seguimiento que necesito presentar para conseguir una jubilación anticipada varía totalmente a favor de la recuperación y me interesa ese sueldo y ese retiro anticipado. (Tengo casos espectaculares de chicos jóvenes con enfermedades degenerativas que dejan de venir a mis clases para beneficiarse de los sueldos estatales por incapacidad. Se demarcan por la enfermedad y el sueldo antes que por la responsabilidad del liderazgo y nuevas aperturas de propuesta, verdaderamente importantes y resolutivas ante tantos padecimientos).

El día en que la seguridad social entienda la cantidad de billones de euros que va a ahorrar se van a tomar la Risa con el protagonismo que ya se le ve venir

más que en serio—se-rio—, para averiguar, examinar, inquirir, buscar, consultar y comprobar pragmáticamente por qué la Risa cura.

Los médicos ante la evidencia de la Risa curativa empiezan a motivarse y a curiosear el tema, exceptuando algunos más interesados que ya disfrutaban de los resultados con sus pacientes. La dificultad la encontramos en la formación y calidad de los entrenadores de la Risa que son los que están preparados para despertar de verdad la Risa endógena, aferente, ascendente, efectiva y fundamental a la hora de despertar el sistema límbico y los receptores de la gratificación.

Para formar diversos —di-versos— reís interiores —inte-riores— y diarios —dia-rios— reideros —rei-d-eros—.

Vamos a preparar pregoneros de la Risa: ¡Se nos escapa la Risa o la espantamos! ¡Hemos perdido mucho tiempo de nuestra vida excluyendo la Risa. Ahora toca reír más y más rápido para recuperar espacios perdidos! Aprovechemos la Risa que es gratuita. Cada vez que te ríes añades más días a tu vida.

¿Cuál es el lugar más extraño en el que has practicado la Risa de Poder?

Fue en el teleférico, en Barcelona, en 1994. También fuimos pioneros en ofrecer Risoterapia en el metro, los autobuses y los trenes, mucho antes de que apareciese ninguna grabación al respecto en internet. Hace ya dos décadas ayudábamos a la gente a que su viaje fuese más corto y feliz.

¿Cómo ser consciente del mundo que yo creo?

Así como siembras tu Risa, así cosecharas tu alegría.

Todas tus Risas reídas regresan multiplicadas.

A buenas horas mangas verdes empiezas a reír.

Si sientes odio no recibes amor. Mejor que te rías.

Si quieres alegría, rodéate de personas alegres.

Somos uno con el universo. Él multiplica todas tus Risas.

Todo aquello de lo que te rodeas da pistas de tu estado interior. Ríete más.

Si te rodeas de agua, te mojarás. Si juegas con pintura, te pintarás.

Dime con quién andas y te diré cuánto te ríes.

Quien bien te quiere te hará reír.

No dejes para mañana lo que puedas reír hoy.

Las ruedas siguen al carro como la Risa te sigue a ti.

Si hay algo mal en la vida, si hay algo mal en ti, límpialo con Risas.

La letra con Risa entra.

Para ver la alegría que recibes piensa en la que das.

Hasta tus Risas más nimias tienen su consecuencia.

Cuando tú te ríes haces que el universo se alegre contigo.

Aquello que niegas y no aceptas continúa constantemente contigo. Empieza a reír.

Todo aquello contra lo que resistes, persiste con la misma intensidad con la que te empeñas en resistir. Libérate riendo.

Transforma con tu Risa lo que quieres para ti en la vida.

Si tienes necesidad de huir de algo, empieza a reír temprano.

No puedes escapar de ti. Tú siempre estás contigo. Mejor hacerte gracia a ti mismo.

Todo está interconectado. Cada paso está con otro paso. Bendice la Risa.

Pequeñas Risas pueden hacer cambiar tu vida

Como yo lo saqué mal, lo entrego mal, límpialo riendo.

Pon tu atención centrada en tus pensamientos alegres.

Antes tienes que dar para recibir. Planta tu árbol de la alegría y recoge sus frutos.

La Risa te ayuda a cambiar tu destino.

El reflejo de tu Risa refleja tu interior.

Si haces siempre lo mismo, no exijas cambios en tu vida.

Siembra con paciencia y dedicación con tu Risa, que da buenos frutos.

Trabajo grande o pequeño de tus prácticas alegres, todo tiene sus consecuencias.

Ley de la conexión: todo en el universo está interconectado contigo. ¡Que te encuentre alegre!

Tu Risa es tu imperio. Hace que tu universo cambie su movimiento.

Tu Risa genera acción y reacción.

Si tu atención se centra correctamente, tienes la vida más divertida.

La aptitud pasajera no siembra, se aburre.

El que sabe dar, tiene mucho sembrado.

La historia se repite, hasta que empiezas a reírte.

Cada vez que ejecutas el acto de reír generas nuevas experiencias.

¿Por qué te gusta tanto modificar los dichos populares?

¡Durante siglos hemos sostenido mensajes y canciones que es mejor revisar! Allí va a parar nuestra energía, y si cantamos en grupo más todavía... ¡Cuánta ignorancia!

Con Anita Gámez fuimos pioneras en negarnos a cantar canciones populares con letras de lucha, decadentes y amores dependientes. Ahora hace quince años preparamos trabajos que pronto tuvieron resonancia en muchas culturas. Anita creó canciones para las personas amantes de la Risa como *Vive feliz*. Fue una canción pionera. Desde entonces se han creado canciones de conexión con la tierra, el cosmos, la gratitud el amor universal, la magia... Extraordinario trabajo. Las personas están despertando a una nueva conciencia de la música, nuevas maneras de cantar para los jóvenes y toda la familia... Andreu Hervás tiene una recopilación de cientos y cientos de canciones que ya han pasado nuestro filtro, con letras alegres, divertidas y mágicas. Un trabajo muy valioso y útil. ¡Si te gusta la música, cambia la letra! Para quien se anime al cambio, ahí van unas buenas propuestas:

*Adiós con el corazón
Que con el alma no puedo
Al despedirme de ti
Al despedirme me muero*

Ahora toca nuestra canción de despedida a todo ritmo:

*Si, no, nos vemos... nos imaginamos...
Sí, no, nos vemos...nos imaginamos...
Sí, no, nos vemos... nos imaginamos...*

Ahora toca cambiar. Para quien se sienta invitado a cambiar los dichos populares, el primero que vamos a reclamar:

Merece la pena... por merece la alegría.

Quien bien te quiere te hará reír.

Una Risa saca otra Risa.

Tanto vas riendo a la fuente que todos quieren ir contigo.

A buen reidor ¡se le pegan las carcajadas!

Con la Risa se vive mejor.
Muchos son los llamados a reír y pocos los que se enteran.
A grandes males mayores carcajadas.
A tiempo de Risas la paz en tu casa.
Nunca digas “de esto no reiré” porque la Risa no pregunta.
Todos somos profetas de nuestra Risa.
Es por mucho reír que amaneces más feliz.
No sabes de la Risa la mitad.
Puedes ganar la Risa en una hora.
Hasta segundas Risas fueron buenas.
Sermón ganado si predicas riendo.
Quedarse a la luna riendo.
Quien ama la Risa, risueño será.
Quien mucho se ríe, mucha Risa acumula.
Quien siembra Risas, recoge amistades.
Los milagros de tu Risa que me los fijen a mí.
Sí puede ser soplar y reír.
Con la Risa tienes buena mano derecha.
Riendo tiras y aflojas mejor.
Viva la Risa.
A la ja, a la je, a la ji, jo, ju.
Risueño a tus Risas.
A Dios agradeciendo y con la Risa riendo.
Dar el pego con la Risa.
Donde tú diste las carcajadas.
Punto redondo lo dice tu Risa.
Entre Risa y Risa un suspiro.

Andar a la caza de carcajadas.
Se desarmó el tiberio con tu Risa.
Prometer tu Risa y acertar.
Túmbate a la bartola y ríe.
Échales unas Risas...
La Risa te coloca los puntos sobre las íes.
Métete en ensayo de once Risas.
Los topes se liberan riendo.
Si no te ríes...eres un tonto de capirote
Me revivo de Risa.
Tienes vela en esta Risa.
Entre tus Risas.
Tu Risa vale lo que pesa.
Me ha contado un pajarito que empiezas a reírte.
Riendo, quién te ha visto y quién te ve.
Sin Risa se pasa la vida por alto.
Mi Risa se pasa tu enfado por alto.
Con la Risa, llevas las de ganar.
Con la Risa ves las estrellas.
Con la Risa das en el clavo.
Hacerse el sueco riendo.
Me paso todo el santo día riendo.
Estar a las maduras, pero riendo.
Dame la lata, pero riendo.
Erre que erre mejor ríete.
Saca el dedo de tu boca y ríete.
Riendo se la ve y se las desea para parar.

Tu Risa se escucha a diestro y siniestro.
En palmitas me tienes con tu Risa.
Pon los pies en polvorosa y ríete.
Apaga y vámonos a reír.
Menos humos y más Risas.
Tu Risa está en buena compañía.
Baja del burro y échate unas Risas.
Menos echar pestes y ríete más.
Da un cuarto al pregonero y que se ría.
Riendo hoy voy de tiros largos.
Tus Risas me vienen de perilla.
Búscales los tres pies al gato para que se ría.
La Risa saca tu gozo del pozo
Tu Risa me ayuda a hacer pinitos.
La Risa te saca el dedo de la llaga
Si te ponen como un trapo llénalos tú de Risas.
A buen reidor pocas palabras bastan.
Una de cal y otra de arena y entre medias unas risas.
Con la Risa se vive mejor.
En todas partes cuecen habas, y en la mía a carcajadas.
El que tiene boca se ríe.
Cada feliz con su risa.
De sabios es reír, y nunca lo descuides.
La Risa engorda las vacas flacas.

Mari Cruz, hace muchos años que eres vegetariana. ¿Destacarías alguna experiencia?

Desde muy pequeña comprendí la necesidad de respetar a los animales. No me perdía detalle de cuanto ocurría a mí alrededor. Tanta enseñanza era increíble. Recuerdo un corderito recién nacido. En mi pueblo había lobos, y sigue habiéndolos ahora. Una tarde mi padre llegó a casa con una actitud de tristeza y dignidad. Tenía campo, huerta y unas ovejas para la lana de los colchones y leche, unas pocas cabras que también le daban leche. Una oveja había parido y el lobo la mató y se la comió. Pero el corderito se salvó. Mi padre llegó con el corderito recién nacido en brazos, blanco como la nieve. No nos dejaba tener mascotas en casa. Escondíamos grillos pero él se daba cuenta porque por la noche cantaban y vibraban. Son mis músicos preferidos. Pero aquel día trajo el corderito en sus brazos. Éramos un montón de niños en casa. Fue impresionante. Qué belleza, qué suavidad, su lana era tan bonita, rizadita y suave... Le dimos leche y enseguida se sintió cómodo entre nosotros. Le dábamos calor de nuestra carita a la suya, y cariño para que no estuviera triste ni echara de menos a su mamá, y sobreviviera entre nosotros. Estas experiencias eran frecuentes en el pueblo, no necesito inventar historias. Mi memoria está llena de ellas. Siempre he vivido rodeada de muchas personas y tanto ellas como yo podemos recordar esta historia.

El corderito era nuestra alegría. Todos queríamos estar con él. Cuando salíamos de la escuela corríamos para jugar con él, hasta que aprendió a ir a buscarnos a la escuela y volvíamos con él. Crecía muy deprisa, se hacía grande. Un día escuché una conversación que me dejó horrorizada. No podía creer lo que oía. Decían: “ahora cuando venga el carnicero, para la fiesta de San Juan, hay que matarlo, que ya es muy grande.” Los niños dijimos: “No lo matéis. La casa es grande, también cabe el corderito”...

Un día volvimos de la escuela y ya no estaba. Lo buscamos por todos los sitios. Una tía me dijo “El cordero está allí, en el matadero. El carnicero lo ha matado para la fiesta”. Fui corriendo a ver, y me encontré con la imagen a la que todos estamos acostumbrados: el corderito colgando con la piel a un lado. Y pregunté al carnicero: “Señor, ¿por qué ha matado a este corderito?”. “Anda niña, pasa para allá y no estorbes”. Nunca más quise comer carne. Nosotros no comíamos mucha carne, era para las fiestas. Mi madre mataba animales que ella criaba, hacía chorizos, empanadas y otras cosas con carne. Alguna vez comía pero la imagen del corderito se quedó grabada en mí ser. Cuando tuve la libertad de poder elegir, nunca más quise comer carne. No me interesa comer cadáveres. Soy incapaz de separar el ser del animal, para la manipulación cárnica y el negocio de los sectores ganadero, alimentario o gastronómico. La vida es para todos. No necesitamos matar a ningún animal del aire, del agua ni de la tierra. Disponemos de una gran manifestación nutricional maravillosa. Los cereales ofrecen sus granos, los árboles sus frutas, las plantas ofrecen sus hojas sus

cogollos, sus semillas, sus legumbres y sus raíces y los animales nos cuidan y protegen de energías que nosotros ni entendemos ni vemos...

Yo creo en el ser humano. Entre todos nos podemos ayudar con conciencia para crear un mundo más hermoso donde los animales tengan su espacio en la naturaleza tan importante como el tuyo. Para quienes están manipulando y crean situaciones extremas a los animales, con falta de respeto por la vida, iría bien una señal para el despertar de conciencia. Asegura José María Villagrasa que, si de verdad quieres hacer algo fulminante para la tierra y para anular a la vieja mente manipuladora que lo controla todo, a partir de ahora conviértete en vegetariano. Y vas a ver cómo hundes sistemas que están ahí subidos muy altos pero con la escalera rota y la montaña hueca.

Respeto a todo el mundo. Que cada uno coma lo que quiera o lo que pueda.

¿Por qué te gustan tanto los cuentos y las leyendas?

El milagroso mundo de cuentos y leyendas es muy poderoso. Con sus mensajes y narrativas viajas en tu intimidad a un espacio amplio y rico. Ofrece excelentes respuestas a tu universo interior. En el plano de los inanimados todo cobra vida: una mesa, una taza, un plato, un espejo... Maneja códigos misteriosos sobre las verdades manipuladas de una cultura, o las mismas verdades universales y esenciales de la vida del camino del Amor...

Para mí los cuentos forman parte de mi vida cotidiana. Habitualmente tengo que escuchar cuentos para mi esencia de niña y una lectura para mi camino espiritual...Por eso estoy feliz con mi pareja; mi gran compañero de camino que es Daniel Sicilia narrador de leyendas y cuenta cuentos...Daniel es feliz trabajando la Tierra, celebrando los Sagrados Temazcales, le gusta las plantas ama la alquimia, la radiestesia y el Reiki. Todas las personas que vienen con nosotros, experimentan exhaustivamente la gracia de la lectura en grupo y retoman las activas leyendas... Todo en un entorno natural con una deliciosa infusión y un caldo con los frutos agroecológicos de su propio huerto lleno de flores, y biodiversidad...Gracias Daniel por todo lo que aprendo de ti y por todo lo que ofreces desde tu experiencia.

Es muy interesante preparar a los jóvenes en la lectura de leyendas para que ellos mismos lean cuentos a los niños más pequeños...

A tus alumnos nos encanta oírte contar leyendas nuevas. ¿Nos cuentas una más, por favor?

Cuenta la leyenda que al mismísimo Creador de todo lo que es y todo lo creado Padre Madre Creador (como su tiempo es eterno) le encantan los cuentos. Para oír cuentos nuevos se multiplicó, creó espacio y periodos para que en todas las generaciones, en todo lugar y a todas horas, se manifestara a tiempo completo una eternidad de seres contando cuentos.

La historia central de la narrativa, o la trama del cuento, era algo así como “el arte de ser feliz”. Aquellas leyendas se dividían en varios episodios: enlaces de amor, gozo y éxitos, y desenlaces de miedos, discrepancias y catástrofes... El ser, mientras vive los enlaces y desenlaces, crea en su interior otro lugar mejorado y a su medida. Imagina nuevos tratos, nuevas maneras de convivir y amar.

Tras una sucesión de acontecimientos, al llegar al punto culminante y a la tensión máxima de la historia, entre temores, desilusión y desesperación, cuando el ser reconoce como se perdió, se pregunta: ¿Dónde estoy? ¿Quién soy yo?

La fe (que siempre nos acompaña en la desesperación) no se resiste más y sale a su encuentro para decirle que todo es un sueño, un cuento. En ese mismo momento se produce una transformación, aparece la salida del laberinto con excelentes respuestas. Y resuenan carcajadas por todo el Universo. Allí está el Padre Madre Creador, riendo con nosotros, llenándonos de gracia y gloria, y ofreciéndonos los paraísos que hemos inventado con nuestras ganas de cambiar el escenario de sus cuentos. Ahora nos invitan a escuchar los cuentos y leyendas de otros seres.

Cuenta la leyenda que tu Risa feliz es una provocación irresistible para el Padre Madre Creador... Y ríe contigo. Además tiene un escondite, para no perderse detalle de la Risa del Corazón. Se esconde en el pecho para reír y reír contigo.

Todos los cuentos de todas las épocas son muy importantes para la trama de nuestra vida. Pensad en todos los que esperan a tener su lugar en el escenario preferido del Creador: la misma vida.

¿Nos deleitas con alguna otra leyenda?

LA FORTUNA Y LA DESGRACIA

Cuentan los maestros que en algún lugar de la existencia la fortuna y la desgracia suelen ser invitadas muy a menudo a formar parte de la vida.

Érase una vez una senda sorprendente y desconcertante, por la que no era posible transitar por iniciativa propia. Para caminar por ella se necesitaba una invitación. De otro modo se permanecía parado hasta que alguien entrase en comunicación con una invitación a participar. Sólo entonces se avanzaba. Era la senda de los pensamientos y las visiones dominantes... El emisor de dichos pensamientos no solía ser consciente de ellos, pero no importaba: la energía siempre seguía al pensamiento.

Se comenta que en cierta ocasión la Fortuna descansaba plácidamente sentada al sol. Su tranquilidad y su falta de movimiento eran absolutas. Duraban ya cierto tiempo. De pronto apareció la Desgracia a toda velocidad.

— ¡Vaya, qué sorpresa! —Soltó la Desgracia al parar en seco al lado de la Fortuna— Te veo tan inactiva como de costumbre... En cambio yo no doy abasto. Se me acumula constantemente el trabajo, y voy acelerada.

— Espera un poco —contestó la Fortuna—. ¡Veamos qué nos trae el destino! Pueden ocurrir cosas imprevistas. Tiempo al tiempo. Ya sabes, como cuando la humilde tortuga ganó la carrera a la liebre orgullosa, que se quedó dormida confiada. El futuro siempre nos da sorpresas.

— Ya —dijo la Desgracia—. El sempiterno “había una vez”. Por ahora la que está parada eres tú. Y yo no me muevo precisamente a paso de tortuga.

— Nunca hay nada absoluto —replicó la Fortuna—. Tú acabas de parar. Y una persona está iniciando su comunicación conmigo. Me pide entrar en su ramal. Debo acudir a su llamada.

Zanjada la conversación la Fortuna, electrizada de repente, se puso en marcha. La Desgracia permaneció sentada.

Sin embargo al poco rato la Desgracia se levantó de nuevo, y pronto alcanzó a la Fortuna. Durante un tiempo caminaron a un ritmo similar. Una daba unos pasos y paraba. La otra daba unos pasos y también paraba. En pocas

ocasiones caminaban juntas. Pero en esta vez lo hicieron y conversaron de nuevo.

— ¿A dónde te diriges? —Preguntó la Desgracia.

— A aquel pueblo detrás de la montaña. Una joven me requiere.

Tras una serie de explicaciones por parte de ambas, concluyeron que ambas se movían a petición de la misma persona. La Desgracia caminaba tres o cuatro pasos y paraba. A continuación, la Fortuna daba tres o cuatro pasos y paraba. De forma alterna, cada una intensificaba su avance y la otra la alcanzaba. Finalmente, pasito a pasito, ambas llegaron al hogar de la misma joven.

— Ya llegué. Me estabas llamando. Ando muy solicitada —anunció la Desgracia—. Debería instalarme en esta casa me llamas muy a menudo...

De pronto la joven comprendió la fuerza de sus pensamientos y por primera vez vio el resultado delante de ella.

— He acudido a tu llamada —expresó la Fortuna al ver a la joven—, y quiero decirte que nadie es mejor que tú. Quiero oír tu risa alto y fuerte.

Y la joven empezó a reír, y a reír. Sus carcajadas retumbaban por el valle y las oyeron desde todos los pueblos de la zona. La Desgracia no soportaba la risa y desapareció. La Fortuna inundó cada centímetro, y se abrieron las puertas de la felicidad en aquella humilde morada. Las plantas mustias de la casa brotaron de repente. La joven se irguió, su cara se iluminó. Pronto sus rutinas cambiaron totalmente. La Fortuna permaneció a su lado para acompañarla en su camino ahora feliz para siempre...

Y colorín, colorado...

Desde el primer día de clase nos sorprendió oírte hablar de los héroes y las heroínas del Poder de la Risa.

En este momento de la historia humana ha nacido un nuevo ejemplo de héroe. Los héroes y las heroínas son personas muy valientes y enérgicas. Surgen de un antiguo mundo al revés sostenido por la vieja mente. Ante el tipo de guerras salvajes, químicas, eléctricas, ante la ocupación y explotación sin límites que se lleva a cabo sobre el maravilloso planeta de la Pachamama, estos héroes y heroínas conocen el duelo y sus consecuencias. Pero no se dejan atrapar por la desgracia, las luchas, la infinita venganza ni el dolor de las razas humanas. Están recordando a todos que cada uno debe ir a su misión. Quien haga guerras que las haga. Y quien tenga que hablar de paz que hable de paz. Quien tenga que abrazar que abrace. Quien tenga que sanar que sane.

Y quien quiera reír, que ría. Si tu certeza es la paz, habla de paz. No hables de venganzas. Si dedicas tu energía a la paz no te pases el tiempo lamentándote de las guerras. La paz respira paz, piensa en paz, camina en paz, vive en paz, genera paz... Una persona que apuesta por la paz es una persona pacificadora. No está dentro del mundo de las guerras. Está de observadora, viendo las secuencias y las consecuencias de cada movimiento. Entonces tiene mucho valor y mucho mérito ser capaz de cantarle a la vida con palabras de cantos, canciones y palabras, en versos sinceros, alegres y de bendiciones, sin lamentos ni quejas. Esos héroes reúnen a las personas para reír, para celebrar la vida, para crear una enseñanza en libertad, no en domesticación. Es admirable que reúnan a las personas para recuperar el arte y la sabiduría de los niños, de los ancianos, y el mensaje de belleza de nuestra Madre Tierra, nuestro hogar por excelencia, uno de los planetas más hermosos del universo. Es el que da vida a las formas, y sustenta a cualquier semilla que sembremos, cualquier ramita, cualquier materia orgánica.

Siente qué te da a ti el planeta. Tienes un espacio, ocupas un lugar, respiras su aire, comes su comida, disfrutas de la compañía de quienes viven en él.

¿Qué le das tú al planeta? ¿Qué le devuelves tú a esa tierra que comes? ¿Qué devuelves al aire que inhalas? ¿Qué das a quienes te hacen compañía, y comparten contigo su tiempo su gozo y alegría, tus gustos y disgustos?

Los amores y desamores son experiencias que te despiertan para que crezcas y evoluciones, y te centres de verdad en el puro amor que todo lo bendice y todo lo libera. Ésos son de verdad los héroes y heroínas de los más potentes que han existido en la historia humana. Aprendamos cómo fortalecernos entre todos con energía verdadera y pacificadora. Si estás dentro de una guerra perteneces al mundo de la guerra. Si perteneces al mundo de la paz, sé un observador. No te involucres. Observa y reafírmate en la paz. Si eres un pacificador eres paz, cantas a la paz, tus poemas son de paz, tus risas están colocadas en el corazón, bendices la vida y generas vida.

¿De qué te sirve reivindicar con quienes reivindican, lamentarte con quienes se lamentan y meterte en el duelo de los duelos? Cada uno que se polarice en su trabajo. Y si tu trabajo es la Risa, ríe y enseña a las personas a reír y a acompañarlas cuando se han olvidado y han taponado su risa, cuando te inviten a hacerlo.

Cada uno está en el camino que le corresponde, experimentando lo que tiene que experimentar... Cada experiencia humana es importante para el universo y para la estructura de los nuevos universos. No señales a nadie si está dentro de la guerra o si está fuera. Cada uno a su trabajo. Deja que ellos hagan su trabajo, y tú haz bien el tuyo. Porque si quienes han elegido el trabajo de la alegría y la risa se dedican a hablar de la guerra, forman parte de la guerra. Tu energía se va a la guerra. Recuerda: lo observado refleja el observador. Siempre habrá un espacio para ti, incluso dentro de una guerra.

Reúne a los niños y niñas de todas las edades para cantar, para bendecirse, para que se abracen, para que generen vida, para que siembren una tierra pura, hermosa, para que respeten a la naturaleza, para que aprendan a respirar siendo niños y jóvenes con la máxima amplitud, para contar cuentos y leyendas llenos de magia y milagros... Y cuando sean ancianos que respiren con más profundidad. Recuerda siempre que en el aire y en el corazón abierto están los milagros de la misma vida.

Hoy toca celebrar la gran realidad: hemos cambiado patrones de comportamiento, con nuevas formas de vivir y de comunicarnos entre los seres humanos. Continúo caminando. Queda mucho trabajo del “otro lado”...

Te invito a participar y aumentar la familia de la alegría y la gratitud. Entre todos seguiremos agrandando el País de la Risa, el reinado de la Risa. Bienvenidos todos los seres, sin excluir a nadie. Cuando reímos unidos y bien entrenados, somos la manifestación del maravilloso don de la energía del Amor. Esta Risa cantada resuena en todas las esferas del Universo.

Ahora tu Risa consciente es la perfección, la manifestación de una obra gloriosa y sublime.

¡Objetivo realizado misión cumplida!

Bibliografía

Mari Cruz García Roderer: *CÓMO BENEFICIARSE DEL PODER DE LA RISA*, 2007, Morales y Torres Editores.

Mari Cruz García Roderer: *EL PODER DE LA RISA*, 2003, M&T Morales y Torres.

Email: Risoterapia@maricruzgarcia.com

www.maricruzgarcia.com

Falta colocar esta frase en algún apartado:

Su trabajo tomó forma poco a poco en la novela de varios tomos que empezó a publicar recientemente junto con Diana Guijarro (también formada profesionalmente en Risoterapia con nosotros), y titulada *Ri-yendo por el mundo en tiempos inciertos*.

-ario, ría

sufijo

- 1 Significa `cualidad relacionada con` y forma adjetivos a partir de sustantivos: *secta - sectario, sanidad - sanitario*.
- 2 Significa `profesión` y forma sustantivos a partir de sustantivos: *biblioteca - bibliotecario, botica - boticario*.
- 3 Significa `persona que recibe algo` o `persona a la que le corresponde algo` y forma sustantivos a partir de sustantivos: *beca - becario, presidio - presidiario, beneficio - beneficiario*.
- 4 Significa `conjunto de` y forma sustantivos a partir de sustantivos: *tema - temario, receta - recetario, poema - poemario*.
- 5 Significa `lugar donde se encuentra algo` y forma sustantivos a partir de sustantivos: *escena - escenario, campana - campanario, reliquia - relicario*.

© Santillana Educación, S.L...

Loco-loca loquito—locura.

Fulgencio Fernández periodista

La Risa embellece la presencia. Es tanto el resultado de estar bien como el camino para estar bien. Una vida desprovista de Risas es una vida a medias, una vida a la que le falta plenitud.

Toda la información que se maneja en los temas de la Risoterapia lo encuentras en cualquiera de mis libros y los artículos gracias a los periodistas y reporteros se han interesado desde el principio por nuestro trabajo precisamente por ser novedoso... Creo que si mi interés fuese el recaudar dinero con el tema de la "propiedad intelectual" hoy sería millonaria... Por otro lado me pregunto:

¿Cómo voy a denunciar a unas personas por decir al mundo?

¡Que no te rías de las personas...! ríete con las personas que si ensayamos la risa abierta entre todos hacemos un mundo más humano, divino y divertido...

Les gusta tanto estas frases que las hacen propias...

La historia está en los oportunistas y los "métodos publicitarios mercadeo americanizados" que te van inundando a ver donde tengo el límite... La verdad que soy muy buena buceadora y también tengo memoria de sirena...

Me hace pensar mucho cuando personas triste, amargadas incluso enfermas... toman como una bendición el método perfecto que en su momento creé y les cambia la vida, las relaciones el talante el éxito... Y los encuentro regalando todo ese material (que está más que registrado) a una movida oportunista con ningún respeto por la trayectoria de 20 años de profesionalidad...

Yo creo que algo tengo que aprender de esta historia...

Hay por ahí un par de libros dando vueltas de cómo hacer clases de Risoterapia que espero que algún día regresen donde les corresponden con Andreu Hervás, Gustavo Costas y Mari Cruz García... Que además ni estamos nombrados y menos agradecidos...

En otra ocasión ya os contaré anécdotas muy buenas con relación a estos temas...

Tengo algún caso de personas que se han atrevido a convocar la prensa periodistas en nombre de Mari Cruz García y cuando llegaban les decían mira es que Mari Cruz no ha podido venir pero ya les informamos nosotros... Una manera alucinante de abrirse las puertas con los medios de comunicación... Uf... cuántas pruebas...

