El Yoga de la Risa® es un ejercicio único que se ocupa de la tensión física, mental y emocional al mismo tiempo. También fortalece el sistema inmunológico, reduce la presión sanguínea, controla el azúcar en la sangre y mantiene el corazón saludable. Se trata de un poderoso antídoto contra la depresión - el número uno de las enfermedades en la actualidad.

4. Vida Social: La calidad de vida y satisfacción con la vida no depende de la cantidad de dinero, poder, posición y el éxito que se tiene, sino que depende de la cantidad de buenos amigos con los que uno tiene una relación de cariño y de compartir. Esta apreciación y reconocimiento le ayuda en el desarrollo emocional. El Yoga de la Risa® es una energía positiva, que enseguida conecta con la gente y ayuda a hacer amigos con facilidad.

5. Espíritu interno del Yoga de la Risa®: El Yoga de la Risa® le enseñará cómo mantener el ánimo alto cuando se enfrenta a los retos de la vida. Se promueve una actitud mental positiva para ayudar a lidiar con las situaciones negativas y tratar con personas difíciles de una manera adecuada a cada situación.

Perfil..

Aquí vemos al fundador, el Dr. Madan Kataria en India, degustando tortilla de patatas, hecha por el Master Trainer de España, Javier Ruiz Gómez con camiseta de color naranja.

Javier entrena personas en lo mental, emocional así como en lo físico. Trabaja también para compañías y corporaciones inspirando y motivando al personal. Ha realizado seminarios, talleres, cursos, reuniones de trabajo tanto para grupos así como personales. También es un consultor corporativo en temas de salud en cuanto a la gestión del estrés, desde el punto de vista holístico. Especializado en liderazgo, trabajo en equipo, habilidades para personas de alto rendimiento y comunicación para corporaciones tanto nacionales como multinacionales.

Es presidente de la asociación ÁGATA (Asociación Gallega de Terapias Holísticas)

Para más detalles contactar con el:
Master Trainer Javier Ruiz Gómez,
Afiliado a la
International Laughter Yoga University
Tel Móvil: +34 **659 16 05 76**
Correo Electrónico: **info@yogadelarisa.eu**
Página Web: **yogadelarisa.eu**

Yoga de la Risa®

Una Experiencia que Cambia Vidas

- El Yoga de la Risa® es la última moda de la Salud que sacude al mundo donde cualquier persona puede reír sin razón alguna. Sin necesitar contar con sentido del humor, chistes o comedia.
- ¡Puede hacerlo¡ está científicamente probado, fácil de aprender y muy divertido. Usted puede sentir los beneficios desde la primera sesión.
- Se practica en corporaciones, en las empresas, centros de fitness o wellness, gimnasios, centros de yoga, centros para la tercera edad, escuelas, colegios, institutos, universidades, hospitales, centros para personas con discapacidad física, mental y sensorial, así como grupos de ayuda contra el cáncer..

¿Qué es el Yoga de la Risa®?

Es un concepto único que se realiza en grupo de forma rutinaria y que fue desarrollado por el Dr Madan Kataria junto con su esposa Madhuri. Se combinan ejercicios de la risa con ejercicios de respiración de Yoga (Pranayama) obteniendo más oxigeno en nuestra mente y cuerpo con lo que nos lleva a sentirnos con más energía y saludables.

Cualquiera puede reír sin necesidad de humor, chistes o comedia. La risa se ejercita como un ejercicio en grupo manteniendo una actitud infantil, juguetona y con contacto visual, llegando a convertirse en una risa natural y contagiosa. Basándonos en el hecho científico de que el cuerpo no diferencia entre risa ejercitada y risa natural, en ambos casos obtenemos los mismos beneficios para nuestra salud. El Yoga de la Risa® ha sido ampliamente cubierto por los medios de comunicación incluidas publicaciones tan prestigiosas como la revista TIME, BBC, CNN, TVGA, RTVE1-2, TELE V..

¿Por qué el Yoga de la Risa®?

Todo el mundo sabe que la risa es la mejor medicina y es buena para la salud. Pero, con esta presión tan alta, en el mundo moderno de alta tensión no hay muchas razones que nos hagan reír. Con el fin de obtener los beneficios científicamente comprobados de la risa, hay que reírse de 15 a 20 minutos al día y la risa debe ser sustanciosa y a carcajadas. Esto no es posible en la vida real ya que la risa natural es condicional y aparece por unos segundos aquí allá y no es suficiente para lograr los beneficios para la salud. A través del Yoga de la Risa® podemos reír durante largos periodos de tiempo y obtener sus beneficios, dado que la risa aparece por el ejercicio físico y no a consecuencia de un proceso mental basado en condicionamientos.

¿Qué es un Club de la Risa?

Los Clubes de la Risa, son Clubes sociales donde las personas se reúnen para hacer juntos ejercicios de Yoga de la Risa® normalmente por una hora para obtener los múltiples beneficios psíquicos y físicos que proporciona el Yoga de la Risa®. En estos clubes se promueve un contacto humano basado en compartir y cuidar unos de otros a través de estas redes sociales. Todo el mundo puede participar. No existe compromiso, cuotas de miembros ni formularios que entregar, aunque se pueden pedir donativos para hacer frente a los gastos que se presenten. Son guiados por voluntarios enseñados como Líderes o Maestros de Yoga de la Risa, y para aquellos clubes que quieran contar con el auspicio de la Escuela Internacional de Yoga de la Risa del Doctor Kataria deben proporcionar un espacio libre de política o religión y estar constituidos sin ánimo de lucro.

Nuestro fin es el de proporcionar bienestar, alegría y paz en el mundo a través de la risa.

¿Qué sucede en una sesión de Yoga de la Risa®?

Una sesión típica de Yoga de la Risa® está dirigida por un líder de la risa o el profesor que controla el grupo, da diferentes instrucciones para la risa, la respiración y los ejercicios de estiramiento. Hay cuatro pasos en el Yoga de la Risa - ejercicios con palmadas, la respiración, la alegría infantil y la risa.
Se inicia con ejercicios de calentamiento como aplaudir, cantar, hoho haha, seguido de diferentes ejercicios de la risa que ayudan a la gente a reír fuerte y con ganas desde el diafragma.

Estos ejercicios se entremezclan con la respiración profunda. Animamos a los miembros a cultivar su niño interior jugando y manteniendo el contacto visual que les conduce a la risa verdadera y espontánea o risa franca.

Cinco Beneficios del Yoga de la Risa®

1. En la Vida Personal: Yoga de la Risa® le ayudará a añadir más risa a su vida, desarrollar un sentido del humor y una sonrisa. Usted se sentirá más seguro de sí mismo, tener actitud positiva, esperanza y optimismo. Cambia su estado de ánimo en cuestión de minutos y si su estado de ánimo es bueno, todo le parecerá bien y mostrará lo mejor de sí en todo momento.

2. En la Vida Laboral: El desempeño y el rendimiento dependen de su nivel de energía. Para el funcionamiento óptimo del cerebro, se necesita un 25% de oxígeno más que para cualquier órgano del cuerpo. El Yoga de la Risa® aumenta el suministro de oxígeno, no sólo para el cerebro, sino a todo el cuerpo para ayudarle a trabajar mejor y más eficiente a lo normal.

3. Beneficios para la Salud: Yoga de la Risa® es un poderoso entrenamiento cardiovascular, de hecho 10 minutos de carcajadas equivalen a 30 minutos en una máquina de remo. Se deshacen o hace que desaparezcan los efectos negativos del estrés, que es la causa fundamental de todas las enfermedades.