

## **SESIÓN 3. LA VIBRACIÓN DE LA RISA,** **EL MOTOR DE LA VIDA.**

La risa es la energía vital. Es esa fuerza que nace del corazón y que al expandirla, se multiplica.

Es lo que ocurre con la risa, que en forma de mantra (sonido repetido), hace que se movilicen diferentes partes, órganos del cuerpo. Y gracias a la Medicina Tradicional China y a diferentes corrientes terapéuticas nos describen en que nos puede ayudar reír de una manera o de otra. También nos ayudan, cuando oímos reír a alguien, a detectar que necesidades tiene.

Según con la vocal que riamos se pueden prevenir, tratar y/o obtener diferentes beneficios.

**Reír con la JA** por ejemplo, provoca una vibración en la zona del riñón , los ovarios, la matriz, el vientre y en general en el sistema oseo.. liberando la emoción del miedo.

**La risa con la JE** actúa bajo la zona costillar, liberando energía del hígado, de la vesícula biliar y de todo el tejido muscular, aquí la emoción que se trabaja es la rabia y la ira.

**Si reímos con la JI**, esta produce una vibración en la zona del cuello, relajando esta zona, actuando sobre el tiroides, También libera la energía del corazón y del intestino delgado. Además actúa y activa el sistema nervioso y el sistema circulatorio, por lo que es beneficiosa para prevenir las varices. Libera y potencia la emoción de la felicidad.

**Si ríes con la JO** origina una vibración en la cabeza. Libera energía del estómago, del bazo y del páncreas. Actúa sobre el sistema conjuntivo, por lo que ayuda a combatir la celulitis. También sobre la glándula pineal, la hipófisis y el hipotálamo. Liberando la emoción de la melancolía.

Y para terminar, **si se ríe con la JU** esta provoca, una vibración en la zona pulmonar, y moviliza la energía del intestino grueso. Liberando la emoción de la tristeza.

## EL LADO LÚDICO DE LA VIDA

- Permitirse jugar da permiso para ser en otras facetas, en todas las que necesitamos experimentar. El juego y la risa crean un "espacio seguro" donde las inhibiciones se reducen. En este contexto lúdico, nos permitimos explorar expresiones corporales "exageradas" o "ridículas" sin juicio. Esta desinhibición facilita adoptar posturas más abiertas y poderosas. La ludoterapia nos enseña a experimentar y a fracasar sin miedo, construyendo resiliencia.
- Al exagerar nuestros gestos y corporalidad, encontramos el lado absurdo, ese con el que el juego está presente. A través de este juego tomamos distancia de nuestra emoción, de nuestro personajes, y nos permite, reírnos de él y aligerar el peso que nos trae.
- Cuando te permites reír libremente, incluso en situaciones donde antes te sentirías cohibida, estás experimentando una victoria personal. Esta experiencia de "poder hacer algo" (reír, cambiar tu estado) refuerza la auto-confianza.
- La risa es altamente contagiosa y social. Reír en grupo fortalece los lazos sociales y el sentido de pertenencia. Sentirse aceptado y conectado reduce la inseguridad y aumenta la auto-confianza, ya que el ser humano es un ser social.

## INVITACIÓN

Busca cada día momentos para liberar tensión corporal y facial.

Sacude tu cuerpo, muévelo.

Ríete de las posiciones que activa tu cuerpo cuando está enfadado, triste, tenso... Exagera el movimiento, exagerado más, como si fuera una máscara de Darth Vader multiplicada.

Cuando estés en lo más álgido, para y suelta un "jiji" sigue jugando con esa risa. Tu estado habrá cambiado.