

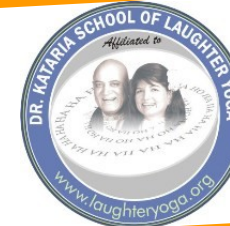
## INSTRUCTOR DE YOGA DE LA RISA

- **Maestro Certificado por Sebastien Gendry** (Director de la Escuela Americana de Yoga de la Risa )
- **Líder Certificado por Luis Gómez** ( Director del Instituto Mexicano de Yoga de la Risa)
- **Fundador del Club Alegría** (en Venezuela y Costa Rica)
- **Instructor de Riso-terapia**
- **Guía de diferentes Campamentos Vacacionales y director de Planes Vacacionales** en Venezuela
- **Estudiante de Psicología** en la Universidad Latina de Costa Rica
- **Estudió 13 Cuatrimestre de Ing. Electrónica en Computación** en la Universidad Yacambu (Venezuela)



Douglas Cordero

**Douglas Cordero**  
Facebook: **CLUB ALEGRIA** (Yoga de la Risa)  
Twitter: @Douglas\_cordero  
Twitter: @AlegríaYogaRisa  
Teléfono:  
Costa Rica +(506) 85210675  
Venezuela +(58) 414 5204900  
Blog: <http://alegriaenaccion.wordpress.com>  
Email: [yogadelarisa.alegria@gmail.com](mailto:yogadelarisa.alegria@gmail.com)

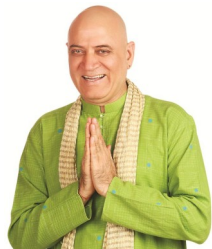


Yoga de la Risa

# YOGA DE LA RISA

Yoga de la Risa es una rutina de ejercicios única, en la cual se combina risa sin condición con respiración yóguica. Se ríe sin depender del humor, chistes o comedia. La risa es inicialmente simulada en forma de ejercicio físico mientras mantenemos contacto visual con otras personas en el grupo y buscamos promover una actitud juguetona.

La idea tiene su origen en la India por un medico cardiólogo llamado Madan Kataria en 1995, quien se basó en la premisa científica donde se expone como el cerebro no distingue entre una risa



DR. MADAN KATARIA

simulada y una risa espontanea, produciendo los mismo beneficios, que van desde la liberación de estrés hasta el fortalecimiento del sistema inmunológico.

## Las Sesiones

Las sesiones empiezan con técnicas de calentamiento suave que incluyen estiramiento, canto, aplausos y movimiento corporal. Los ejercicios de respiración se usan para dejar listos los pulmones para reír, seguido de una serie

de ejercicios de risa que combinan técnicas de actuación y visualización con actitud juguetona.

Una sesión puede terminar con "meditación de la risa". En esta parte de la sesión en la que se trata de reír libremente, los participantes se sientan o se acuestan para permitir que la risa fluya naturalmente desde nuestro interior.



I congreso Mundial de Yoga de la Risa en Español. México 2011

## EL Cuerpo y el Yoga de la Risa

La Risa unida con las respiraciones son una fuerza sanadora y el cambio más notorio se manifiesta en áreas donde cada persona mas lo necesita.

- **Reduce el estrés**
- **Como Ejercicio Aeróbico**

Es una forma divertida y sencilla de ejercicio. Genera ejercicio Cardiovascular sin tener que sudar.

- **Mejora la Productividad al tener oxigenado el cerebro**
- **Promueve la Circulación en Nuestro Sistema Linfático**

- **Fortalece el sistema Inmunológico**

## La Mente y el Yoga de la Risa

- **Mejora las Habilidades Mentales**

Con los ejercicios de respiración oxigenamos el cerebro y al tener el cerebro oxigenado podemos tener mejores actividades mentales

- **Desarrolla la Autoestima**
- **Innovación y Creatividad**
- **Genera Bienestar Emocional**
- **La Risa permite ser más abiertos con los demás**

El Yoga de la risa pueden practicarlo todas las personas, desde niños hasta adultos mayores, ya que cada individuo la vive según su ritmo y necesidades.



Curridabat, Costa Rica