

Saber  
VIVIR

tve

# LÍNEA

Risoterapia

Katy García

Pg. 84-85-86

Yoga  
dinámico

Lo último para  
moldear tu figura

Cocina ligera

DISFRUTA DE LA  
MESA SIN ENGORDAR

TRUCOS + RECETAS + CONSEJOS

6 INFUSIONES PARA  
DESHINCHARTE

CONOCE SUS EFECTOS  
Y CÓMO TOMARLAS

SALUDABLE

NOVIEMBRE 2009

Vanesa  
Romero

"Las dificultades  
consiguen sacar  
lo mejor de mí"

PIEL SANA  
Y TERSA

Con Aloe vera,  
rosa mosqueta...

# ADELGAZA! SIN PASAR HAMBRE!

CON LA DIETA SACIANTE

RICA EN FIBRA \* EQUILIBRADA \* ANTI-ESTREÑIMIENTO

9 771566 755000



00048

www.casareal.com



## DISFRUTA DE LA VIDA

La risa hace fuerte al débil. Una persona con miedo o complejos, los puede aliviar riendo; sólo hay que atreverse a comprobarlo

Reír no es lo mismo que ser feliz, pero se acerca mucho. A veces esperando la gran felicidad, perdemos infinidad de pequeños momentos felices

El hecho de compartir unas risas con otra persona se graba en nuestra memoria y establece una relación mucho más fluida

Después de llorar, que también es muy sano, es recomendable reír. Tenemos que imitar a los niños cuando pasan del llanto a la risa con gran facilidad

Amor y Humor van muy unidos, al igual que Afectivo y Efectivo. Son palabras en mayúscula, utilízalas para ti y para los que te rodean



KATY GARCÍA  
Risoterapeuta

Fundadora de la Escuela «Risaluz». Vicepresidenta de la Asociación Española para la Investigación y Desarrollo de la Psicología del Humor

# La risa, tu mejor elixir de bienestar

UN GESTO TAN SENCILLO COMO REÍRSE PUEDE SER UN BÁLSAMO EXCEPCIONAL DE BIENESTAR, PERO HAY QUE PRACTICAR CADA DÍA PARA APROVECHAR TODOS SUS BENEFICIOS. ¡DESCUBRE CÓMO!

Cuando era niña descubrí que la risa me hacía más fuerte ante las adversidades, los pequeños fracasos, las desilusiones... Con los años pensé que esta actitud podría ayudar a otras personas a superar sus desencuentros y problemas, y ahora, cuando miro hacia atrás, el tiempo y la experiencia me ha demostrado que reír sirve para casi todo.

No hace mucho llegó a uno de los talleres una mujer abatida y llena de tristeza. La vida no la había tratado bien en los últimos años y harta de sufrir decidió probar aquella clase. Al inicio de la sesión me im-

presionó oírle decir que se había olvidado de reír y que ya no le quedaban lágrimas para llorar. Fue una sensación maravillosa ver cómo minuto a minuto sus ojos cambiaban la expresión, su rostro se relajaba y cómo acabó disfrutando tanto como los demás. Su carga era difícil de llevar, pero aquellas horas la ayudaban a soportar mejor su vida cotidiana. Y es que, **al igual que hay que beber cuando tenemos sed, debemos reírnos cuando estamos tristes o enfadados.** Parece difícil, pero sólo hay que intentarlo, porque la risa reconforta el alma y alimenta el corazón.

A nivel químico, por ejemplo, el solo gesto de la sonrisa genera un estímulo eléctrico sobre los nervios sensitivos que libera endorfinas u «hormonas de la felicidad». Y ese efecto se multiplica al reír a carcajadas: favorece la producción de dopamina, que eleva el estado de ánimo; serotonina u «hormona del placer»; y adrenalina, que permite estar más despiertos y receptivos.

En el plano emocional, como es imposible reír y pensar al mismo tiempo, es eficaz para incrementar la autoestima y la confianza en una misma; ahuyentar la tristeza y la depresión; eliminar pensamientos y emociones negativas; prevenir enfermedades psicosomáticas; y combatir miedos y fobias.

También ayuda en la ardua tarea de mantener la silueta y el peso, ¿no lo crees? Muchas veces los vacíos o descompensaciones emocionales se suplen con la ingesta no controlada de alimentos. **Frecuentemente nos endulzamos la vida con un exceso de pastelitos, bombones o helados** y cuanto peor nos sentimos, más viajes hacemos a la nevera. >



## NIÑOS Y MAESTROS

Los bebés se ríen hasta 300 veces al día; los adultos un máximo de tres. Al crecer, aprendemos muchas cosas, pero desaprendemos otras.

**Imítalos.** Los niños no necesitan conocerse para empazar a jugar unos con otros, no tienen miedo al ridículo, ni vergüenza de lo que piensen los demás.