

Formas

De hacer el Humor con Amor
y hacer el Amor con Humor

Sol@, en paRIEja y con el Universo

TA 
Y
TANTRA



DE LA
RISA
Orgasmearse de RISA



69 Formas

De hacer el Humor con Amor
y hacer el Amor con Humor

Sol@, en paRIEja y con el Universo



TA
Y
TANTRA



DE LA
RISA
Orgasmearse de RISA



Francis Monferrer



globalEbooks.es



Licenciado en Filología Anglo-germánica por la Universidad de Valencia, tiene también un *Master of Fine Arts* en Comunicación por el Brooklyn College, Ciudad Universitaria de Nueva York.

Especialista en QueRIEcimiento personal y con mucha experiencia en actividades lúdico-RIEcreativas y artísticas, Francis es estudioso de la risa, humorista y *clown* profesional, además de entrenador de la risa (*laugh coach*), baile y comunicación.

Es socio fundador de Hacer el humor, RisAerobic, su empresa actual y de la Organización Mundial de la Risa, y también colabora con los doctores Patch Adams y Annette Goodheart, de Estados Unidos, y con el doctor Kataria, impulsor de la asociación *International Laughter Yoga*, en India. Este último le ha nombrado varias veces “embajador de la risa” en España.

“Desde el momento que cogí tu libro hasta que lo volví a dejar estuve convulsionado de la RISA. Tengo la intención de algún día leerlo.”

Groucho Marx

Cualquiera de los apuntes que he leído en este libro me parece bello, divertido y, sobre todo, muy sencillo. Francis Monferrer apuesta por el cariño y la risa como forma de comunicación y cada palabra escrita viene avalada por un profundo conocimiento de la técnica, además de estar dotada de mucha ternura.

No somos conscientes de la importancia vital que tiene la risa. Vamos demasiado deprisa. Si parásemos la maquinaria con más frecuencia y tratásemos de reír no sólo en los momentos más “sociales” sino también en nuestra intimidad, descubriríamos un mundo plagado de matices.

Lorena Berdún - La sexóloga más famosa de la radio y la televisión

Suma+RIO

pRIEmera parte: REÍR SOLO

- 1- Teo-RIA y ExpeRIEncia - Reír sin razón
- 2- La Botella Llena y la Vacía
- 3- RIEmoción: Motion creates E-Motion: RisAerobic
- 4- Los Mensajes del Agua
- 5- Tener un HoraRIO - La P-RISA
- 6- Hacer el Humor y hacer el Amor (conmigo mism@). La AutoEstima
- La AutoEstimulación
- 7- La RIE-presión - Lo Contra-RIO (lo que va en contra de reír)
- 8- RIE-conocerme -Reír en el espejo
- 9- El Tao de la Risa – DifeRIEncias entre Humor y Risa
- 10- Reír con los cinco elementos de la Medicina China
- 11- JAdear y RIEnacer
- 12- JE – GritaRISA- Juega con tu DoloRisa y RIEjuvence
- 13- JI – El Timo del Corazón – Sistema Inmunológico
- 14- JO – Canta y vomitaRIE
- 15- JU – Llorar y Reír
- 16- RIEbobinar la risa – Risa Yin y Yang - RE-IR hacia adentro y hacia
fuera
- 17- Meditación Zen-Tao de la Risa
- 18- RIE-spira y RIE-lajate
- 19- Programación NeuroLinguística -El Pene L
- 20- ¿Qué es RE-ÍR? RIEcuerda
- 21- Risa en la vida cotidiana – Está-baRIEndo

- 22- Toser o no Toser – ToseRIE – Todo se Ríe
- 23- Eruptos, pedos, hipo, estornu-daRISA y hacer fiesta
- 24- Risas de ColoRIEnes
- 25- Osho o nueve meditaciones de RISA
- 26- Orgasmos de Risa sol@ en Singular - La Creatividad = La qe RIE actividad
- 27- Soy muy seRI@ – la Risa y el ApRIEndizaje
- 28- El Cuerpo Físico de la Risa
- 29- DiccionaRIO – Juega con las Palabras

2ª parte: REÍR EN paRIE-JA2

- 30- RIE-lacionarme (lazos de RISA) – Com-partir-se de Risa
- 31- Hacer el Humor con Amor - Reírse CON no DE
- 32- Hacer el Amor con Humor - Fake it until you make it
- 33- Usar Gomita – Póntelo y Pónselo
- 34- Pónl@ Cachond@ - Sexo oral
- 35- La Risa y el Sexo - ¡¡¡Qué me coRIO!!!
- 36- Orgasmearse de Risa
- 37- Tantra de la Risa
- 38- Como Niñ@s sin vergüenza – Pedorretas en la barriguita
- 39- Despertar los Sentidos (del Humor)
- 40- Buscando el punto “JE” – MasaJI JI JI JI tos con las manos en la masaJi ji ji ajitos
- 41- RisAbrazos, CaRISAS, Juegosquillas y “Abrazo de cuchara”
- 42- RIEspirar en paRIEja - Orbita RISOrgásmica
- 43- Juegos de Cama
- 44- MusiCariñitos y coRIEografías
- 45- La Duchita
- 46- Hacer RIElidad las Fantasías Sor-Presa (una monja jamón con

esposas)

47- Las taRIEas de casa

48- No juzgar con razón y Sí jugar corazón - Riega ru RISA con RIEgalitos

49- El Amor y la Locura, lo cura – FM

tRIErcera parte: REÍR CON EL UNIVERSO

50- Yo no creo en el Gurú, creo en el GURUpo

51- RIEunión en familia

52- Alta RIEntabilidad en la empresa

53- Hacer el AMOR y hacer el HUMOR de forma Incondicional con el mundo

54- RIE y el Universo se RIE contigo - Morirse de RISA

55- Guau JUA JUAU: RisAnimal

56- Reír por teléfono, sms, email male female...

57- Iluminarse de RISA – aRIEsgate

58- Contagia tu RISA

59- Haz tuRIEsmo cul-tuRIAl

60- Todo es RIElativo -¿Qué es la RIElidad? La Risa Física Cuántica

61- RIEcetas – “RIE-Animator (no complex)”

62- Los MeRIOs de Comunicación – la TeleRisión -peRIOdicos

63- El RIEvolucinaRIO PlanetaRIO

64- Atento a las Señales que te da la Vida

65- La Magia de la Risa – SincRIONicidad

66- RIEferencias y BibIRIOgrafía

67- La Risa del Silencio

68- “La EsCHISTEncia” – El Chiste Cósmico

69- Muchas Gracias Graciosas - Gracias A Dios y Adiós Gracias

p**RIE**mera parte:
REÍR SOLO

-1-

Teo-RIA y ExpeRIENCIA Reír sin razón



"Reír sin Razón"

Este libro está diseñado para el RIEquilibrio de nuestras dos partes del cerebro: las TeoRIAs de la Risa te ayudarán a aprender y a comprender la parte Mental y Masculina de la risa, y con las ExpeRIENCIAS (Eje je je je jercicios y Meditaciones de la Risa) podrás aprehender y sentir por ti mism@ la parte Física y Femenina de la risa y de la vida.

Es este un libro de Tantra y de Tao: ambas formas de ver la vida consisten en AMORnizar (Armonizar con Amor) nuestras partes Yin y Yang (Femeninas y Masculinas) que todos y todas tenemos y que mueven el mundo y la vida... No obstante, esto es una teoRIA que tal vez tu Mente no se cree hasta que no tenga una expeRIENCIA Física que le demuestre o que cambie tu creencia. Ambas formas se afectan: la teoRIA que CREE nuestra Mente CREA nuestra expeRIENCIA y al revés, cuando tenemos una expeRIENCIA formulamos una teoRIA mental al RIEspecto.

También es un libro de RISA, que es otra forma de ver la vida que está incluida en el Tantra y en el Tao y que a la vez nos permite jugar y juzgar de una forma más divertida con la parte espiRIEtual de la vida que a menudo está asociada a algo tan seRIO. Siento muchísimo RIEspeto por todo lo que signifique VIDA en sus difeRIentes formas, como el Tantra y el Tao, pero ya que vamos a aprender algo sobre ellas, hagámoslo jugando con inocencia y de forma fácil y gozosa. Esto solo pretende ser una guía que no está a favor ni en contra de nada, solo pretende hacerte sugereRIENCIAS para que juegues, juzgues y disfrutes del camino con Amor, Humor y Risa.

Así, te ofrezco 69 teoRIAs para JUZGAR con RAZÓN, acompañadas de sus coRIEspondRIentes expeRIENCIAS para JUGAR Co-RAZÓN.

Empecemos con la primera **1- TEO-RIA: Reír sin Razón**

“Está demostrado científicamente que el cuerpo, nuestro diafragma y la mente no distinguen la diferencia entre risa natural y risa forzada o fingida y así, incluso cuando nos reímos fingidamente, nuestro organismo se comporta fisiológicamente y bioquímicamente como si fuese risa de verdad”

Dr. Madan Kataria (India)

Basándose en este estudio científico, el doctor Kataria desarrolló a partir del 13 de marzo de 1995 todo un movimiento social internacional llamado YOGA de la RISA. Comenzó en India en los parques públicos, donde cada mañana se reúnen grupos de personas para reír sin razón y que se ha propagado por todo el mundo rápidamente. Es un sistema muy fácil y muy efectivo para comenzar a reír.

Al principio contaban chistes, pero enseguida se acabaron los chistes buenos... y, además, los chistes hacen risa burlándose de ciertos grupos, como hacen los chistes machistas sobre mujeres, así que los participantes no tuvieron más remedio que adoptar el estudio científico RIEcuperado por su doctor para Reír sin Razón (así, de hecho, es como se titula el primer libro del doctor Kataria para comenzar a reír fingidamente en grupo) y, al mirarse a los ojos y oírse unos a otros, se acabaron contagiando de risa de verdad.

La realidad es que no necesitas a nadie para empezar a reír sin razón de forma fingida. Durante miles de años los monjes Zen lo primero que hacen al despertar antes de salir de la cama es Reír. Otro de mis maestros, Osho, también de India propone reír así sin más, incluso antes de levantarse.

Aquí es la primera RIEceta del doctor, una teoRIA. Ahora vamos con la **1- EXPERIENCIA:**

Ríe fingidamente durante un minuto a viva voz, abriendo la boca y emitiendo sonidos de risa sin ganas JA JA JA... y no pares pase lo que pase... haz que sea lo suficientemente absurdo... suéltalo todo... deja que salgan los sonidos JA JA JA... coge aire y vuelve a soltar ahora con menos ganas, con malagana, como una queja, con rabia, con dolor, como un lamento, como sea pero no pares JA JA JA JA JA JA JA JA JA JA.

“Muchas Gracias, de Nada.

¿De dónde vienen las Gracias? De Nada”

Francis Monferrer

- 2 -

La Botella Llena y la Vacía

¿Qué escuchas por la botella llena



¿y qué por la vacía?

2- EXPERIENCIA:

Coge una botella de agua y llénala hasta que ya no quepa ni una gota más, y luego ponle el tapón de forma que no quede ni un poquito de vacío, que quede totalmente llena. Luego coge

otra botella totalmente vacía y sin tapón y ponte una en cada oído. Haz silencio y tómate un momento para verdaderamente escuchar qué se oye por una y qué se oye por la otra como en la foto:

2- TEO-RIA:

Es importante que primero hayas vivido esta expeRIENCIA antes de leer esta teORIA, así que si solo la has leído pero no te has tomado un minuto para llenar una botella y vaciar otra y ponértelas en los oídos y escuchar... TE RUEGO QUE LO HAGAS ANTES DE SEGUIR LEYENDO. Ahora te diré porqué es tan importante: Ja ja ja...

¿Qué escuchas por la botella llena y qué por la vacía? ¿Qué difeRIENCIA hay entre lo que sientes por una y por otra?

Cuando hago este experimento y hago estas preguntas en mis seminaRIOS, la mayoRIA de la gente contesta que por la botella llena no oye nada ni siente nada... Por la vacía, en cambio, la gente escucha un zumbido, otros el viento, otros hacen sonidos, sienten e imaginan cosas, pero siempre hay alguien que dice escuchar el mar. Siempre me ha hecho mucha gracia que por una botella llena de agua no se oiga nada y por una vacía en la que no hay ni una sola gota de agua haya gente que escuche el mar... ¡¡¡toda el agua del mundo!! ¡¡¡Qué absurda y maravillosa contradicción!!! Dentro de esta expeRIENCIA se encierra para mí toda la filosofía del TAO y la alquimia entre el Yin y el Yang, lo vacío y lo lleno.

Ahora imagina que tú eres esa botella y en especial tu mente. Cuando la tenemos llena, de pensamientos casi siempre, ni oímos ni nos oyen, ni sentimos nada, ni vibramos... estamos llenos y no nos cabe nada más.,ocupadísimos con nuestros propios pensamientos y sin sentir, no tenemos tiempo de nada y estamos perdidos en el tiempo, porque en la mente todo está dividido:

“Un pensamiento tiene dos partes PENSA-MIENTO. Con una parte pienso y con la otra lo desmiento y me contradigo. Es

como en los dibujos animados, como si tuviésemos un ángel y un demonio que están todo el día y la noche discutiendo dentro de nosotros. Mientras estamos en la mente pensando parece imposible ponernos de acuerdo ni siquiera estar en paz con nosotros mismos.”

FM (Francis Monferrer)

Y aún tenemos otro problema: los pensamientos solo existen de dos tipos, o piensas en el pasado o piensas en el futuro. Piénsalo un momento: nuestra mente es como un almacén lleno de pensamientos que solo existen en referencia al pasado o al futuro; mientras una neurona va y se lo cuenta a la otra ya se te ha pasado el momento y te has perdido el regalo más grande de la vida: el PRESENTE = REGALO. Mientras pensamos nos pasa un poco como decía John Lennon:

“La vida es todo aquello que te pasa mientras tu haces otros planes”

¿Por qué piensas que los niños se ríen hasta 300 veces al día y un adulto solo 15? ¿Por qué piensas que es? ¿Por qué piensas? ¡¡¡Porque piensas!!! ¡¡¡Por eso!!! Porque los niños no piensan... ellos viven en el PRESENTE y sienten: lloran o se ríen y no se apegan a ninguna de las dos cosas, lo viven plenamente y al momento ya se les pasó y pasan a otro Presente.

De todas las técnicas de meditación que conozco, reír, bailar y hacer el Amor en el más amplio sentido (no solo en el sexual), son las que más me gustan. La mayoría de estas meditaciones activas han sido genialmente sintetizadas de todas las utilizadas por las civilizaciones de todo el mundo y probadas y REinventadas por otro de mis maestros, Osho:

“ ...nada hace parar tus pensamientos como lo hace la risa. Solo por un momento tú ya no eres más una mente. Solo por un momento tú ya no estás más en el tiempo. Solo por un Momento tú has entrado en otro espacio donde tú eres total y completo y sanado.”

No tires las botellas, vas a necesitarlas para las siguientes TeoRIAs y ExpeRIENCIAS.

cuando el RIO suena, aguanta la RISA
el que RIE el último RIE mejor

- 3 -

RIEmoción: Motion creates

E-Motion: RisAerobic



3- EXPERIENCIA:

Así que ahora vamos a imaginar que cogemos esa botella llena de agua que somos nosotros (el 90 por ciento de nuestro cuerpo y mente es líquido) y lo vamos a activar, nos vamos a activar, nos vamos a poner a

agitar todo el cuerpo, a bailar, a reír como unos locos hasta que consigamos, aunque sea por un momento, quedarnos vacíos de pensamientos. Al agitarnos y bailar y movernos vamos a quitar el tapón de la botella llena y vamos a dejar que el agua de la botella vaya agitándose con el agua de nuestro cuerpo y mente y así sentiremos que, al movernos y agitarnos, empezamos a vaciarnos de pensamientos y a llenarnos de sensaciones y emociones... y de nuestra emoción preferida, la RISA. Guarda un poco para la siguiente ExpeRIENCIA

Si te ha gustado la ExpeRIENCIA, apúntate a una sesión con un@ de nuestr@s monitor@s o compra un debedé (debe de estar muy bien) para hacer en tu casa RisAerobic.

3- TEO-RIA:

¿Qué es RisAerobic?

RisAerobic es un sistema Ríe-evolucionarío de eje je je ejercicios para Reír con todo el cuerpo produciendo endorfinas, el ja ja ja jarabe natural que nos hace sentir jo jo jo jóvenes con ganas de ju ju ju jugar y contaji ji ji jarnos de RISA.

RisAerobic, como medici-natural, se presenta en distintos formatos:

- En su formato Especta-culo supositorio (supositóriamente un espectáculo): el doctor Risoterápico rie-conoce a los distintos persona-je je jes del público que están todos de pie como sus pacientes im-pacientes dispuestos a probar en el ji ji ji jimnasihospital esta nueva rie-ceta: una sesión de RisAerobic en la que todos bailan, juegan y se contaji ji ji jian de RisActiva.

- En su formato sesión en directo: es una sesión dirigida por un@ monitor@ cualificad@ que ya no es un personaje sino que es un@ más. Las sesiones pueden ser individuales o grupales y pueden tener distintas duraciones: puede haber sesiones por teléfono, videoconfe-rie-ncia, tipo entrenador personal de risa (*laugh coach*), aunque todavía no se ha dado

el caso, etc.

- En su formato dvd =debe de: debe de hacerlo en casa delante de la tele y un rie-productor de debedés.

Advertencias y Contraindicaciones:

- Manténgase esta meditación fuera del alcance de los adultos que no quieran jugar y sentirse como niños.

- En caso de embarazo o situación embarazosa o vergonzante, se rie-comienda especialmente para conseguir desembarazarse

- El doctor no se hace RIE-sponsable de los estados de embarazo, de felicidad, enamoramiento, pérdidas de orina, orgasmos múltiples y muertes de Risa que se puedan suceder.

¿Para qué RisAerobic?

Para sentirme bien. Me sienta bien hacer cualquier tipo de ejercicio: aerobic, gimnasia, fitness, footing..., pero a menudo son demasiado serios y me aburro o me canso. Muchos están basados en el concepto de que "sin esfuerzo y sin dolor, sin sufrimiento, no hay ganancia, no hay recompensa, no hay crecimiento". No estoy de acuerdo: los niños crecen jugando, bailando, riendo, disfrutando y, si se encuentran algo por en medio que les causa dolor, gritan, lloran, se ponen tristes..., pero al momento se les ha pasado y no van a propósito a "machacarse", a "sufrir" o a buscar el dolor para crecer o para sentirse bien. Van a experimentar jugando y gozando de cada "presente" como eso, un "regalo". Ni siquiera requiere ningún esfuerzo jugar y crecer y aprender jugando, pero en cuanto le decimos que hay que estudiar y trabajar y "debe" hacer los "deberes" ya es otra cosa. Tal vez conectamos con esa idea religiosa de "sufrir" y "sacrificarnos" el cuerpo para que nuestra alma sea feliz en otra vida.

Hay otras prácticas, a menudo orientales, como el yoga, tai chi, chi kung, tantra, tao, etc., que son sin sufrimiento. Son prácticas donde el cuerpo y el alma no están en lucha, son ejercicios físicos pero a la vez espirituales, por eso están tan de moda. Para mi gusto, al ser

tan “espirituales” a menudo se toman demasiado en serio, demasiado religiosamente sus prácticas. Parece que van un poco en contra de nuestro estilo de vida occidental: ¿quién tiene tiempo ni ganas de cambiar su estilo de vida y hacer religiosamente todas estas prácticas para estar bien? La sensación que me queda es de quedarme a medias o frustrarme por no poder tener tantas horas al día para poder cambiar y crecer...

Pero, ¿quién quiere “cambiar” o “crecer”?

“Cambiar” significa que como estamos no estamos bien: hay algo mal en mí que quiero “cambiar” hasta a veces tanto que lo mejor sería cambiarme por otr@. Aquí también nos han *pillao*, porque vivimos en un mercado mental donde te van a vender siempre lo que “piensas” que no tienes: para la mente nunca está del todo bien, siempre falta algo: si estás gordo quieres estar flaco, si estás casado quieres estar soltero y si tienes tiempo no tienes dinero y si tienes algo de tiempo y dinero te tienes que machacar en el gimnasio o hacer unas prácticas religiosas para sentir que hay otros que todavía están mejor y nunca tienes bastante con lo que tienes.

“Crecer” es algo que se da tanto si quieres como si no. Hay quien piensa que hemos venido a esta vida a “crecer”. Otros pensamos que venimos a esta vida para gozar, para celebrar la vida como un regalo = presente. A mí me sienta bien jugar, bailar y reír, y por eso hago RisAerobic.

¿En qué se basa el método RisAerobic?

En todas las formas y estudios de risa que hay en la actualidad. En las bases científicas y psicológicas, espirituales como *Motion creates emotion*, estudiadas en la Dinámica de la Risa, desarrollada por MariCruz García Rodera, Andreu Hervás y todo su equipo del Centro de Salud Inteligente de Barcelona. En el Yoga de la Risa Internacional, del doctor Kataria y en sus investigaciones con científicos de todo el mundo, en especial de Estados Unidos. En mis propias investigaciones como profesor

de baile, teatro y comunicación. En las investigaciones y experiencias desarrolladas por mi gran maestro Osho y muchos de sus seguidores y *sanyasins* (seguidor de Osho).

¿Cómo funciona RisAerobic?

El Dvd debe ser complementario al libro. El dvd es la experiencia y el libro es la teoría. Alguien puede hacer una sesión de RisAerobic sin saber nada de teoría y tener la experiencia de que realmente funciona. Alguien puede leer la teoría y comprender las bases científicas por las cuales RisAerobic funciona. Como todo en la vida lo sentimos en el cuerpo y lo entendemos en la mente. Ambos se afectan el uno al otro y se complementan. Lo más recomendable es hacer ambas cosas: alimentar nuestra mente y nuestro cuerpo con RisAerobic.

Motion creates E-motion = Movimiento crea E-moción

Al igual que cuando algo nos emociona decimos que nos mueve o nos conmueve, el movimiento físico también hace que nos movamos emocionalmente: así agitar la barriguita y RIEspirar agitadamente nos ayuda a enseñar a nuestro diafragma a reírse con el vientre. Bailar, agitarnos, RIEvolcarnos por el suelo nos ayuda literalmente a sacar las emociones. Las emociones salen todas y se alimentan todas como en una catarsis. Según la doctora Annette Goodheart, la catarsis es la forma natural que tenemos de RIEquilibrar la química de nuestro cuerpo cuando estamos cargados de emoción. Así, queremos movernos para emocionarnos, para llegar a la catarsis y soltar en forma de emoción todo aquello que nos ha ido cargando emocionalmente. Ya veremos que no hay emociones negativas o positivas (las hay más o menos placenteras) pero no debemos RIEprimir ninguna. Son parte de la vida y de la evolución del ser humano.

“Este ser humano es una casa de invitados.

Cada mañana una nueva llegada.

Un gozo, una depresión, un significado,
alguna conciencia momentánea viene
como un visitante inesperado.
dales la bienvenida y entreténlos a todos!
Incluso si son una multitud de penas,
que violentamente te barren la casa
se llevan tus muebles,
aún así, trata a cada invitado honorablemente.
El puede que te esté vaciando
para alguna nueva delicia.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
encuéstrate con ellos en la puerta RIENDO,
e invítalos a entrar.

Sé agradecido por quienquiera que venga,
porque cada uno ha sido enviado
como una guía del más allá.”

Jalaluddin Rumi

- 4 -

Los Mensajes del Agua

4- TEO-RIA:

Ya que de la experiencia anterior tenemos una botella llena de agua y la analogía de que esa botella de agua somos nosotros, vamos a aprovechar para explicar las teorías del científico japonés Masaru Emoto, que estuvo investigando haciendo fotografías, mediante Resonancia magnética, de moléculas de agua cristalizadas.

El Dr. Emoto demuestra con sus investigaciones que la música o la conciencia, los pensamientos y las emociones pueden alterar la estructura molecular del agua.

Explicado más fácil: este científico cogía un tubito de agua destilada y le ponía



“Enseñando al agua mensajes positivos”

distintas músicas y le decía distintas cosas bonitas, como “Amor”, y feas, como “Te odio, te voy a matar”, y hacía una resonancia magnética del agua inmediatamente después de cada estímulo musical o verbal. Cuando se le decían cosas bonitas al agua, la molécula cristalizaba en una foto preciosa, y cuando le decían cosas feas, la foto de sus moléculas era una figura horrorosa y deformada, como si pudiera entender el significado o, por lo menos, la intención o la “energía” que le llegaba.

De estos increíbles experimentos del Dr. Emoto que explican cada vez más científicamente cómo funcionan la conciencia, la mente, el universo, etc., han nacido infinidad de estudios, sobre todo de física cuántica, que más adelante estudiaremos. De todos ellos tienes información al final de este libro, en el capítulo de RIEferencias y biblRIOgrafía.

No te pido que me creas ni a mí ni al Dr. Emoto y a lo mejor te parece una estupidez la expeRIencia que viene a continuación, pero si eres así de negativo, lo que dicen estos científicos es que la composición molecular de casi el 90% de tu cuerpo, que es agua, o sea, tu energía, se va a ver seriamente deformada y alterada, mientras que si das a tu cuerpo, a tu agua, mensajes positivos, músicas, RISAS y buenas vibraciones, esas moléculas del agua de tu cuerpo van a estar preciosas, bellas, sanas, luminosas y RIElucientes. Aunque en principio parezca increíble que se pueda demostrar esto científicamente, la verdad es que tiene su lógica, ¿no? Y es más: si lo crees así, te será más fácil comprobarlo con la siguiente expeRIencia:

4- EXPERIENCIA:

Coge la botella llena de agua que tienes de la expeRIencia anteRIOra y piensa cosas bonitas y sinceras para decirle y, mientras, sonRIE. RIEcuerda que por analogía esa botella, esa agua, eres tú, así que dile todas esas cosas que te encantaría que te dijeren a ti: “Te amo”, “¡¡¡Qué guapa eres!!!”, “Me encantas y bailas...”, “Te voy a beber”, “Me vas a sentar de bien...”, “Gracias amor por calmar mi sed”, “Sin ti no podría vivir”, “Tú eres mi vida... y mi be-vida”... ja ja ja (ahora me he

hecho gracia) y me RIO como un RIO de agua clara y, “cuando RIO, fluyo” (FM).

Ahora bebe y disfruta cuidadosamente de esa agua.

“Qué pena que beber agua no sea un pecado; qué bien sabría entonces”

Giacomo Leopardi (poeta italiano)

Nunca dejas de “SUPER-ARTE”

- 5 -

Tener un HoraRIO - La P-RISA



5- TEO-RIA:

La palabra "Calendario" viene del latín *calendas*, que hacía referencia al dinero e impuestos que pagaban los romanos. Desde la adopción del mundo del calendario llevamos muy dentro que "el tiempo es oro", "el tiempo es dinero" y

“las principales enfermedades del mundo actual son la sensación de escasez de dinero y tiempo, el famoso estrés por conseguir más tiempo y dinero”

“La P-RISA es RISA con una P delante que es un Problema, una Putada que no deja que salga la RISA”

FM

Por eso es muy importante REvisar nuestra noción del tiempo y qué hacemos con él. Hace años descubrí el calendario maya donde “el tiempo es Arte”. ¡Guau! Me encantó la idea... y darme cuenta de que ellos siguen una forma de medir el tiempo mucho más RICA, multidimensional y sobre todo NATURAL: su año tiene 13 meses de 28 días porque los ciclos naturales de creación y destrucción, o sea de la vida, del Yin y el Yang, del día y la noche, del sol y la luna, tienen 28 días, así como los ciclos naturales de la menstruación femenina.

Medir el tiempo como dinero o como tiempo de pagar impuestos o meses antinaturales de 28 a 31 días porque a *Julius* y *Augustus* les salió de los “calendarios” que tuviesen más días... es, si lo piensas un poco, una estupidez. Así va el mundo, en una guerra constante antinatural por conseguir dinero en poco tiempo para luego querer jugar, bailar, hacer el amor, gozar, reír y no tener tiempo para vivir...

“¿Cuánto tiempo dedicamos al día para Reír,
Jugar, Acariciar, Hacer el Amor, Bailar?”

Mari Cruz García Roderia

No te pido que dejes de usar el calendario gregoriano y te pases al calendario maya, pero sí estaría bien hacer esa reflexión sobre qué hacemos con nuestro tiempo y con nuestra vida. Tal vez sea más fácil comenzar

por RIEdefinir las palabras de medida de tiempo para acordarnos de reír. Sería algo así:



El Presente es el Regalo y Reír es una forma maravillosa de estar en el presente. O sea, el pRIEsente es el RIEgalo, así que eso, “RIégalo”, riega cada presente... Ja ja ja (a veces me hago risa a mí mismo cuando me vienen, no se sabe de dónde, tantas ocuRIENCIAS)... Ja ja ja... y vienen como un “regalo presente”:

“Cuando te ríes no puedes estar en el pasado ni en el futuro”

Osho

5- EXPERIENCIA:

Tan solo después de hacer una RIEflexión sobre todo esto del tiempo, trata de encontrar un momento diaRIO para Reír sin razón. Por

ejemplo, justo antes de dormir cierras los ojos, Ríes de todo y de nada, con todo el cuerpo y la mente, y te RIElajas, aunque sea un minuto. Y otro minuto por la mañana antes si quiera de levantarte o de abrir los ojos... En esos momentos atemporales, donde no se sabe muy bien si sueñas o estás despierto, RÍE sin razón, sin ganas, con dolor como una queja quejaja jajaja ja aja

“La RISA por la noche establecerá una tendencia en tu sueño. Tus sueños serán más agradables, más estupendos, y te ayudarán con tu RISA por la mañana; crearán un trasfondo. Y la RISA de la mañana establecerá una tendencia para todo el día. Durante el día, cuando haya cualquier oportunidad para REÍR, RIE.”

Osho

- 6 -

Hacer el Humor y hacer el Amor (conmigo mism@)

La AutoEstima – La AutoEstimulación

“Primero te tienes que amar a ti mismo, conocerte, SER tú mismo. De ahí irradiarás amor, entendimiento, ternura, cuidado por los demás. De la meditación aflora verdadera compasión, pero la meditación es un fenómeno centrado en uno mismo. Meditación significa justo divertirse tú solo y tu soledad, olvidándote del mundo entero y tan solo divertirse. Es un fenómeno centrado en ti mismo, pero de este centrarse en ti mismo sale gran altruismo.”

Osho

6- TEO-RIA:

Hay tres niveles en los que puedo RIE-lacionarme (lazos de RISA) conmigo mism@, en paRIEja y con el Universo, igual que la división que hemos hecho en este libro.

De la misma manera que el Amor empieza por amarse uno, el humor, el gozo y la risa también tienen una buena base si conseguimos hacernos gracia o reír o darnos gusto sol@s para hacernos AutoindependRIEntes.

6- EXPERIENCIA:

Te voy a contar mi experiencia para que la reprodzcas con tu propio aparato reproductor. Fue un 15 de agosto, cuando me hice una autosesión de risa y sexo en el apartamento de la playa.

Estaba pasando una de las etapas más duras de mi vida, viviendo un proceso de separación matrimonial con un hijo de un año y estaba bastante desanimado. Para colmo, aquel verano se supone que trabajaba como jefe de animación de un sitio donde tenía que hacer reír a un montón de gente (entre 300 y 1500 personas todas las noches) y yo era el animador más desanimado del mundo, me sentía frustrado porque yo no quería hacer animación, quería hacer terapia de la risa porque era lo que más necesitaba.

Ese día se puso a llover a mares y se suspendieron las animaciones, así que me encerré en mi apartamento frente al Mar Mediterráneo y a las 3 de la tarde empecé con la comida a hacerme una sesión de Risa, baile, sexo, locura y Amor... Yo solo, me di un festín para mis sentidos: me había cocinado mis manjares favoritos, mi música favorita a tope, inciensos enormes, sedas y plumas e instrumentos musicales para acariciarme: un diapasón, un cuenco tibetano, tambores (tengo todo un arsenal de juguetes para los sentidos que utilizo en mis cursos de tantra de la risa). Jugué con la comida, comí chupando todo como si hiciera el amor a la comida, como si fuera un animalito, un bebé... Me entraba la comida y la risa... Luego escupía algo de comida y me reía más... Después bailé como los indios norteamericanos y canté y grité como un loco, desahogándome, bailé más y me hice un *streptease* a mí mismo... De vez en cuando, agotado, mezclaba las meditaciones activas de Osho: bailando y riendo como si fuese a entrar en trance, girando, reespirando caóticamente, saltando en la cama y en los sofás, saliendo desnudo a la terraza a mojarme con la lluvia frente al mar...

Al cabo de un rato caía reído y entre distintos tipos de Risa me deleitaba con músicas más suaves y me acariciaba y masturbaba hasta

llegar al punto donde tengo orgasmos sin eyacular. Soy un maestro de la auto-estimación, me encanta RIEinventarme formas nuevas de gozar, y cuando juego y me excito solo, comienzo a investigar qué pasaRIA si, casi a punto de llegar al orgasmo, contraigo el músculo pubocoxígeo y en la gran aspiración me río hacia adentro... (ya os contaré más adelante cómo se hace). El caso es que tuve vaRiOs orgasmos sin eyacular durante toda la tarde, descansaba meditando y seguía mi autosesión de Risa... Otras veces tenía ataques de risa y silencio y con ejercicios de RIEspiración llevaba las vibraciones de la Risa y de los orgasmos a hacer un RIE-CORRIDO, nunca mejor dicho, por todo mi cuerpo y mi mente...

Y así las olas tántricas de placer y del mar subían y bajaban en excitación y en relajación y cada vez eran más y más grandes... Tras tener varios orgasmos sin eyacular durante toda la tarde y parte de la noche, de RIEpente tuve una visión: el Padre Cielo estaba lloviendo sobre la Madre Tierra y estaba sembrando y eyaculando y RIEgando semillas de Amor, y sentí ganas de hacer lo mismo y así me sentía uno con el Universo, que esta vez decidí eyacular y AAAAAAAAAAhhhh... Noté unos pichazos eléctricos de placer que nunca había sentido antes me puse a gritar "SÍÍÍÍÍÍÍÍ, SÍÍÍÍÍÍÍÍ, graciassss" y a aplaudir y a RE-IR orgasmeándome de Risa una vez más...



La Auto-Estima no es lo mucho que estimas tu Auto

El último orgasmo y la RISA fue tal que al cabo de un momento... ja ja ja sentí que quería compartirlo (eran las 3 de la mañana, había estado 12 horas bailando, jugando...), así que escribí un sms en el móvil que decía algo así como:

“El padre cielo está eyaculando semillas de amor a mares sobre la madre tierra. Siente la abundancia de gozo y risa eterna que cae sobre ti y déjate mojar y contagiarse por la vida”

Francis Monferrer

Mandé este sms a mi MariCruz, mi maestra de risa: ella lo entendería y lo disfrutaría seguro... Y entonces decidí enviarlo a una de mis amantes pasadas, aunque no entendiera nada... Lo mandé también a otra y a otra Diosa más, a todas las mujeres que me pareció, y a los cinco minutos... “Biiiiiiiiiiiiip”... Un mensaje: “Es el mensaje más bonito que jamás me han escrito, pero ¿quién eres?” Y yo ja ja ja... Otra: “Me había dormido con el móvil encendido y me despertó tu mensaje, lo leí y he tenido un sueño erótico precioso. Gracias, amor”. Y así estuve casi dos días RIEcibiendo las gracias y muestras de cariño de aquel polvo de Risas en el que comencé haciéndome el Humor y el Amor a mí mismo, luego como si lo hiciese con todas las paRIEjas de mi agenda del móvil (¡¡¡eso sí es sexo seguro!!!) y además con todo el Universo...

Sentí que había encontrado una forma muy especial de RIEalizar mi misión: “Hacer el Amor y el Humor de todas las formas posibles y con cuanta más gente mejor”.

Ahora te toca a ti vivir tu ExpeRIencia Autoestimulante: ¡¡¡ya me contarás!!!

“El amor y el gozo y esa cosa misteriosa que llamamos felicidad no está ni aquí ni allá, está solamente dentro de nosotros mismos.”

Herman Hesse

- 7 -

La **RIE**-presión - Lo Contra-**RIO** (lo que va en contra de reír)

7- TEO-RIA:

“Los colegas a menudo me preguntan por qué Freud dejó de usar catarsis y volvió a la cura de hablar. Yo les explico que cuando alguien verdaderamente entra en el proceso de la catarsis desde lo más hondo de su corazón (tanto si es a través de la risa, temblor, llanto o furia) es tan contagioso que si el terapeuta no se ha ocupado de sus propias emociones, se contagiaría también... Porque la catarsis es tan profundamente contagiosa, nuestra cultura la reprime, excepto en ocasiones muy restringidas.”

Dra. Annette Goodheart

Efectivamente, la RIEpresión de las emociones por el temor de la gente a contagiarse, es lo que hace que nos cueste tanto expresar emociones, porque en casi ningún contexto están bien vistas y nos las reprimen desde que éramos niños: “No llores, no juegues, no hagas el payaso, no te rías, no te toques (ni toques a los demás)”. Todo eso tenemos que no hacer para que nos quieran nuestros padres. Lo que hacemos es reprimir la expresión de las emociones y entonces no liberamos la energía, las sustancias químicas que se han ido cargando en nuestro sistema

nervioso que hacen que nos mantengamos sanos física, psicológica y emocionalmente.

La psicoterapeuta catártica Annette Goodheart, madre, en los años 70, de la Risoterapia en las universidades de EE UU, ayuda a la gente en sus sesiones a detonar ese proceso catártico a través del llanto y de la RISA.

Annette Goodheart argumenta y prueba que la risa viene del miedo, la rabia y el aburrimiento, y ayuda a la gente a liberarse de sus peores miedos, rabias y aburrimientos a través de la catarsis de la RISA. Es impresionante verla trabajar consiguiendo que sus clientes se liberen riéndose literalmente de sus sida, cáncer, abusos, etc.



7- EXPERIENCIA:

RIEcuerta situaciones en las que desde niño no te permitieron reír, llorar, bailar, jugar, explorar la sensualidad y la sexualidad..., porque realmente no hay muchas situaciones en las que nos permitamos expresar las emociones y las reprimimos. RIEcuerta los sitios donde no se podía hacer nada de esto: en clase, en el trabajo, en la iglesia,... ¿Cómo te hace sentir el recordar esto?

Ahora permítete Reír, aunque sea forzadamente, permítete gritar, jugar, bailar, llorar, pon músicas que te ayuden a conectar con estas emociones... ¿Cuáles te cuesta más expresar?

Ahora observa lo contagiosas que son. Permítete llorar o reír o expresar rabia y, si no lo consigues, inténtalo al revés: mira a alguien, aunque sea en la tele, que te contagie su emoción.



- 8 -

RIE-conocerme -Reír en el espejo

8- TEO-RIA:

“La Risa de verdad es cuando te puedes reír de ti mismo”

Osho

“La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”

Proverbio escocés

RisAfirmación

“Yo me hago RIE-sponsable de mi Vida y de mi RISA”

Francis Monferrer

8- EXPERIENCIA:

Muy sencillo: acostúmbrate primero a observarte en el espejo, después a sonreírte y después a reírte de tu propia imagen, sea cual sea en cada momento. Incluso en los escaparates cuando vas por la calle, en los retrovisores de los coches. Yo he llevado hasta un espejito pequeño de bolsillo para acostumbrarme a reír cada vez que veo mi imagen...

Comprueba que, si tú ríes, la imagen que ves RIEflejada también te devuelve la risa (pero tú tienes que RIEsponsabilizarte de reír primero, sino, no funciona).

Una vez hagas esto habitualmente, te darás cuenta de lo mucho que te amas y lo bien que te caes y la risa que te das... Todo esto se RIEfuerza

como una bola de nieve.

Ahora imagina que cada persona que te encuentres es un RIEflejo de ti – y ya sabes, la imagen que le des es la que probablemente te devuelva. SonRIE... Si te devuelve la sonRISA genial y, si no, o es que está despistad@ o desfigurad@ o lo que sea pero es su problema, no el tuyo. Es tu RIEsponsabilidad (= habilidad de RIEsponder) el contagiar a los demás de tu Energía, ya que, te devuelvan lo que te devuelvan, llegará un punto en el que si se ríen contigo te reirás y, si no te pillan la gracia y no se ríen, te hará mucha gracia también.



“Me espejo y me despejo”

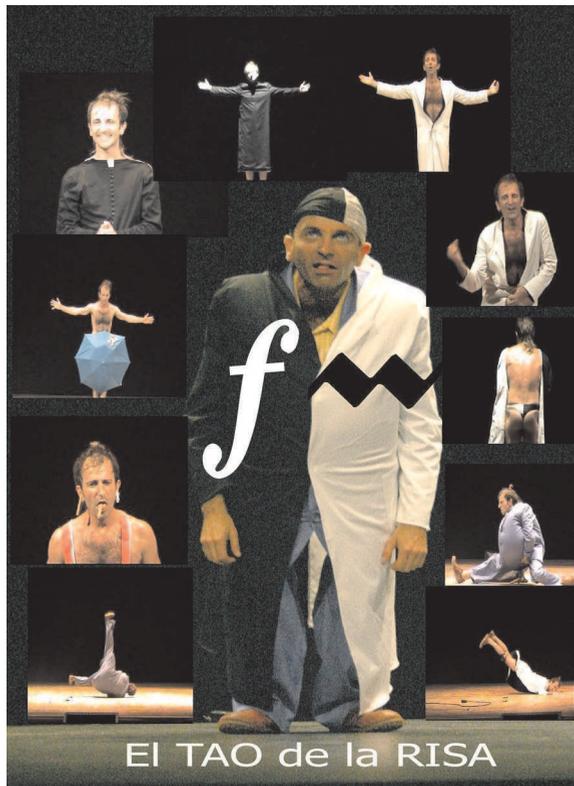
(ahora me veo y ahora no me veo en el espejo)

Marta Gómez Valle (monitora de RisAerobic)

- 9 -

El Tao de la Risa

Dife**RI**encias entre Humor y Risa



“FM es Femenino y Masculino, comedia Física y humor Mental, una Fantasía Musical, la enFermera que cura y el cura que Medita, la cura y el cura, la lo cura, locura. Trata de AMORnizarse Haciendo el Humor consigo mismo y con el mundo para conseguir así orgasmearnos de risa y por fin la paz mundial”

Sinopsis del Espectáculo FM - El Tao de la Risa

T A O

De la RISA

FM

Francis Monferrer

Femenino Masculino

Físico Mental

9- TAO-RIA:

“Hay 3 grandes mitos sobre la risa que hacen que no nos riamos:

- que necesitamos una razón para reír
- que para reír necesitamos tener sentido del humor
- que nos reímos porque somos felices.

No reímos porque somos felices, somos felices porque nos reímos”

Dra. Annette Goodheart

Que no necesitamos razón alguna para reír ya lo vimos en el capítulo uno y ya que no necesitamos ser felices para reír, porque incluso reímos para liberarnos del dolor, miedo, rabia y aburrimiento, ahora vamos a ver las difeRIENCIAS entre el humor y la risa y qué tiene que ver esto con el Tao.

La Risa es un proceso F (Físico, Femenino) de adentro, y químico

también: sencillamente se da o no se da, no lo puedes controlar, es el proceso de no controlar, es un proceso natural catártico, una forma que tenemos los humanos de liberar tensiones nerviosas, por eso es tan bueno contra el estrés.

El humor es totalmente subjetivo porque es un proceso M (Mental, Masculino) hacia afuera: casi siempre busca una razón afuera para reír. Por eso los chistes casi siempre son una burla o un ridículo de algo o alguien. A cada uno en cada momento le hacen gracia una cosas y otras no, dependiendo de cómo se procesa en la mente de esa persona, de sus vivencias, de su cultura. No es un proceso natural, sino social y aprendido.

Risa y Humor ni son lo mismo ni van juntos. Son un poco como el Yin y el Yang: en algunas cosas son opuestos y parece que vayan separados. Es curioso: cuanto mejor y mayor se supone que es el sentido del humor de una persona, a menudo es lo que hace que a esa persona le cueste reír. Groucho Marx, por ejemplo, solo se rió una vez en público. El humorista Eugenio contaba los chistes sin reír jamás: “Es que yo ya me lo sé”, decía todo serio.

Un bebé de seis meses se RIE y a nadie se nos ocurre decir que es porque “tiene un gran sentido del humor” – de bebés nos reímos de todo y de nada; es algo natural, físico, no mental. Tanto la Risa como el Humor están bien... pero con el Humor hay que tener cuidado porque puede ofender a base de burlarse o ridiculizar a alguien, que es de sentido común que nadie quiere hacer. Y así como no necesitas sentido del humor para reír, podrás comprobar que cuanto más te ríes, mayor y mejor sentido del humor desarrollas en ti y acabas encontrando risa y gracia en todo. Por supuesto, la Mente influye al Físico y el Físico a la mente.

RisAfirmación

“Tan pronto como hayas hecho un pensamiento, ríete de él”

Lao Tsu

9- EXPERIENCIA:

Ríe forzadamente sin ganas, como en el capítulo uno. Comprueba que tu cuerpo casi no se mueve: es una risa mental que viene de la cabeza forzando una parte a reír de la otra que no encuentra razón por la que reír. Es casi una pequeña lucha con nosotros mismos.

Ahora observa e imita cómo se ríen los niños, agitando todo el cuerpo, desde la barriguita...

Si hemos dicho que la Mente influye al Físico y el Físico a la mente, vamos a hacer un expeRIEmento: abre los brazos y las piernas y mira al cielo con una risa abierta y, mientras haces esto con el cuerpo, grita "Qué deprimid@ estoy" ... ¿A que no te lo crees y te produce risa la contradicción? Es más fuerte en comunicación lo que dice el cuerpo que las palabras que dice la mente.

Otro expeRIEmento:

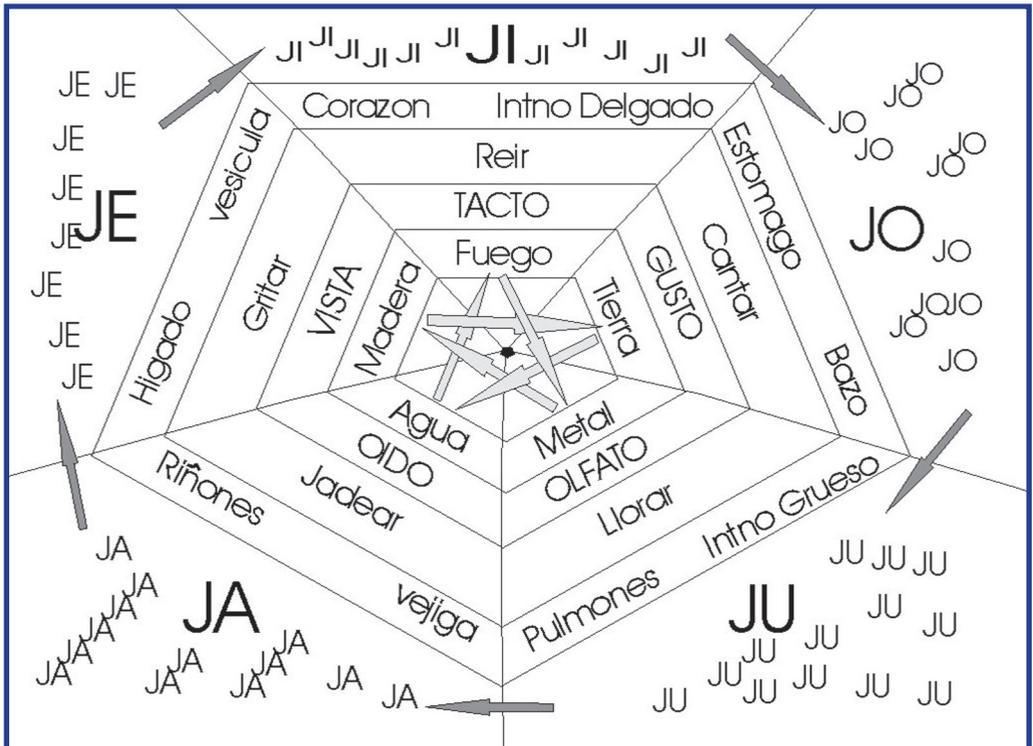
- Vamos a ver qué control Mental tenemos sobre nuestro Físico... Nos concentramos y pedimos mentalmente a nuestro brazo derecho que se eleve... ¡Guau! ¡Qué control tenemos sobre nuestro cuerpo! ¡Hacemos con él lo que queremos!

- Ahora vamos a ver qué control mental tenemos sobre nuestra propia mente... Cerramos los ojos y dejamos la mente en blanco que imagine lo que quiera... todo, ¡¡¡¡¡menos un mono!!! ¡¡¡¡No visualices un mono!!! Ni nada que tenga forma de mono ni peludo ni de color rosa... ¡¡¡¡no imaginamos un mono rosa!!! ¿Qué pasa? ¿A que es mucho más difícil controlar la mente? La mente lamente lamentable... hace justo lo contrario de lo que le pedimos...

Por eso puedes utilizar la Risa Física para más humor o, al revés, habrás comprobado qué es más fácil o qué te funciona a ti.

- 10 -

Reír con los cinco elementos de la Medicina China



"Ja je ji jo ju"

10- TEO-RIA:

“La Risa, en su forma más pura, es una danza de todas tus energías”

Osho

En el esquema que ves arriba están los cinco elementos de la naturaleza utilizados por el Tao y la medicina tradicional china. Cada elemento está asociado a una de las vocales con las que reímos, a uno de los cinco sentidos con los que nos comunicamos, una de las cinco emociones que lo desencadenan y a uno de los órganos principales con los que se relacionan (hay dos órganos en cada elemento: uno Yin, femenino, y otro Yang, masculino). Así Reír con la JA ja ja ja ja está asociado al elemento Agua, al sentido del oído y a los riñones.

Los cinco elementos funcionan de varias formas pero las principales son:

- En ciclos de creación, donde el agua nutre la madera que nutre el fuego que nutre la tierra que nutre el metal que nutre el agua...
- En ciclos de control (como el juego de piedra, papel y tijera): el agua controla el fuego, el fuego funde el metal, el metal corta la madera, la madera trabaja la tierra y la tierra seca el agua.

Al igual que esta danza de los elementos y como dice Osho al principio de este capítulo, la risa pura es una danza de todas esas energías. Las emociones no se destapan por separado, van en un *pack*: cuando uno se emociona también va por ciclos (jadea, grita, ríe, canta, llora...) y entre ellas se nutren y se controlan como los elementos...

10- EXPERIENCIA:

Ahora que ya sabes reír de diferentes maneras, incluso sin razón y sin ganas, cuando te rías juega a reír con las difeRIEntes vocales... JA...

y siente dónde la notas vibrar... Prueba de distintas formas, con distintas emociones, con distintos volúmenes y prueba también hacia adentro y hacia fuera JA y AJ... ríe con las distintas vocales indiscriminadamente y tan solo juega con ellas, también con las consonantes, y ahora date cuenta de cuál o cuáles son las vocales con las que te ríes más a menudo, cuáles te hacen más risa. Je je je je je Jiiiiii jiiiiii jiiiiii jooooooooooooo jooooooooooooo ju ju ju ju... ¿Dónde te RIEsuenan? ¿Con cuáles te cuesta REIR?

- 11 -

JAdear y RIEnacer

11- TAO-RIA:

Estamos en la etapa prenatal, los nueve meses que vivimos rodeados de agua, no vemos, ni tocamos, ni gustamos, ni olemos, pero sí oímos todo amplificado por el agua, el elemento base. En esta etapa prenatal vivimos como parte de la mamá: las emociones que ella siente, nosotr@s las sentimos. Los riñones y la vejiga son los encargados de regular el agua del cuerpo.

En Tantra, el agua es también la parte Femenina y la Masculina es el Fuego. De la AMORnización y la alquimia entre las dos nace la vida.

El color de este elemento es el azul y dicen que el agua son las emociones (RIEcuera el capítulo 4, “Los mensajes del agua”) y alrededor de un 80% de nosotros y de la tierra es agua.

Esta etapa representa la noche, justo antes del AmaNacer en el momento del día.

Normalmente reímos con la vocal que más necesitamos y en nuestra sociedad estresante y masculina y tan llena de fuego, la mayorIA necesitamos mucha aaaaaaaaaaaaaaguaaaaaaaaaaaaa y por eso mucha gente reímos mucho con la A ja ja ja. JAdear es la emoción que desata el agua y la risa de agua.

11- EXPERIENCIA:

Si quieres expeRIEmentar el Agua y su Risa con la JA. Vamos a

hacer un poco de RIEgresión o de RIEnacimiento (*RIEbirthing*: técnica que utiliza la RIEspiración conectada, sin pausas entre la inhalación y la exhalación para oxigenarnos y entrar en estados RIEgresivos). Solo vamos a jugar un poco con esta respiración y esta etapa con la Risa, ni mucho menos pretendemos hacer de verdad una regresión ni un renacimiento a nivel terapéutico – para eso necesitas que te enseñe esta técnica un especialista.

Solo vamos a tumbarnos en posición fetal y vamos a imaginar que estamos en el vientre de la mamá y aún no hemos nacido. Respiramos un poquito intentando no hacer pausas entre la inhalación y la exhalación ni entre la exhalación y la inhalación, imitando el jadear de cuando nuestros padres hacían el amor para concebirnos, como un juego... Jadeamos con la A y con mucho gozo y RISA ja ja ja ja jaaaaaaaaa, jaaaaa como si nos excitáramos cada vez más y fuéramos a llegar al orgasmo de nuestra concepción... RIEspiramos JAdeamos con la A y después de llegar RIEndo y jugando al orgasmo (aunque sea fingido el orgasmo de risa: *fake it fake it, until you make it*; “fíngelo y fingelo hasta que lo consigas de verdad).

Y ahora, tras el orgasmo, RIElájate como si de repente cayeras en un océano de paz... ¡¡¡Como si te hubieras coREIdo!!! y sigue RIEspirando pero largo y profundo... y entra en el silencio y en meditación Yin.

Si al rato... quieres más Yang, puedes RIEpetir el ejercicio pero ahora en vez de Jadear como si tus padres hicieran el amor para concebirte, con las piernas abiertas y contrayendo el abdomen como si jugaras a estar de PARTO y partirte de RISA...

cuando RIO, fluyo
cuando RIO hacia dentro, IN-fluyo

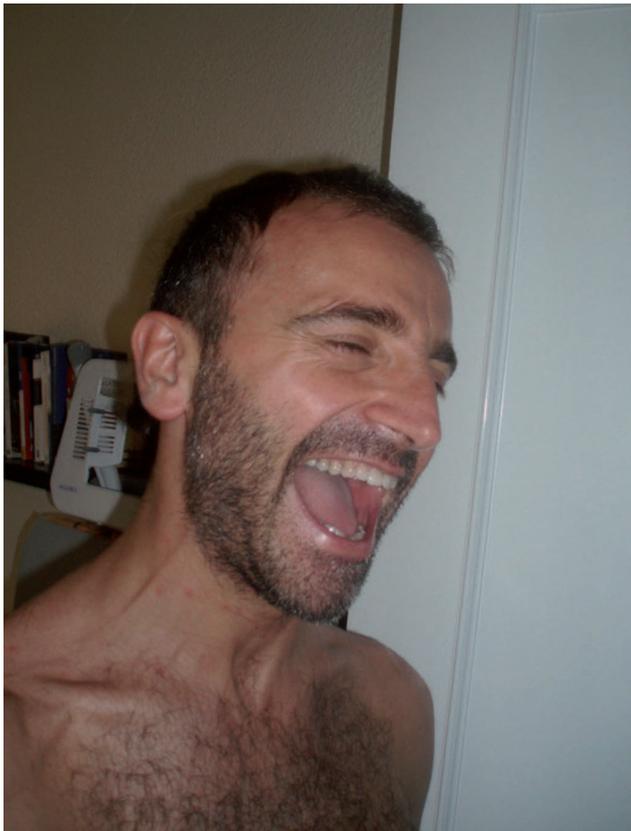
En mis cursos y sesiones hacemos este tipo de experiencia con músicas adecuadas para cada proceso. Puedes consultar cuáles o sencillamente utilizar de momento las que más te gusten. La cuestión es que Juegues y Disfrutes riendo con la A, Jadeando y RIEspirando sexualmente aunque sea todo exagerado y fingido. Es solo un juego, si te da vergüenza o te sientes ridícul@, mejor, cuanta más vergüenza y más absurdo, más RISA... JA.



*“Ja ja ja ja ja
JAdear..... J.....Agua”*

- 12 -

**JE – GritaRISA- Juega con tu Dolor
(DoloRisa) y RIEjuvence**



“Gritando de dolor hasta la risa”

“Puedes dar la vuelta a situaciones dolorosas a través de la risa. Si puedes encontrar humor en cualquier cosa... lo puedes sobrevivir.”

Bill Cosby

12- TAO-RIA:

Después del agua viene el elemento madera. Acabas de nacer y estás queRIEciendo (creciendo con la Risa). Abres los ojos y ahora la vista es el sentido primordial. Ves el mundo y lo observas. El hígado se encarga de este elemento. Son de esta etapa el color verde de las plantas que crecen y un día van a florecer... la mañana. La niñez y adolescencia. Somos RIEbeldes y tenemos rabia y el grito es lo que libera este elemento.

“¡Claro que sienten simpatía por mí mientras ríen! Jugar con el dolor –como se dice– es lo que es el humor. El momento en que algo está por encima de la tragedia es gracioso.”

Charlie Chaplin

Según la psicoterapeuta Annette Goodheart, la Risa nos sirve para liberar la carga emocional y la tensión que produce el miedo, el dolor y el aburrimiento. Aquí y ahora, en este elemento, vamos a explorar la Rabia y el Grito con la RISA. Cuando tenemos tensión y rabia, la podemos liberar con la risa. La risa de la rabia es esa como entre dientes, cuando te ríes *cabreao* por dentro y estás a punto de gritar... Si tienes algún tipo de dolor emocional o físico, también lo puedes liberar con Risa. El Grito libera esta energía de la madera y la risa con la E je je je je. Y ahora veamos un eJEmplo de eJE je je je jercicio con la JE.

12- EXPERIENCIA:

Si hacemos este eje je je r ciciodespués de haber hecho el del capítulo anteRIOr con la Ja, en vez de Jadear como si hicieran el amor para concebirte, con las piernas abiertas y contrayendo el abdomen como

si jugaras a estar de PARTO y Partirte de RISA, justo en el momento de nacer gritaRIamos: ¡¡¡¡ Jee !!!

Pero si nos Riesulta difícil gritar sin más, hay varios ejejercicio que podemos hacer: buscar una música adecuada (el rock, por ejemplo, es una música con la que podemos gritar, más que cantar, hasta liberar la garganta) y coger un cojín o almohada y dar cojinazos contra la pared gritando afuera todo lo que tengamos dentro (imagina que le estás dando a alguien o a alguna situación en concreto y grita con la eee hasta que acabes riendo del propio absurdo o del inmenso bienestar de la liberación...).

Si no puedes gritar en casa (por miedo a que te tomen por loc@, por ejemplo, ves a la playa o la montaña o un lugar solitario, aunque a veces te viene la adrenalina y no te puedes esperar a ir a ningún sitio y lo tienes que soltar... GRITA pero, si puedes, conviértelo en RISA y hazlo tan a menudo y tan RIEpetitivo que se te quede programado en tu sistema neurológico (ver capítulo 19, "Pnl"): JEEEEEEEEEEEE jefe jefe jefe jefe ¡¡¡jee!!! (esta es la Risa RIEbelde contra la autoRIEedad... por eso Je Je jefe)

Ahora descansa y RIEspira profundamente. Date cuenta en silencio de cómo la vibración te RIEcorre todo el cuerpo y, una vez más, pero susurrando y muy largo y profundo en la exhalación, deja salir: heee... y medita y duerme. A que te sientes liberad@, ¿eeeeeeeh?

"A veces, mejor que combatir o querer salir de una desgracia, es probar a ser feliz dentro de ella, aceptándola"

Maeterlinck

DoloRisa: una queja ja aja ja-que-ca = jaqueca

- 13 -

II – El Timo del Corazón – Sistema Inmunológico

13- TAO-RIA:

Pasamos al momento más fogoso de la vida y del día, el más-culino (¡¡¡La mujer es más-culona!!! Chiste malo pero adecuado). El elemento Fuego. Color rojo. El tacto. El corazón, el Amor y el Humor y la RISA misma es la que libera el fuego (por eso a algunos taoístas no les gusta el exceso de Risa ni la risa demasiado hacia fuera -masculina-, porque dicen que es demasiado fuego, pero todo esto es también muy RIElativo). No te creas nada y estate abiert@ a nuevas creencias y, si no, expeRIEmenta y luego saca tu propia luz o tu propio fuego. Cada uno sabrá cuándo es “demasiado” fuego, “demasiado” Amor, “demasiada” pasión, “demasiada” Risa... aunque:

“Dice el romancero popular lo de morir de Amor y de Risa, la verdad es que en toda la histoRIA no se conoce a nadie que haya muerto ni de Amor ni de Risa”

FM

El tacto despierta la pasión, la sensualidad y sexualidad. AmoRisa y el corazón..., aunque en realidad no es el corazón el que notamos que literalmente se encoge. Estudios RIEcientos demuestran que es la

glándula timo. Si bajas la cara al máximo hasta tocar con la barbilla tu pecho, ahí se encuentra la glándula timo, la glándula maestra de nuestro sistema inmunológico.



“Con las manos en el timo”

“La glándula timo encoge con el estrés. Cuando utilizas los músculos de la cara, con la risa, llanto, grito, bostezo, la glándula timo se relaja y se expande. Así, expandido, es como mejor funciona. El timo produce linfocitos que contienen células T que matan las células cancerígenas.”

Dra. Annette Goodheart

Hay muchas evidencias científicas de que cuando estamos estresados o recibimos una crítica o una mala noticia, nuestra glándula timo literalmente se encoge... Es ese dolor que a veces notamos en el pecho cuando sentimos que se nos ha encogido el corazón y decimos de repente: “¡¡¡Oh Dios mío!!!” Y ponemos las manos sobre nuestra parte de arriba del pecho... Es el timo en realidad (el corazón está a la izquierda y más abajo) el que dicen los científicos y la doctora Goodheart que se RIElaja y expande moviendo la cara, especialmente con la RISA. También dice Annette que, sabiendo la verdad sobre el corazón y el timo (que traducido al español sería para mí “el Timo del Corazón”), sería muy adecuado y divertido cambiar el título de algunas de las canciones más significativas y populares como *Dejé mi Timo en San Francisco*, *El Hotel de los Timos rotos* e incluso ella se tendría que cambiar el apellido, de Annette Goodheart a Annette GoodThymus (de BuenCorazón a BuenTimo).

Otra forma de expandirlo es dándote golpes como hacen algunos animales y como popularizó Tarzán. Si podemos Reír y darle golpecitos como los monos, pues doblamos su efecto expansivo.

La Risa de la E y del hígado nos venía bien para sacar la risa del dolor y la rabia, la de la I y el corazón (y el timo) nos va bien para sacar la risa del miedo. Esa risita nerviosa con la I jiji ji ji que nos entra cuando tenemos miedo. Cuando la risa es de rabia, las manos están calientes y sudadas, cuando la risa es de miedo, las manos están fRIAs y secas.

13- EXPERIENCIA:

RIEcuera algo que te hiciera ponerte las manos sobre el (¿corazón?) centro superior de tu pecho o que has sentido como si tuvieses el corazón destrozado... Ahora localiza y masajea esa zona, tu glándula timo. El tacto es el sentido del elemento fuego y, mientras te automasajeas tu glándula timo de distintas formas, también como Tarzán, y más suavemente, con los pulgares o los nudillos, comienza a hacer muecas como si fueras un camello rumiando intentando hablar algo y masticando kilo y medio de hierba al mismo tiempo... Mueve la cara muy exageradamente y cuando

te empiece a entrar la risa y, aunque sea forzada, intenta que sea una Risa con la I Ji ji ji jilj jij ji jiljji ji ji

Observa cómo, tras el masaje jiji ji jijiji to en el timo, las muelas y el reír con la I, has estado expandiendo tu glándula timo de cuatro formas diferentes a la vez. ¡¡¡Siente cómo se expande!!!

Oye yo ya mamá y tu yamamé y ámamé yamo yamoyo yo ya

- 14 -

JO – Canta y VomitaRIE

“Para la felicidad son menos nefastos los males que el aburrimiento”

Giacomo Leopardi (poeta italiano)

14- TAO-RIA:

Elelemento Tierra. Reír con la O jo jo jo. El Estómago y el bazo. Hemos pasado la plenitud del día, del sol y su fuego rojo a la tierra amarilla oscura: la vida y el día maduran. La tierra madura, la comida, el estómago, el gusto... Esta etapa representa la madurez: dicen que gusto por la comida es el sexo de los mayores... es como pasar del fuego a la tierra, del tacto del corazón al gusto del estómago... Cantar con la O como Papá Noel con su gran estómago y su risa caracteRIEstica con la JO JO JO libera la risa del estómago. También la Sorpresa cuando te sorprendes y haces OOOOOO y el susto (más miedo) del susto al gusto:



14- EXPERIENCIA:

Canta tan mal como te sea posible. Y con la O. Saca la lengua al sol como los dioses mayas y canta primero todo lo bien que puedas e inmediatamente todo lo peor que puedas... Así o al revés jo jo jo... (va en seRIO, hay campeonatos internacionales de *Horrible Singing*, en los que gana quien consigue hacer que el público se tape los oídos horrorizado durante más tiempo... Así que ánimo, aún lo puedes hacer peor). Como si fueras a vomitar. Por cierto, la acción de vomitar ejercita el diafragma al igual que la risa, así que si haces la acción de vomitar – intenta reír entre arcada y arcada, hacer una carcajada con la O jo jo jo jjjjooooooooooooooooo y vomitas... No es una cosa bonita, es vomita, no bonita, qué cosa más bomita que vomita que joooooooo.

Si te da vergüenza, finge que vas borrach@ cuando estás de fiesta con los amigos o aprovecha para hacerlo en un paseo por la naturaleza.

“Muchas personas están demasiado educadas para hablar con la boca llena, pero no se preocupan de hacerlo con la cabeza hueca”

Orson Welles (escritor, actor y director de cine)

Canta en *Jibberish* (idioma inventado en forma de diarrea mental), dejando hueva la cabeza de pensamientos y dejando salir todas las emociones. Si lo haces con alguien, todavía es más divertido.



- 15 -

JU –Llorar y Reír



“Entonces, dijo la mujer, hablemos de la Alegría y la Tristeza’. Y él contestó: ‘Tu alegría es tu tristeza desenmascarada. Y el mismísimo pozo del que sale tu RISA estuvo a menudo lleno de tus lágrimas. ¿Y cómo sino podía ser? Cuanto más profundo escarba la tristeza en tu ser, mayor es la alegría que puede contener.”

El Profeta – Kahlil Gibran

15- TAO-RIA:

Reír y llorar están muy cerca el uno del otro, son casi lo mismo. De hecho, si ríes lo suficiente acabas con lágrimas en los ojos y si lloras lo suficiente te entran ataques de risa naturales.

Ahora bien, así como decíamos que puedes reír de dolor, de vergüenza, de rabia, de miedo, de aburrimiento, etc., según Annette Goodheart no puedes reír de tristeza. El duelo, la separación física o emocional, la muerte o separación de un ser querido,..., el cuerpo necesita liberar unas sustancias químicas para equilibrarse de nuevo y para ello necesitamos llorar... Porque están tan cerca, a veces lloramos y reímos a la vez y pasamos de la risa al llanto con mucha facilidad... Ya decíamos que las emociones van de la mano: cuanta más facilidad para reír, más para llorar, gritar, etc., y ya lo decía muy bien Khalil Gibran: "Cuanto más profundo el pozo de lágrimas, más alegría puede contener".

Ahora sigamos con nuestro viaje por el Tao y la medicina natural china: estamos en el elemento metal. El ocaso del día y de la vida. Color blanco. El olfato y los pulmones. La vejez, pero no una vejez sería sino una vejez que sería y que llora. El llanto con la U que acaba confundándose y mezclándose con la risa de la U ju ju ju ju ju... Cuanta más facilidad tengas para llorar, más facilidad para reír, y al revés.

"El exceso de llanto hace reír; el exceso de risa hace llorar"

William Blake

La SerIEdad - cuanta más edad menos se RIE

15- EXPERIENCIA:

Ya que llorar es tan bueno y trucos para reír ya tienes tantos en este libro hasta que te salten las lágrimas de risa, vamos a ver si conseguimos ayudarte a llorar hasta que te partas de risa y los mezcles.

Te voy a contar una experiencia que me ocurrió haciendo la meditación “La Rosa Mística”, en el centro de Osho, en India. Son 21 días de meditación: siete días riendo, siete días llorando y siete días en silencio. Para poder hacer bien esta meditación debes estar sol@, centrado en ti durante los 21 días, así que lo hicimos coincidir para que la mujer de la que estaba enamorado, Rajita (ver capítulo de los orgasmos de risa), se marchara de viaje y me dejara solo. Tal vez no iba a verla más, y era una buena razón (hay que usar todas las razones posibles) para ayudarme a llorar, pero no debía llorar hasta la segunda semana de meditación, así que la primera semana era solo reír... Para eso, comenzábamos la sesión de risa con músicas muy alegres riendo mientras bailábamos... Pusieron una rumba muy alegre, pero, claro, no tuvieron en cuenta la letra (que estaba en español). La letra decía algo así como: “Ahora sin ti, ¿cómo voy a seguir viviendo? Ahora que te has ido, me has dejado...”, y así sin dejar de partirme de risa y bailando rumba, comenzaron a salirme unas hermosas y abundantes lágrimas que me hicieron sentir más absurdamente vivo y emocionado e iluminado que nunca.

La música ayuda mucho a llorar, y estar sol@ también, así que busca algunas de esas canciones del recuerdo que te hagan ponerte nostálgic@... Y entonces aprovecha para llorar tu propia pérdida: por muerte o por separación física o emocional de una persona, un animalito, de un trabajo o de un amor o amistad o de una situación personal única inolvidable y maravillosa que sabes que jamás se va a repetir... La vives plenamente o te la pierdes y cada minuto que pierdes sin vivir, te lo pierdes para siempre... Esa oportunidad perdida... Tanto tiempo perdido...

Cuando recibí mi primer curso de risa y volví a tener ataques de risa en el Centro de Salud Inteligente de Barcelona, tras el primer ataque

de risa, estuve varios días llorando... Me di cuenta de que había estado más de 10 años en mi vida sin tener ataques de risa (sí reía y sonreía pero nunca un ataque de risa) y recordé que hacía más de 10 años, en el instituto, me echaban de clase de El Bombilla (el *profe* de Ciencias) por soltar paridas y tener y provocar ataques de risa (risa que curiosamente me hacía acordarme de muchas cosas y sacar buenas notas – ver capítulo de la risa y el aprendizaje). Desde el instituto que no había tenido ataques de risa de revolcarme por el suelo sin poder parar doliéndome la barriga y la cara... Más de 10 años de mi vida perdidos en hacer lo que la sociedad me imponía... y sin vivir... Me dio tal sensación de pérdida, de tristeza, que lloré y lloré como tampoco había llorado en los últimos 10 años.

Llora y llora a gritos, a sollozos, por dentro y por fuera, hasta que tengas agujetas de tanto llorar y entre mocos y llantos verás lo claro que verás después... Cuando te veas tan claro y absurdo y vulnerable, espera a que una chispita absurda detone tu risa... no fuerces nada ni te rías sin ganas ni forzadamente, solo vacía el enorme pozo de lágrimas y disfruta el silencio... Luego solo escucha atentamente y espera esa chispa mágica de la eschistencia que detone que tu pozo vacío de lágrimas se llene de inmensa e irremediable risa.

- 16 -

RIEbobinar la risa –

Risa Yin y Yang

RE-IR hacia adentro y hacia fuera



"Danza del VRIEntre"

“La Risa de verdad siempre viene de tu barriga”

Osho

16- TAO-RIA:

La Amornización de nuestro lado Femenino Físico, Yin, y Masculino, Mental, Yang, pasa también por la de nuestra respiración y nuestra risa. Como vivimos en un mundo muy Masculino y Mental, rápido y hacia fuera, tenemos más necesidad en principio de vaciarnos y de reír más en la exhalación que en la inhalación. La risa, de hecho, se caracteriza más por el sonido que hacemos JA JE JI JO JU al sacar el aire pero, antes o después, y a medida como seamos capaces de soltar más aire en nuestra risa, tendremos que ser capaces de tomar más aire. Al reír dicen los médicos que nuestros pulmones toman y expulsan el doble de aire y de oxígeno; más rápido o más lento, tendrás que coger aire entre risa y risa. Pues bien, esa toma de aire al inhalar, también es parte fundamental de la risa: es lo que llamamos la risa Yin hacia adentro, inhalando, frente a la más obvia risa Yang, hacia fuera.

Si bajas la respiración a tu barriga y respiras rápido moviéndola como si fueses una bailarina de danza del vientre y haces un sonido rápido de risa, como un pequeño jadeo aj ja aj ja aj ja, conseguirás una risa más profunda y rica y femenina, más física y menos mental. Esta es una de las llaves principales para poder, con la respiración, llegar a estados más elevados de emoción y de conciencia, como los del Tantra y la meditación y la espiritualidad o, sencillamente, para disfrutar más y sanarte más.

16- EXPERIENCIA:

Ríe primero forzadamente hacia fuera soltando el aire como haces normalmente y pongamos que haces algo así como “JA JA JA JA JA” hasta que te quedes sin aire que soltar. Rápidamente, RIEcoge el aire diciendo exactamente lo que habías dicho pero hacia atrás, como si rebobinaras una cinta de casete con el sonido que habías hecho antes: “AJ AJ AJ AJ

AJ”, y haces una pausa hasta que no puedas más y tengas que soltar el aire otra vez. Entonces dices otra risa, “JE JE JE JE JE JE JE”, y, salga lo que salga, lo rebobinas exactamente igual pero hacia dentro, “EJ EJ EJ EJ EJ EJ EJ”, y así lo vas complicando con distintas vocales y velocidades para jugar con tu propia mente.

Danza del Bienentendimiento

- 17 -

Meditación Zen-Tao de la Risa



17- TAO-RIA:

Esta meditación, como algunos otros ejercicios de este libro, están basados en las teorías y experiencias que he adaptado de los maestros y cursos existentes, como los que realicé en el Tao Center de Madrid de la mano de Estela y Angel. En principio, hay contradicciones: a algunos maestros taoístas les gusta la sonrisa interna, pero no la risa... De hecho, para mi gusto, los maestros muy yoguis se toman todo demasiado en serio. Cuando comencé a leer sobre el tema y a recibir cursos, aguantarme la risa en un grupo ante tanta seriedad era para mi un problema. Hasta que conecté con la risa de Estela y decidimos colaborar en nuestras prácticas y teorías pero, como ya dije al principio del libro, "No tienes porqué creerte nada de las teorías que te digamos sin pasarlo por tu experiencia". Por eso, estos ejercicios están basados en mis experiencias después de haber aplicado las teorías de otros maestros.

La energía chi es la energía de la vida según los taoístas y

"después de una buena risa ventral puedes sentir la calidez del chi en el abdomen"

"Los taoístas creen que cuando sonreímos, nuestros órganos emiten secreciones que nutren nuestros cuerpos"

Mantak Chia & Dra. Rachel Carlton Abrams

Tal vez necesites volver a ver el cuadro de la risa y los cinco elementos de la medicina tradicional china (en el capítulo 10) para poder seguir esta meditación y aprenderla de memoria o comprarla en nuestro dvd (debedé estar disponible pronto ja ja).

17- EXPERIENCIA:

Prepara tu espacio y tiempo para ponerte en posición ZenTao como en las fotos anteriores, con la espalda recta y la planta de los pies totalmente apoyada en el suelo para conectar con la energía de la tierra. Con los ojos cerrados, centra tu atención en tu respiración con las manos apoyadas en tu abdomen. Sonríe de corazón a tu abdomen (interna y externamente) y haz una ligera vibración de risa en tu barriga para empezar a localizar y a mover el chi con tu risa.

JA: ahora lleva tus manos sobre tu espalda a la altura de los riñones y sonríeles. Con esa sonrisa les estás diciendo que les amas y le das las gracias por estar a tu servicio tanto tiempo. Estás en el elemento Agua, en el vientre de tu mamá, rodeado de agua. Visualizas una espiral de energía de color azul transparente en cada uno de tus riñones, debajo de tus manos. El sentido del agua es el oído, así que haz un silencio para escuchar si tus riñones te contestan (si hacen tal vez algún sonido, dolorcito o vibración como señal de cómo se encuentran y de agradecer tus gracias). Ahora comienza a jadear muy suavemente con la A y ves gradualmente convirtiendo el jadeo en risa JA JA JA... Cuando la risa sea tan grande que la puedas compartir, lánzala al Universo con tus brazos... JA JA JA. y vuelve con tus manos a tu abdomen y al silencio y a la vibración de la risa interior para almacenar algo de esa energía de risa de agua en tu *tan tien* (cuatro centímetros por debajo de tu ombligo).

JE: a continuación, lleva tus manos sobre el costado derecho de tu abdomen sobre tu hígado y sonríele. Dale las gracias en forma de sonrisas. Estás en el elemento Madera, acabas de nacer y eres como una planta joven de color verde que poco a poco se va haciendo madera El sentido es la vista, así que haz un silencio para ver si tu hígado te contesta. Ahora comienza a gritar muy suavemente con la E y ves gradualmente convirtiendo el grito en risa JE JE JE... Cuando la risa sea tan grande que la puedas compartir, lánzala al Universo con tus brazos... JE JE... y vuelve con tus manos a tu abdomen, tu *tan tien* vibrando silencioso con la risa de

la madera.

JÍ: lleva tus manos sobre tu corazón y sonríe. Dale las gracias en forma de Amor y Humor. Estás en el elemento Fuego, estás en la plenitud de tu vida y tu amor apasionado es de color rojo. El sentido del amor es el tacto, así que haz un silencio para tocarte el centro del pecho masajeándote la glándula timo, y siente que el corazón y el timo se ensanchan y te contestan. Ahora comienza a reír muy suavemente con la I y ves gradualmente agrandando tu risa JÍ JÍ JÍ... Cuando la risa sea tan grande que la puedas compartir, lánzala al Universo con tus brazos... JÍ JÍ JÍ... y vuelve con tus manos a tu *tan tien* vibrando en silencio con Amor y Humor.

JO: lleva ahora tus manos sobre el costado izquierdo de tu abdomen, sobre tu bazo y estómago, y sonríe a tu estómago. Dale las gracias en forma de sonrisas. Estás en el elemento Tierra, has madurado y ahora te gustas de color amarillo oscuro. El sentido es el gusto, así que haz un gesto de gusto con tus labios y lengua para ver si tu estómago te contesta. Ahora comienza a cantar muy suavemente como si estuvieras sorprendid@ con la O y ves gradualmente convirtiendo el canto en risa JO JO JO... Cuando la risa sea grande, lánzala al Universo con tus brazos... JO, JO, JO... y vuelve con tus manos a tu abdomen, tu *tan tien* vibrando silencioso con la risa de la tierra.

JU: finalmente, lleva tus manos sobre la parte superior de tu pecho, sobre tus pulmones y sonríeles. Dales las gracias en forma de sonrisas. Estás en el elemento Metal, te hueles que la muerte se acerca de color blanco. El sentido es el olfato, así que respira profundamente para oler si tus pulmones te contestan. Ahora comienza a llorar muy suavemente con la U y ves gradualmente convirtiendo el llanto en risa JU JU JU... Cuando la risa sea grande, lánzala al Universo con tus brazos... JU JU JU... y vuelve con tus manos a tu abdomen, tu *tan tien* vibrando silencioso con la risa del metal.

Quédate en silencio unos minutos para notar todos tus órganos vibrando con las risas de colores. Tus sentidos abiertos, tus emociones...

Has RIEcorrido todo tu cuerpo y toda tu vida. Con las manos en tu abdomen, almacenas esta energía. Imagina un sol RIAdiante encima de tu cabeza. Te sientes llen@ de VIDA.

“Cuando Medito, me edito”

Marta Gómez Valle (monitora de RisAerobic)



- 18 -

RIE-spira y **RIE**-lajate



“Rieconciliate con tu Sueño - ciclos Yin y Yang”

RisAfirmación:

“Estoy AMORnizado con la risa, estoy en equilibRIO”

FM

“Una persona bien equilibrada es la que encuentra la gracia en ambas partes de un problema”

Herbert Prochnow

18- TEO-RIA:

Al reír movemos 400 músculos y perdemos el control de los mismos. Por eso de la risa se nos caen las cosas de las manos y escupimos comida o bebida, nos caemos de la silla o nos meamos de la risa. Por eso relaja tanto. También al mover aire compulsivamente inhalando y exhalando, los pulmones se oxigenan mucho mejor y tras la risa y la relajación, podemos dormir mejor.

“Hay unos pocos momentos en los que, sin saberlo, estás dejándote ir. Por ejemplo, cuando te RIES de verdad- una RISA de barriga, no solo de cabeza, sino de barriga- estás relajado sin saberlo, estás dejándote ir. Ésa es la razón por la cual la RISA es tan saludable. No hay otra medicina que pueda ayudar más a tu bienestar. La próxima vez que te rías, estate alerta sobre lo relajado que estás.”

Osho

18- EXPERIENCIA:

Si puedes, haz este ejercicio en la Naturaleza, preferiblemente en el momento de amanecer y en el de anochecer.

Sol@ y en silencio RIEspira profundamente y con cada exhalación deja salir unas Risitas nerviosas y rápidas que duren toda el aire que llevas dentro... Haz una pausa y coge aire lo más rápido y profundo que puedas haciendo un ruidito con la i, así:

- Exhalas todo el aire: ja ja.....
- Pausa
- Inhalas rápido: iiiiiiiiiiiiiiiijjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjj.....
- Pausa lo más larga que puedas hasta que explotes.....
- Exhalas: ja ja.....

Ahora mueve el cuerpo: muévete, grita, baila, tírate por el suelo o por la cama o refriégate y deja que tu cuerpo se convulsione... A continuación, para y deja que la vibración de la risa te vaya recoRIENDO las manos, los pies, la barriga, la cabeza... Ríe con todo.... JUEGA... deja que salga lo que quiera y, si dejas de reír o empiezas a pensar, ¡¡¡vuelve a RIEspirar el principio del eje je je je je ejercicio!!! Cuando ya no puedas más y hayas saciado tus ganas de Reír, tumbate, cierra los ojos y siente con una sonrisa en tu cara lo RIElajad@ que estás.

- 19 -

Programación NeuroLinguística El Pene L

19- TEO-RIA:

“Dicen que cuando estamos en cualquier estado emocional, cualquier cosa que entra repetidamente y de una forma característica por alguno de nuestros cinco sentidos, crea un enganche neurológico a ese estado emocional”

Anthony Robbins' Personal Power

Te pongo el mismo ejemplo que explicó Tony Robbins en su curso Poder personal. Imagina que estás en el entierro de tu padre, un momento muy triste de tu vida y llega alguien y te da una palmadita en el hombro y te dice: “Mi más sentido pésame”, y llega otro y te da la misma palmadita en el hombro y te dice: “Lo siento”, y llega otro y te da el mismo tipo de palmadita en el hombro... Al final, se ha repetido tanto ese estímulo de otra persona dándote en el hombro que se crea un *link* (un enganche) neurológico en el subconsciente entre ese estímulo y esa emoción... Al cabo de 10 o 20 años estás en una fiesta y estás en un momento genial de tu vida, y llega alguien a esa fiesta y te dice: “Eh, ¿qué tal estás?”, y te da una palmadita en el hombro y, automáticamente, te pones triste y quizá ni siquiera seas consciente del por qué.

Imagina ahora la enorme cantidad de “enganches” inconscientes que debemos tener en ese más de 90% de nuestra capacidad mental que no usamos conscientemente desde que éramos bebés o incluso estando dentro del vientre de nuestra mamá. Son sonidos y canciones, olores, visiones, estímulos táctiles, sabores..., que tenemos asociados a ciertas emociones que no podemos controlar, ni saber ni cambiar... Bueno, la Programación NeuroLingüística sí nos ayuda a cambiar y adivina que casi todos los métodos de risoterapia que existen utilizan este sencillo sistema para “borrar” enganches de estímulos a emociones displacenteras y “programar” cuantos más enganches mejor a emociones placenteras.



*“Vamos a hacer
una RIEflexión”*

Así, en mi sistema de RisAerobic por ejemplo, utilizamos una canción de mi amigo Arístides Moreno que se llama *Ponle buena cara a tu malagana*. Cuando ya llevamos un rato haciendo eje je je ejercicios de RisAerobic y está la gente sudada y cansada, aprovecho para hacerles sentir el sudor, el calor, el cansancio y su malagana... Nos ponemos con la espalda torcida y nos quejamos y jugamos con el aburrimiento (una de las fuentes principales de nuestra risa, como dice la doctora Goodheart).

Jugamos con nuestra queja, nuestra postura y nuestra malagana con la lengua fuera... La canción es muy divertida y recrea un estado muy típico del ser humano moderno... Y te ríes todo el rato... Algún tiempo después (ya sean días, semanas o meses) todavía hay gente que ha jugado en mis sesiones con esta canción y que en cuanto tiene que hacer algo cansado, quejándose, sudado o con la espalda torcida y tiene malagana, y cuando antes le resultaba muy poco placentera cualquiera de estas cosas, ahora ¡¡¡le entra RISA!!!

19- EXPERIENCIA:

Di en voz alta: “Voy a hacer una reflexión”, y agáchate tontamente encorbandando la espalda y doblando las rodillas cogiéndolas con las manos... Observa la tontería y lo malo y absurdo que es el chiste que acabas de hacer y permítete la risa.

Ahora repite lo mismo pero diciendo: “Voy a hacer una RIEflexión”, y ríete (aunque sea sin ganas) mientras haces la flexión de rodillas (como en la foto).

Después di: “Voy a hacer una seRIE de 20 RIEflexiones”, y hazlas contando del 1 al 20 flexionando y riendo cada vez.

Compártete de risa compartiéndolo con tus amig@s, familia, compañer@s de trabajo... Recuerda que, si se ríen, bien y, sino, tú te vas a reír un montón superando tu propia vergüenza.



- 20 -

¿Qué es **RE-ÍR**? **RIE**cuerda



“coRIEndo”

20- TEO-RIA:

¿Te ha pasado alguna vez que cuando te acuerdas de alguna situación embarazosa, vergonzante, sorprendente e incluso dolorosa, pensaste “algún día me reiré de esto”?

Ahora te ríes de la situación que en aquel momento, mientras te estaba pasando, no eras capaz de reír. Pues ésa es para mí una de las definiciones de RE-IR = volver a IR (física, mental, emocional o incluso espiritualmente) y así, RIEcordando momentos embarazosos, vergonzantes e incluso dolorosos, podemos RE-Ir, RIE-Vivir, RIEcordar y volver a ReIr una y otra vez.

20- EXPERIENCIA:

RIEcuera alguna ExpeRIENCIA de tu pasado que te dé RISA. RIEvive las emociones que entonces pasaste lo más intensamente que puedas. Ya que RE-IR es volver a ir y estás volviendo a ir a una emoción, ahora te pido que lo hagas físicamente. Ahora con la Risa en tu cuerpo, comienza a correr... Estás “coRIEndo” (ver foto), estás haciendo un ejejejejercicio de RisAerobic, corres y ríes a la vez.... Comprueba que cuando empieces a sentir cansancio, RIEcuernas, te ríes por dentro y vas más ligero. Ahora estás sol@ coRIEndo y riendo, estás viv@ y te sientes absolutamente feliz y, ¡qué fácil! y ¡qué absurdo!, RIE con más ganas.

“IR”

Estar viv@ y activ@ en este mundo significa “IR”. De dónde venimos o a dónde vamos en esta vida no nos importa mucho en este momento. Solo ser conscientes de nuestra tendencia a “IR” por la vida: vamos sencillamente a “ir” (a caminar)... ¿Cómo vamos por la vida? Vamos a “ir” caminando libremente por la sala, por la vida...

¿Cómo es nuestro “ir”? ¿Vamos con la espalda torcida, los hombros, el pecho? ¿Vamos mirando el suelo o el techo? Si hay más gente, ¿los vamos mirando a los ojos, los vamos siguiendo o vamos huyendo de

ellos, o simplemente buscamos el camino o nos dejamos llevar? ¿Vamos siempre en la misma dirección?

El ritmo: ¿vamos al ritmo de la mayoría? Si la sociedad va rápido, ¿nosotros también o somos capaces de seguir un ritmo diferente, nuestro ritmo individual, el de nuestro corazón?

Podemos usar diferentes músicas para “ir”, músicas para caminar...

“RE-IR”

Ahora vamos a ser conscientes de que allá donde quiera que hayamos ido, y a muchos sitios ya hemos ido mil veces, podemos elegir “volver a ir” = “re-ir” ... de una forma consciente. Incluso si al principio es una sonrisa o una risa un poco forzada, no importa. Está demostrado científicamente que incluso cuando te ríes forzadamente, sin ganas y sin razón, el cuerpo y la mente no distinguen la diferencia entre la risa normal y la forzada y comienzan a comportarse físicamente (fisiológicamente) y bioquímicamente (segregando endorfinas, entre otras hormonas) como si fuese risa de verdad, lo cual produce efectos inmediatos sobre nuestro ser que inducen, física, emocional y mentalmente, a que nuestro “re-ir” sea cada vez más grande y más profundo y natural... hasta “re-ir”... volver a ir... a aquellos momentos en nuestra vida en los cuales la risa era natural.

- 21 -

Risa en la vida cotidiana – Está-baRIEndo

“El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace”

Lev Tolstoy

21- TEO-RIA:

Ahora que ya sabes cómo funciona básicamente la Programación NeuroLinguística, puedes programar todos los actos cotidianos que más displacenteros sean para ti y reprogramártelos con la risa.

En los clubs de Yoga de la Risa, por ejemplo, se hacen ejercicios donde se asocia a la risa cosas tan cotidianas como dar la mano a alguien y reír, coger el teléfono y contestar riendo, estar en una aglomeración de gente como un autobús y riendo, sudando y riendo, etc. Incluso hay algún ejercicio de risa que me encanta para “*promover el Amor y el Humor Incondicional: pase lo que pase, Amo y, pase lo que pase, me RIO*” (FM).

Uno de mis ejercicios favoritos para practicar el Humor incondicional es la famosa “risa de la tarjeta visa” en la que imaginas, mirando tus manos, que estás viendo la factura del mes de la tarjeta visa y, pase lo que pase, con o sin ganas, con o sin dolor, con o sin miedo, con o sin vergüenza, JA JA JA JA JA...

“Si te tomas la vida demasiado en serio nunca saldrás de ella viv@”

Enda Junkins (terapeuta de la Risa)

21- EXPERIENCIA:

Haz una lista de las cosas de tu vida cotidiana que más aburridas, dolorosas, tediosas u odiosas te resulte hacer y hazlas riendo, aunque sea forzadamente al principio.



“Está-baRIEndo”

Cosas simples como abrir una carta, saludar a alguien, contestar al teléfono sonriendo abiertamente si eres un vendedor o atiendes al público en tu trabajo. Tareas de casa como barrer, planchar, limpiar, cocinar... Cosas tan simples como correr, como veíamos en el capítulo anterior, o sencillamente caminar por la calle sonriendo a la gente...(si tienes miedo

a que te tomen por loco, lleva un auricular y, si te da mucha risa, imagina que te están hablando por el móvil o que estás escuchando la radio).

Tras haber hecho esto, ¿cómo te sientes? Si ya lo has hecho varias veces, te acuerdas de hacerlo y te ríes o ya te ríes automáticamente. ¿Has conseguido hacerte algún enganche por el cual cuando quieras puedes partirte de risa? Por ejemplo, cada vez que te entra un ataque de risa, decides tocarte la nariz (que, por cierto, suele expresar a nivel subconsciente en el lenguaje no verbal que algo “te huele mal”, o sea, expresa negatividad). Si decides que cada vez que te ríes te tocas la nariz, muy pronto el acto cotidiano de tocarte la nariz se puede convertir en risa... ¡Qué forma tan sencilla de convertir negatividad en positividad!

- 22 -

Toser o no Toser – Tose**RIE** –
Todo se Ríe



“To Ser o no To Ser: he aquí el diafragma”

William Atttchiissspear

22- TEO-RIA:

Cuando reímos, nuestro diafragma se convulsiona, por eso nos solemos llevar las manos al abdomen, dando un masaje interno a todos nuestros órganos principales, porque el diafragma que separa nuestra cavidad torácica de la abdominal es el único músculo del cuerpo que está sujeto a otros músculos. Además, el diafragma es el que hace que respiremos con lo cual es muy importante para la risa y la risa para el diafragma.

“Hay otros procesos que convulsionan el diafragma: el hipo, toser, arcadas y vomitar. Sabiendo que es tan importante convulsionar el diafragma y dadas las posibilidades, la risa parece la mejor opción.”

Dra. Annette Goodheart

Al estar estas actividades tan íntimamente relacionadas con la convulsión del diafragma y, siendo tan displacenteras todas ellas, sería interesante asociarlas a la risa... Pongamos como ejemplo toser.

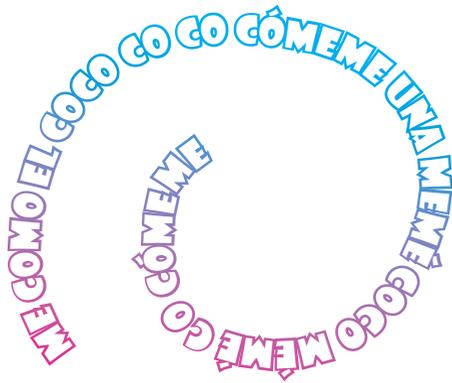
Toser es una convulsión necesaria del diafragma para soltar o sacar algo que es nocivo para nuestro organismo. Si cada vez que tosemos nos reímos y utilizamos la tos para reír más, vamos a enseñar, a programar a nuestro cuerpo para que cada vez que algo tan poco placentero como la tos nos visite, la convirtamos en risa.

22- EXPERIENCIA:

- Arrancar el coche: imagina que vas a arrancar el coche por la mañana y está tan frío que cuando le das por primera vez a la llave de contacto para que arranque, lo único que te sale es una tos como si se quisiera reír... ¡¡¡Kkkkk aJa!!! (mueves la barriguita una vez) La segunda vez que lo intentas arrancar, te salen dos tosidos con risa... ¡¡¡Kkkkk aJa!!! ¡¡¡Kkkkk aJa!!! Y a la tercera tres tosidos con risa... ¡¡¡Kkkkk aJa!!! ¡¡¡Kkkkk

aJa!!! ;;;Kkkkk aJa!!! Y ahora intenta que te arranque el coche con tos y risa muy rápida: ;;;Kkkkk aJa!!! ;;;KaJa!!! ;;;KaJa!!! ;;;KaJa!!! Ja ja ja ja ja ja.

- Toser como un abuelo fumador: haz una tos exagerada como si fueras un abuelo fumador compulsivo, y conviértela en una risa exagerada... si lo repites lo suficiente, ya nunca te volverá a dar tos sin que te de risa.



- 23 -

Eructos, pedos, hipo,
estornu-da**RISA** y hacer fiesta



"PedoRisas"

23- TEO-RIA:

Si observamos las formas tan desagradables que tenemos los seres humanos de ejercitar el diafragma, como decía Annette en el capítulo anterior, la risa es sin duda la mejor opción, pero ¿y si también lo ejercitáramos con todos los recursos naturales, cuando no haya otro remedio, además de con la risa?

Un ataque de hipo puede ser horroroso si pierdes los nervios pero, ¿y si juegas con el hipo hasta que te entre risa? Puede ser muy divertido: la anticipación, el momento de silencio esperando que el truquito de turno funcione, beber agua o dejar de expirar, inspirando nueve veces seguidas... Tanto si cesa el hipo como si no, ¡¡¡es divertido!!!

Vomitarse y Reír con la JO (la risa del estómago - ver capítulos 10 y 17) encaramado a la taza de un váter, es una experiencia que es digna de másters del universo de la risa. Inténtalo solo si te acuerdas, no hace falta que te rías provocándote arcadas y vómitos, pero si sientes que vas a vomitar igual...

“Ya que vas a ser miserable, más vale que por lo menos lo disfrutes”

Dra. Annette Goodheart

Según Annette, la risa también viene de la vergüenza, de lo prohibido, de lo reprimido... Por eso también los eructos, los pedos, estornudos y demás sean de los preferidos de los niños y de los adultos para sacarse la vergüenza a risas rebeldes del niño interior con ganas de jugar... Si ves a un niño tirarse un pedo, se queda tan a gusto que suele estallar al instante; si hace como que no pasa nada, es nuestra risa la que se dispara, pues sentimos vergüenza ajena y lo mismo pasa con cualquiera de estas expresiones físicas irrefrenables, tanto como la risa.

23- EXPERIENCIA:

Aprovecha cualquier ocasión para jugar con cualquiera de estas cosas: pedos, vómitos, hipo, estornudos... Te cuento el estornudo preferido de mi hijo Frank que acaba de cumplir cinco añitos: cuando estornudo aprovecho el final del sonido TSssssssssss como si fuese el sonido del platillo del principio de la música de los dibujos animados de la Warner Brothers y tarareo la fanfarria entera muy exagerada y festivamente... Mi hijo está deseando que yo estornude. Luego, por supuesto, él también lo imita: aaaaaaaaaaaaaaTssssssssss...chan ta ra ta chan chan ta ta chan chan tan chan... ta ta ra ta chan chan ta ta chan chan chan chan... tiro tiro ri tin tin tin... tiro tiro ri tin tin tin... chan tara ta chan chan ta ta chan chan chan chan... ti ti ro ri ti tiiiiiii o iiiiiii

- 24 -

Risas de ColoRIEnes

24- TEO-RIA:

Según la cromoterapia, la terapia de los colores, cada color tiene unas propiedades, unas emociones que se asocian a ellos y que causan un impacto en nuestra comunicación con nosotr@s mism@s y con l@s demás.

Cuando yo tenía 19 años asistí a mi primera clase de comunicación, en la Universidad de St. Cloud State, en Minnessota. Éramos 15 personas en clase y el primer ejercicio me impactó para toda mi vida: nos numeramos y nos pusimos de pie uno a uno sin conocernos, paseamos un momento delante de los otros sin decir nada y los otros apuntaban en un papel anónimo, con tu número, todas las primeras impresiones de cómo creían que era esa persona que acababan de ver. En la clase siguiente, recibíamos 14 primeras impresiones anónimas de la clase de persona que nuestros compañer@s creían que eras por la pinta que llevabas en aquel momento de tu vida (“Eso se avisa y voy a la peluquería”, dijo una). Pues bien, de las 14 personas, cuatro pensaron que yo era una persona religiosa (?¿!!” ·%&/? ¿Yo?).

Al reflexionar, yo llevaba un suéter negro de cuello vuelto, barbita de varios días, un pendiente y una coleta. En EE UU esa pinta, por lo visto, era la de un joven seminarista... ja ja ja. ¿Cómo iba yo con esa pinta a ligar con las universitarias norteamericanas? Si se me acercaba alguna era para “confesarse” y contarme sus pecados durante horas, y

qué inconsciente era yo de la imagen que daba. Sencillamente me habían dicho que un artista rubio con los ojos azules iba muy interesante vestido de negro.

El caso es que este ejercicio me cambió la vida. Desde entonces me veo más como a una persona que no necesita aparentar nada con la forma de vestir y SÍ puede conscientemente usar la apariencia que más se adecue a sus necesidades y gustos.

El naranja es el color de la risa (ver capítulo 61) mientras que el color negro repele la luz y dice: “Estoy de luto, quiero estar solo, no te acerques”. Así, puedes también utilizar los colores y las prendas que sean más adecuadas para los mensajes, la impresión que quieras causar y causarte a ti mism@. Por ejemplo, si estás un poco deprimid@ y te vistes con colorines y con tu risa forzada favorita ja ja ja, es más probable que te contagies de esa energía, que la gente que te vayas encontrando te mire más y le hagas gracia, le des una impresión más alegre y atractiva con los colores y la risa, y así te contagie a ti lo que tanto necesitas en ese momento.

Si vas al banco a pedir un préstamo o a trabajar, no te aconsejo que vayas de colorines tal vez, pero sí puedes hacer como en la foto: te puedes



*“Calcetines de
ColoRIEnes”*

poner un calcetín de cada color y, en un momento dado, sentad@ en la mesa, enseñarle tu lado más divertido a alguien en confianza y conseguir con la sorpresa que haya algunas risas de complicidad que van a liberar tensión en cualquier situación o momento que tú quieras...

“Y la ropa inteRIOr, va a juego”

FM

24- EXPERIENCIA:

Sencillamente... ¡¡¡hazlo!!! Prueba a ponerte un calcetín de cada color o algo sorprendente y comprueba que tal te sientes y el impacto que causas en los demás.

- 25 -

Osho o nueve meditaciones de RISA

25- TEO-RIA:

“Estabas esperando algo y por eso acumulabas tensión, y entonces de repente ocurre otra cosa y la tensión que habías estado acumulando hasta tal clímax entonces explota. Eres todo risa. Es una liberación tremenda. Es una gran meditación. Si puedes reír de manera total, te dará un momento de no-tiempo y no-mente... Una buena risa es tremendamente meditativa.”

Osho

Hace unos años fui a una clase de yoga y me di cuenta de que me era muy difícil estarme quieto, callado y con la espalda recta y meditar. Más tarde, cuando empecé en el camino de la Risa, en Salud Inteligente, conocí algunos textos del maestro iluminado Osho y comprendí el éxito tremendo de sus meditaciones “activas”. Osho decía que para que el hombre moderno occidental pudiera parar y meditar quieto y en silencio, primero había que hacer una catarsis y vaciarse “activamente”: girando, bailando, riendo, haciendo el loco..., y después de vaciarnos y cansarnos físicamente “paramos” y podemos conectar con el silencio y



“Meditaciones de RISA”

la meditación. Así, me di cuenta de que yo había estado toda la vida utilizando el baile como meditación y ahora la risa como meditación y, ¡ guau!, también el sexo como meditación. JA JA JA. Todas las cosas que yo había reprimido porque estaban prohibidas por mi cultura y religión (bailar, reír, jugar y hacer el Amor...), todo lo que da gusto y yo me había reprimido... todo era meditación y era “espiritual”.

Me sentí tan “identificado” con Osho y sus enseñanzas y meditaciones que la gente me decía: “Tú debes ser *sanyasin*, seguidor de Osho” y yo contestaba, irreverente: “No, yo en numerología soy Nueve, Ocho, Nueve, ¿ves?, ¡¡¡ja Osho lo tengo superado!!! Yo soy mi propio maestro y como decía otro de mis maestros, “yo nunca pertenecería a un club que me admitiera como socio” (Grouxo Marx).

Luego vi que Osho tenía un montón de meditaciones activas con baile, risa y sexo tántrico y quería ir a su centro en Puna (India) para formarme e informarme y, sobre todo, meditar por propia expeRIencia. Así que aproveché la invitación del doctor Kataria para asistir a la primera Conferencia Internacional de Yoga de la Risa en Mumbai para luego

quedarme un mes y medio meditando en el centro de Osho y hacer, entre otras meditaciones, las siguientes:

- Dinámica, que dura una hora cada día (se hace a las 6 am). Son: 10 minutos de respiración caótica, 10 minutos gritando, llorando y riendo, 10 minutos saltando con los brazos en alto como en un concierto de rock duro gritando “Uh uh uh...” y luego *STOP* y te quedas quieto de pie 10 minutos más.
- Otras meditaciones de una hora, como hablar en *Jibberish* (capítulo 14), *twirling* (girar sobre ti mism@ como los Sufís y como los niños, durante 45 minutos, sin marearte hasta que te dejas caer boca abajo en el suelo y meditas los otros 15 minutos).
- Meditación de Risa (1 hora)
- “Tambores que ríen”: bailando y riendo como loc@s durante una hora con tambores de todo el mundo a diferentes ritmos.
- Y un sinfín de meditaciones jugando y bailando y respirando “activamente” Yang Masculino y Mental como yo, hasta rendirte y “parar” conectando con el silencio del Yin y la parte Femenina.

Aparte de saborear cada día las maravillosas meditaciones activas de una hora y hacer varios cursos de diferentes duraciones en la Multiversity de Osho, lo que sin duda yo quería hacer era la “Rosa Mística”, que consiste en 21 días de meditación (siete días riendo, siete días llorando y siete días en silencio).

Un proceso difícil de contar (en el capítulo 15 y en otros hago referencia a la Rosa Mística) pero solo se puede entender si te atreves a experimentarlo. Yo me di ese gustazo y prometí volver a hacerme profesor de la Rosa Mística. Al final me hice *sannyassin* de Osho, aprendí a separar su persona humana con sus contradicciones, de su comuna con sus seguidores, de su sabiduría con tanta información, de lo que verdaderamente siento gracias a él: que todos estamos iluminados, todos tenemos nuestro maestro interior y él solo pretende enseñarnos a meditar y conectar con ese propio maestro interior. A ese club de “yo soy mi propio maestro donde yo soy el único miembro”, a ese club sí quiero

pertenecer.

Así que tanto leer libros, buscar terapeutas, gurús, respuestas, gozo y Amor y... va y resulta que todo está dentro de uno mismo y, además, puedes disfrutar muchísimo del camino de la meditación bailando, jugando, riendo y también solo, quieto y en silencio. Ahora te invito a que pruebes un poquito de cada una de estas cosas por propia expeRIencia.

25- EXPERIENCIA:

Consíguete música que te ayude (la de las meditaciones activas de Osho está muy bien, pero también puedes probar libremente a tu forma). Prepara un lugar y un tiempo sol@ para poder experimentar, aunque sea a ratos:

- Prueba a hablar o cantar o discutir contigo en *Jibberish* delante del espejo si quieres. Verás cómo sale la risa, y si te escuchan los vecinos o los de tu propia casa mejor, más risa...
- Da vueltas sobre ti mism@ durante 45 minutos (solo pensarlo a mí ya me da risa). La primera vez que lo intenté, conseguí estar cinco minutos y me caí mareado al suelo partiéndome de risa... Luego, en Puna, ya conseguí estar 45 minutos, pero si te da la risa ya solo con 5 minutos es una bendición. Mi hijo de cinco añitos lo hace muchas veces de forma natural, ¿por qué no me voy a permitir el lujo yo de jugar a ver qué siento? Cuando somos niños somos maestros de todas estas meditaciones: imítales y conectarás con tu niño y tu risa.
- Agita todo tu cuerpo moviendo la energía *Kundalini* (la música de esta meditación y la versión de la meditación *Aum* es genial para esto).
- Ríe y baila y grita y juega y respira caóticamente y da vueltas y ríe más... RIEinvéntate tus propias formas de sorprenderte con más creatividad y risa... Después de reír y llorar y todo lo que salga, sencillamente experimenta la quietud y el silencio.

- 26 -

Orgasmos de Risa sol@ en Singular

La Creatividad = La que **RIE**
actividad



26- TEO-RIA:

“Si puedes reír de manera total, te dará un momento de no-tiempo y no-mente. La mente vive lógicamente con expectativas, la risa es algo que viene de más allá. La mente siempre está adivinando qué va a pasar. Y algo ocurre que es absolutamente lo contrario a sus expectativas: sencillamente se para por un instante. Y es ese momento en el que la mente para, en el que la risa viene de tu vientre, es risa de vientre. Tu cuerpo entero se mueve en un espasmo, es orgásmico.”

Osho

Una vez has saboreado las meditaciones activas de Osho del capítulo anterior y las has mezclado a tu gusto y eres capaz de reír de forma total ya estás list@ para hacer que tu risa sea orgásmica (como dice Osho en la cita de arriba) o para hacer que tus orgasmos sean con risa (como digo yo). Estas dos formas son solo dos de las múltiples posibilidades de empezar a experimentar con la risa y el sexo (ver capítulos 35 a 37).

Se pueden tener risas con sensaciones orgásmicas y orgasmos que llevan a la risa hasta que llegan a con-fundirse. Se pueden tener sol@s o en compañía, con sexo y sin sexo, con eyaculación (masculina y femenina) y sin eyaculación de ninguno de los dos. Se puede tener orgasmos múltiples y extendidos por todo el cuerpo y de la risa... ¿Te apetece probar?

Cuando estaba en el centro de Salud Inteligente formándome como monitor de dinámica y terapia de la risa hacíamos sesiones verdaderamente potentes de risa a veces de tres y cuatro horas... era agotador, pero rendirse físicamente sabemos que es una forma para llegar a parar la mente. En una de esas sesiones haciendo meditación de la risa libre, cada uno revolcándose por el suelo (unas 40 personas), había una mujer de unos 50 años respirando, jadeando y riéndose a gritos como si estuviera haciendo el amor y teniendo orgasmos. Cuando acabó

aquello le pregunté: “¿Era eso lo que parecía?”, y me dijo: “Sí, sí, los tengo muchas veces en mi casa, sola, en pareja, ¡¡¡aquí en grupo!!!” Y yo dije: “Yo también quiero”, a lo que ella me contestó: “Pero tú lo tienes más difícil porque eres un hombre”. Y yo le dije la coletilla mágica: “Sí, ¿y qué? Me llamo FM, Francis Monferrer, Físico y Mental, Femenino y Masculino, y soy libra, así que me Amornizaré mi parte Masculina con la Femenina y me haré el Amor a mi mism@ hasta que tenga orgasmos de risa”.

Luego me explicó lo del Tantra y el Tao sexual y todos esos libros y cursos que comencé a hacer tan apasionadamente. Fui practicando mucho, mencanta (y baila) jugar de todas las formas: solo, en pareja, en grupo, pero lo que es una bendición es cuando lo conviertes en algo sagrado creativo y maravilloso...

*“Yo no me hago pajas ni me masturbo...
hago el Amor conmigo mism@”*

FM

Amo al prójimo como a mí mismo. Y como me amo mucho y quiero estar sano y lleno de vida, gozo y Amor... honro a mi parte Masculina y Femenina y, en vez de pelearse en mi mente como tantas veces, les invito a que hagan el Amor.

Las diferentes chicas que he encontrado en mi vida que no tenían orgasmos, tienen en común que ninguna de ellas se hacía el Amor; su gozo dependía de los otros. Su autoestima no les permitía autoamarse ni explorarse, ni disfrutar... no sabían lo que les gustaba, no estaban entrenadas para eso. No se gustaban a sí mismas de esa forma.

*“Si te Amas y quieres estar san@ y feliz,
prueba a hacerte el Amor y hacerte el Humor
a ti mism@ de forma incondicional”*

FM

Al fin y al cabo, eres tú la única persona con la que seguro vas a pasar toda tu vida... Más vale que te conozcas, te gustes y te hagas risa y te hagas el Amor y el Humor.

Estás jugando con la energía más sagrada, la energía de la vida, la energía creativa, la de la creación: tanto si es un bebé humano, como si es una obra de Arte, como si es un monstruo, toda creación sale de esa energía: es la que mueve el mundo, así que vamos a ver qué pasa si jugamos con ella con la inocencia y el Amor con la que jugaríamos si fuésemos niños y niñas. Ya que vamos a empezar de nuevo, ¿por qué no lo hacemos desde el principio y nos hacemos un RIEnacimiento?

Durante un tiempo estuve intentando hacer una meditación *vipassana* (10 días en silencio) pero no lo conseguí porque solo tenía cincodías, así que me tuve que inventar una meditación "risasana" (en vez de *vipassana*). Me fui a visitar a mis amigos de la casa de reposo Los Madroños (Castellón) y estuve cinco días solo, en silencio, haciendo mi proceso: cada día jugaba y reía con una vocal y elemento de la medicina tradicional china (ver capítulos 10 al 15) desde que estaba en el vientre de mi madre hasta mi propia muerte que curiosamente acababa en nochevieja.

Como parte del proceso viví momentos de creatividad de una lucidez increíbles y, claro, jugaba con mi sexualidad y mi risa como os voy a explicar en la siguiente expeRIencia.

26- EXPERIENCIA:

Cuando estés sol@ y te rías, aprieta el músculo pc (pubocoxígeo) y aprovecha también cuando vayas a hacer pis para cortar el chorrillo cuando inspiras, y luego relajas y sigues haciendo pis. Si cada vez que lo haces te ríes, acabarás asociando la risa al sexo y el sexo a la risa (por PNL el pene en L en prácticas je je. Ver capítulo 19)... el mismo gustito como si te mearas de risa y quisieras hacerlo poco a poco. Hazlo tanto como puedas o quieras y, al parar, inspira y siente la energía, las cosquillitas de gusto de la risa y del sexo.

Una vez comienzas a excitarte, hazlo hasta lo más cerca posible del orgasmo, pero sin tenerlo, y, una vez estés allí, a puntito, para de golpe, inspira apretando el músculo pc y retén la respiración con el músculo apretado. Cuando no puedas más, suelta y ríe a carcajadas... No te preocupes si eres un chico y eyaculas... lleva un poco de práctica y no tienes porqué vivirlo como un fracaso ni una frustración. Puedes reír igual (para liberar tensión) con la risa y con el sexo: si en vez de liberarla hacia fuera (como los hombres), la liberas hacia dentro (como las mujeres), puedes tener orgasmos y risa más hacia dentro, menos escandalosa, pero mucho más rica, expandiendo la energía por todo el cuerpo con la respiración.

Ahora prueba la respiración conectada, como en el *rebirthing* (renacimiento). Respira sin hacer pausas, la inhalación lleva a la exhalación que lleva a la inhalación que lleva a la exhalación: hazlas a veces más largas y a veces más cortas y rápidas, pero sin pausas... No te asustes si te mareas un poquito o si sientes cosquillitas por el cuerpo... te estás dando un chute de oxígeno (vida a tus células). Conozco personas que también han tenido orgasmos solo con este tipo de respiración. La respiración es lo único que hacemos que puede ser inconsciente y consciente, así que es un puente entre ambos. Cualquier emoción puede salir: risa, llanto, grito... Déjala salir, no intentes forzar la risa.

Cualquier cosa que hagas respirando se amplifica, al igual que cualquier emoción que lledes al sexo se amplifica también, así que cuida el poner toda tu conciencia a llevar Amor, ternura, juego y hazte el Amor y el Humor.

A veces juego a alternar las tres cosas a la vez: juego con mi sensualidad y con mi sexo, respiro consciente y conectadamente y me río alternando etapas Yang de excitación en aumento con etapas Yin de relajación... A veces he sentido sensaciones orgásmicas en las que la sensación era excitación *in crescendo* y, de repente, como si cayera a un océano de paz. Otras (como la que cuento en el capítulo 6), la sensación de estallar del orgasmo y de la risa.

Sé muy amoros@ y juega pero sin ningún objetivo ni exigencia, solo por el placer de sentir el presente y disfrutar del camino pase lo que pase. Es un juego y puede ser muy divertido. Una vez generes la energía, hay que aprender a expandirla y entonces habrá más risa. Ámate pase lo que pase y disfruta. Una forma de expandirla es meditando en quietud y silencio, sintiendo la energía o utilizándola para fines creativos (componer, cantar, bailar, pintar, escribir...).

Si saliese vergüenza, dolor, rabia..., recuerda que todo eso es una fuente estupenda para liberar con la risa, y cada vez que te ríes, da igual cómo ni porqué, te estás re-equilibrando químicamente.

Compártelo con otras personas. Al revivirlo, más risa y, al compartirlo, se contagia y más risa.

- 27 -

Soy muy seRI@ - La Risa y el ApRIEndizaje



“Lo que tú CREAS es lo que tú CREAS”

Francis Monferrer

“La vida no consiste en encontrarte a ti mism@. La vida es
crearte a ti mism@”

George Bernard Shaw

27- TEO-RIA:

CreRIEncias y cómo cambiarlas RIEdical-mente:

“Al cerebro le gustan las sorpresas. Después de una sorpresa, la neuroplasticidad del cerebro se incrementa un montón. Es fácil ver el por qué: supón que vas andando por el corazón de la selva y la tía Rosie en leotardos salta frente a ti. ¡Sorpresa! El cerebro tiene que acelerar inmediatamente para encontrar una forma de afrontar una situación nueva. Tienen que activarse instantáneamente conexiones para reunir todas las soluciones posibles y ayudarte a escoger entre ellas. Tienes que procesar la información rápidamente para sobrevivir. La neuroplasticidad aumenta también después de la RISA. Y como la neuroplasticidad es el primer ingrediente del aprendizaje, aprendes mejor después de una buena carcajada.”

Del libro *¿Y tú qué (S)aBes!?*

Es cierto: ¿recordáis que os contaba en el capítulo 15 que cuando tenía 15 años en el primer año de instituto me echaban de clase de ciencias porque me entraban ataques de risa...? Pues bien, la cosa funcionaba de la siguiente manera:

La presión era muy grande en la clase, teníamos que aprobar y era una clase de ciencias y el profesor, El Bombilla (porque su cabeza calva tenía forma de bombilla, perfecto para un profesor de ciencias), que se pasaba la clase dictando muy rápidamente apuntes de ácidos ribonucléicos y cromosomas y cosas muy serias y científicas. Ante tanta presión y rapidez, tenías que estar muy en silencio y atento. Ahora sé que el silencio, la prohibición de reír y la presión y el estrés se liberan maravillosamente con la risa... Por eso, de forma natural y con la creatividad que da la risa y esos juegos de palabras que ya habéis visto que me caracterizan, se me ocurrían paridas bastante absurdas y graciosas

que a veces no podía reprimir... y me reía mucho solo y para mí, pero a veces dejaba a mi rapidez cachonda mental que hablara en voz un poco más alta y me escuchaban Piqueres y Voltolini. De ver cómo intentaban no reírse en alto y se hinchaban como ollas a presión a punto de estallar de la risa... yo estallaba también y El Bombilla me echaba al pasillo. Allí me revolcaba literalmente por el suelo en carcajadas hasta que se me pasaba y pedía permiso a El Bombilla para volver a entrar: a veces creía que se había pasado y solo asomar la cara por la puerta... jaaaaaaaaaaaaa jaaaaaa jaaaaaaaa

Lo mejor de esto es que tanto José Piqueres como Roberto Voltolini como yo, sacábamos buenas notas y muchas veces nos acordábamos de las cosas gracias a la risa que teníamos asociadas a ellas: en pleno examen, al dictar las preguntas que contenían algunos de aquellos detonantes de risa, nos mirábamos los tres y nos reíamos otra vez y, al estudiar solo en casa, también me había vuelto a reír y no sabía que la risa me estaba ayudando a aprender de la forma en la que nos explican arriba los expertos de física cuántica de *¿Y tú qué (S)aBes!?*

27- EXPERIENCIA:

Mírate al espejo y di con una cara muy seria la siguiente RisAfirmación: “Soy una persona muy seRI@”

A menudo recuerdo a mis alumnos de risa: Santiago, un empresaRIO muy serio, dueño de Ecopostural, una empresa de mobiliario para la salud y Joaquín, un médico también muy serio, diciendo muy seriamente la siguiente versión de la risafirmación

“Soy _____ y soy una persona muy seRI@, soy una persona tan seRI@, que soy capaz de decir tres veces seguidas sin reírme: pajaritos fritos tururú, pajaritos fritos tururú, pajaritos fritos tururú”

Recuerda decirlo mirándote a los ojos en el espejo y de la forma

más seria y solemne que puedas. Ahora prueba con la nariz tapada con voz nasal: así suena difeRIente.

Puedes hacer esto con cualquier otra coletilla verbal que utilices normalmente para expresar seriedad e inadecuación o prohibición de reírse. Por ejemplo, cuando trajimos al doctor Kataria a Madrid para hacer el curso de risa, nos encontramos con que el doctor Lee Berg, de EE UU, había dicho que más de 20 minutos de risa produce estrés y que no convenía reír más tiempo... Nosotros, sin embargo, llevábamos años riéndonos en el Centro de Salud Inteligente en sesiones de risa de tres a cinco horas y hemos hecho fines de semana de reír sin parar día y noche y, sí, te quedas agotad@, pero de felicidad... El caso es que el doctor Kataria, haciendo la meditación de la risa, nos cortaba a los 10 o 20 minutos y nos hacía ponernos serios y decía cosas como “relax, relax, relax” y cada vez que decía “relax” estallábamos más de risa... otras expresiones pueden ser, decir muy seriamente: “Ahora en serio”, “seriamente”, “vamos a ser serios”...

“Contra el asalto de la risa, nada puede ir”

Mark Twain

un hombre seRJO - en seRJO

- 28 -

El Cuerpo Físico de la Risa



El Cuerpo Físico de la Risa

28- TEO-RIA:

A lo largo de todo el libro, hemos hablado, estudiado y sentido las innumerables formas en las que la risa nos beneficia a todos los niveles: psíquico, emocional, espiritual, energético, químico y físico. Así que, a modo de RIEcapitulación (de diferentes capítulos) vamos a ver, estudiar y

sentir aquí todas las cosas que pasan en el cuerpo físico cuando reímos:

- Hacemos una catarsis, una limpieza emocional que se nota a nivel físico (capítulos 3, 7), porque a menudo la risa va acompañada de otras formas de catarsis, como toser, agitarse, lágrimas en los ojos, retorcerse por el suelo, jadear, gritar... Y si, como hemos visto, la risa libera la tensión también del miedo, podemos imaginar a la persona riendo meándose (de risa) y cagándose (de miedo).

“Las palabras son el excremento de la mente. La caca es el excremento del cuerpo. La risa es el excremento del alma.”

Gurú de la India

- Al reír hacemos un ejercicio masivo en el que movemos más de 400 músculos (ver capítulo 18), incluyendo músculos faciales y todos los órganos internos que en ningún otro deporte podríamos conseguir ejercitar.

“Un minuto de risa equivale a 10 minutos en la máquina de remo a nivel cardiovascular”

Dr. William Fry

- Dilatación del sistema cardiovascular: en este terreno ningún otro ejercicio se puede comparar a la risa. Cuando reimos, nuestro sistema cardiovascular se dilata, movemos más sangre y más rápido, nuestro corazón se acelera y la tensión también. Y, después, nuestra presión sanguínea baja muy por debajo de la que teníamos antes.

“A menudo los médicos al tomarme la tensión, creen que deben haberse equivocado por lo baja que está... a veces me toca reírme un poco a propósito para subirme yo misma la tensión y que no se asusten”

Dra. Annette Goodheart

- Pérdida del control muscular (ver capítulo 18): por eso, de la risa se nos caen las cosas de las manos y escupimos comida o bebida, nos caemos de la silla o nos meamos de la risa... Por eso relaja tanto.

- Convulsiona el diafragma (ver capítulo 22) dándonos un masaje interno a todos nuestros órganos principales. Si, además, lo hacemos con las distintas vocales, lo hacemos más específicamente y con más conciencia (capítulo 10: ver cuadro de los órganos principales de la medicina tradicional china).

- La respiración: cuando reímos, al mover aire masiva y compulsivamente inhalando y exhalando, los pulmones se oxigenan mucho mejor (ver capítulo 18).

- Risa y lágrimas (ver capítulo 15): limpiamos las glándulas lacrimales.

- La glándula timo y su conexión con la risa y los músculos de la cara (ver capítulo 13): al reír expandimos la glándula timo y reforzamos nuestro sistema inmunológico, tan importante para enfermedades mortales como el sida y el cáncer.

- La Risa es el mejor Anti-estrés.

- La Risa y el cerebro (ver capítulos 7, 19): la risa hace que segreguemos cantidad de sustancias beneficiosas en el cerebro. Entre ellas, las células NK (*natural killers*, “matadoras naturales”) que literalmente matan las células cancerígenas que cada día todos generamos. También generamos anticuerpos (inmunoglobulina A)

“La risa ayuda a incrementar la cantidad de células NK (*natural killers*) y los anticuerpos...”

Dr. Lee S. Berg - Documental *El poder de la Risa*

- Producimos endorfinas, la química de la risa o la droga de la felicidad que, además, te hace no sentir el dolor, como mostraba el famoso caso de Norman Cousins, que escribió un libro afirmando haberse librado del dolor y haberse curado de un cáncer degenerativo solo con vitamina

C y risa.

- Enamorarse y hacer el Amor (y el ejercicio físico) también produce endorfinas, con lo que hacer el Amor con Risa (conexiones que exploramos en este libro) es una perfecta combinación sanadora.

“¿Sabía que su organismo es capaz de segregar una droga cientos de veces más fuerte que la heroína o la morfina?, ¿y que esta droga es totalmente natural y carece de efectos secundarios? ¿Sabía que la gente se droga para obtener a alto precio los mismos estados que podría alcanzar natural y gratuitamente a través de las endorfinas?

Las endorfinas, poderosos analgésicos bioquímicos segregados por el cerebro, constituyen uno de los descubrimientos científicos más importantes de este siglo.

La felicidad es un estado bioquímico que todos podemos alcanzar y las endorfinas son la droga que nos lo proporciona.”

Del libro *Endorfinas*, de Jack Lawson

La mayoría de estos beneficios físicos han sido y están siendo probados científicamente, otros todavía no. Pero, al menos, yo no necesito que la ciencia me explique como funciona químicamente el Amor o la sensación del enamoramiento o de la euforia y bienestar que produce bailar, hacer el Amor o Reír. Mientras los científicos formulan y comprueban sus teORIAS, yo quiero comprobar y sentir todo esto tan físico y palpable por mi propia expeRIENCIA:.

28- EXPERIENCIA:

Observa bien todo lo que pasa cuando alguien se ríe. Imagina que la risa es el excremento del alma, mira cómo excrementa, cómo hace la catarsis, cómo se está limpiando. Fíjate bien cómo no puede controlar la risa, sus esfuerzos por no explotar son en vano. Mira cómo afecta esa

explosión a todo su cuerpo. Mira cómo se mueven los músculos de su cara, cómo le vibra el diafragma, cómo se dobla perdiendo el control muscular y cómo se retuerce por el suelo. Mira cómo patalea y da palmadas en el suelo, cómo se le saltan las lágrimas de risa. Observa cómo respira: la cantidad de aire que coge y la velocidad y fuerza con la que suelta el aire en cada carcajada en la que se vacía.... y vuelve a coger aire como si estuviera a punto de ahogarse, pero es justo lo contrario. Siente cómo su sistema cardiovascular se dilata y corre más sangre por sus venas (por eso se ponen las mejillas rojitas...). Cuando ya no le quede más risa, observa la relajación y el silencio... y, si todavía queda alguna risita, escucha qué risa tan femenina, Yin, sutil, para adentro... es mucha más vibración y mucho menos audible, exagerada, masculina, Yang y hacia fuera que las risas del principio.

Ya has observado todo el proceso de la risa en los demás. Ahora deja de mirar hacia fuera y céntrate en ti. Usa cualquiera de las técnicas de este libro para empezar a reír como mejor te vaya... Juega a dejarte llevar por tus propias risas y repite todo el proceso de las risas que antes habías visto en los demás. Cuando no te quede más risa y te relajes en el silencio, recorre mentalmente todo tu cuerpo y siente cómo ha intervenido en la risa cada parte de tu ser. Medita en cada célula de tu cuerpo, de tu mente, de tu alma..., y si meditando en silencio, te queda alguna risita, déjala salir y obsérvala por dentro. Éstas son las risas más bonitas. Si, tras las risas, solo queda silencio, estás en meditación profunda, eres todo bienestar, energía, relajación y Amor...

*la pRIE sián
ante pRIE
me*

- 29 -

DiccionARIO

Juega con las Palabras

“La originalidad estriba únicamente en dar el nombre;
cread el nombre y la cosa será creada.”

Nietzsche

29- TEO-RIA:

Como puedes observar a lo largo de todo el libro, hay palabras y frases que contienen la palabra RIE y otras RIElacionadas, creando palabras nuevas, juegos de palabras, sonidos, etc., con nuevos significados. Las posiVIRILidades, como los espermatozoides, son infinitas. Estamos jugando con la energRIA del Amor y el Humor, la explosión de Creatividad (= que-RIE-Actividad) es tan infinita como la Creación (= que-RIE-Acción). Al igual que en el mundo de la física cuántica, cada idea, cada frase, cada palabra, puede contener nuevos mundos de creación si somos capaces de jugar con nuestras redes neuronales hasta sorprenderlas y crear otras nuevas, tal y como os explicaba que hacían los Sufíes con el lenguaje inventado del *Jibberish*.

Aquí tienes unos ejemplos de canciones que he creado después de reír muchísimo:

CanzRIOnes en Ji ji jibeRIEsh:

Parará papá - parará Pachín

Papi patí - Papi pamí

Ya mamá y ámame

A mi mamá yo mamá y a mi me amé mí ma a mi misma mamá
mismamente..

Mamá yo me amo yo mamó ya a mí míame

Mucho macho mecho mechas

Cayayá - calla ya (a la mente parlante)

Aserejé ja ji a ji ji ju ji je aj je

Mana maná (chicos)Ja ja ja ja (chicas)Ji ji ji ji + improv risa

Lo siento por siento lo sien por siento lo siento sin-cuenta lo siento
o lo pongo de pie

Me como el coco co co cómeme Una memé coco mémé co
cóme

Paco poco pico paco mé paco paco opaco traslucído paco tas lucido
paco

Oye yo ya mamá y tu yamamá y ámamá yamo yaamoyo yo ya

Oye yo ya ya yo

Gallo lo que hagayo

Ya tu verá ya tu verá y a tu vera ya allá tu



Monja jamón jamónjamón ja ja ja ja ja monje je je que no se moje
monje no se monje si te va mo já mo amo amojá ja ja ja

Ze o no ze no zenó ceno no zé seno sé no sé na...si sená no sé no
El que alava asín - te la clava asín (el calá) el calabacín lava sín

La cléve la clavé

La Mer (lamer -cantando a lenguetazos)

SON RISAS son (Título de un son cubano)



“Mi cuRIEculo en oposición”

29- EXPERIENCIA:

Añade a este diccionario tus propias palabras con RIE y RISA.
RIEalízate una tormenta de ideas (se atormenta una vecina bastante marejadilla por el canta brinco)

“Yo sé que la poesía es imprescindible, pero no sé para qué”

Jean Cocteau

poesR/A y TRIAdición

2ª parte:

REÍR en paRIE-Ja2

- 30 -

RIE-lacionarme (lazos de **RISA**)

Com-partir-se de Risa



“Com-partir momentos íntimos de Risa”

“Recordar es la única manera de detener el tiempo”

Jaroslav Seifert (poeta checo y premio Nobel)

30- TEO-RIA:

Te contaba en el capítulo 20 que para mí RE-IR es volver a IR (física, mental, emocional o incluso espiritualmente) y así, RIEcordando momentos embarazosos, vergonzantes e incluso dolorosos, podíamos RE-Ir, RIE-Vivir, RIEcordar y volver a ReIrte una y otra vez tú sol@.

Pues cuando te atreves a compartir esos momentos con alguien estás intimando, te estás acercando, de una forma muy especial por varias razones:

Primero, porque al atreverte a pasar la vergüenza de mostrar tu lado más vulneRIAbLe, compartirlo y recordarlo, de la propia tensión de ahora, te RIES una vez más...

Segundo, porque si a la otra persona le hace gracia o tan solo de verte RIE-Vivir tanto el momento vergonzante como tu Risa al respecto... se va a reír contigo.

Tercero, porque, si no se Ríe, es tan absurdo que tú te vas a reír más y le estás dando la información de que eres capaz de reírte ti mism@ y de tus propias debilidades, y así estas invitando a la otra persona a que te cuente también más del lado vulnerable de su vida, lo que le hace y te hace más humano y cercano. También libera mucha tensión entre una paRIEja que se está conociendo y normalmente le preocupa enseñar solo su lado bonito y perfecto, por si acaso el otro lado no es tan atractivo.

Cualquiera de estas cosas hace que dos personas se acerquen y compartan más amistad e intimidad. Y si se com-parten de Risa juntos, mucho mejor porque, como decía Victor Borje:

"La Risa es la distancia más corta entre dos personas"

30- EXPERIENCIA:

Sencillamente aprovecha una ocasión con esa persona especial con la que quieres más amistad o más intimidad y atrévete a compartir tus momentos más vergonzantes de los que te puedas reír ahora. Revive cada emoción: la vergüenza, el miedo, el dolor, lo que sea, y Ríete una vez más mirando a los ojos a la otra persona y mostrándole tu lado más vulneRIAbLe.

Invita a la otra persona a que haga lo mismo. Enhorabuena, ahora ya os habéis compartido juntos de RISA. Ahora daos cuenta de que os sentís más cercanos y RIElajados.



- 31 -

Hacer el Humor con Amor

Reírse CON, no DE



“Declaración de Amor y Humor”

31- TEO-RIA:

“No te rías de la tontería de los demás;
esto puede representar una oportunidad para ti.”

Winston Churchill

Cuidado con burlarse o ridiculizar o hacer bromas a costa de alguien... Nos reímos CON, no nos reímos DE... nadie.

RisAfirmación:

“Yo te amo y te acepto tal y como eres sin cambiarte”

Exceso y defecto de Amor o de Humor

Cuando con Amor das un abrazo o acaricias o miras a los ojos o mimas a alguien, a menudo te encuentras con la capacidad de esa persona de recibir ese nivel de intimidad de energía o de Amor. Hay personas que estarían todo el día abrazando y siendo abrazadas y personas que no soportan tanto contacto y lo rechazan. Tiene que haber un equilibrio y una progresión en la comunicación energética, entre el dar y el recibir de ambos para que este intercambio de energía resulte sano. A menudo nos juntamos el del exceso con la del defecto para reflejar en otra persona nuestros propios desequilibrios internos entre el dar y el recibir. El exceso de una persona dando abrazos con la mejor de las intenciones amorosas choca con el defecto de la otra persona para recibir esa energía como amor y se siente abrumada, demasiado amor: “Si ni yo mism@ me quiero tanto, ni me merezco tanto, ¿cómo es posible que alguien me trate tan bien? No lo soporto”. La herida de la persona que recibe ese amor se ha destapado y tiene ganas de huir de la que le abruma con tanto Amor. Al huir casi seguro que destapa la herida de la persona que da en exceso: se siente abandonad@, la incomprensión de tener que hacer y dar mil cosas para poder recibir un poquito de Amor y, después de dar tanto, “¿cómo es posible que me rechacen y me abandonen si todo lo que yo doy es

Amor con la mejor de las intenciones?”

Igualmente pasa con el Humor. A veces haces una broma, un chiste que ridiculiza a una persona o algún defecto de una persona. Hay personas que toleran un cierto grado de que se rían de un@ mism@. A lo mejor las hay que hasta les gusta que les machaquen directamente porque tal vez era su forma de sentirse importantes o queridas dentro de un grupo. Tal vez estás se junten con alguien a quien le guste hacer chistes críticos y ridiculizarlo todo de una forma crítica, irónica, incluso sátira. Lo mismo que en el Amor, hay a quien le gustan las prácticas masoquistas o sádicas. También en el otro extremo hay personas que no toleran ni el más mínimo y sutil chiste, ni una broma, ni una imitación sobre su persona porque conectan con el dolor que sufrieron de niñ@s. Una vez más, en el equilibrio, en el Tao, está la clave para armonizar o Amor-nizar ese dar y recibir para tener una rie-lación sana con nosotr@s mis@s y con los demás.

Amor Incondicional y Humor Incondicional.

Lo mismo que promovemos el Amor incondicional (“pase lo que pase, yo amo”), también nos gusta promover el Humor Incondicional (“pase lo que pase, me río”), pero nunca a costa de otra persona, aunque a veces es muy difícil poner los límites entre lo que puede ayudar a otra persona a reír o puede despertar sus heridas de la niñez.

La Risa y el Niño Interior

El Amor, el Humor y el Juego, la Risa, despiertan al niño interior con su creatividad y sus miedos, heridas y vergüenzas.

31- EXPERIENCIA:

Haz como en la foto de arriba: arrodíllate ante tu chico o chica, coge sus manos con ternura, mira sus ojos y di la RisAfirmación:

“Yo (tu nombre), te amo (su nombre) y te acepto tal y como eres sin cambiarte:

En la salud y la enfermedad.

En buenos tiempos y en malos tiempos.

Haya orden o caos en nuestra casa.
Cuando estás cabread@ y cuando estás content@.
Cuando me adoras y cuando me ignoras.
Cuando me dices que me quieres y cuando no.
Cuando me llamas por teléfono y cuando no.
En silencio o cuando hablamos demasiado.
Estando de acuerdo o en desacuerdo.
En la cordura y en la locura.
Cuando guapos y cuando no tanto.
Cuando *sexy* y cuando no.
Cuando hay mucho sexo y cuando hay poco sexo.
Cuando me admiras y cuando me criticas.
Cuando cocinamos o comemos fuera.
Cuando hay ganas de jugar y cuando estamos serios.
Llegando a tiempo o llegando tarde.
Si me ayudas como si no.
En el romanticismo y en la rutina.
Tanto en casa como fuera de casa.
Si pasamos demasiado tiempo juntos o separados.
Cuando nos reímos y cuando no.
... y prometo hacerte el Amor y el Humor de forma incondicional.

- 32 -

Hacer el Amor con Humor - Fake it until you make it



*“Fingelo y fingelo, hasta
que te pase de verdad”*

32- TEO-RIA:

Tanto si te cuesta gozar de la risa como del orgasmo, éste es un lema que no falla y, además, es un juego muy divertido. Ya decíamos, y experimentaste en el capítulo 1 con la risa forzada, que dicen los médicos que está científicamente probado que, aunque te rías sin ganas y sin razón, el cuerpo y la mente no distinguen la diferencia y se empiezan a comportar fisiológicamente y bioquímicamente como si fuese risa de verdad. Compruébalo una vez más.

Pues si esto es cierto, también es fácil comprobar que casi siempre que empiezas a reír sin ganas y sin razón de una forma forzada al cabo de muy poco te contagias de ti mism@ y del absurdo y comienza a salir risa de verdad. También hay veces que hemos empezado a hacer el amor sin muchas ganas ni fuerzas y al cabo del momento ya estábamos disfrutando.

La energía del cuerpo lleva a la mente y la de la mente al cuerpo, y ya sabemos, y hemos comprobado también, que lo que siente el cuerpo es a menudo mucho más poderoso que cualquier cosa que diga la mente con su parloteo. Así, si te pones a jugar, a interpretar que tienes risa o a temblar, respirar, moverte y ja ja ja jadear de la risa como si tuvieras un orgasmo, tal vez jugando jugando llegues a entrenar a tu cuerpo y mente para abrirse y acabar rindiéndose a las sensaciones. Es como cuando nos abríamos de risa, piernas y brazos y gritábamos al cielo riéndonos: “Qué deprimid@ estoy”. ¿A que no te lo crees?

A veces estamos tan separados de nosotros mismos que nuestra mente dice una cosa y nuestro cuerpo otra. ¿Qué crees que es más fuerte? Según lo que dicen los estudios de comunicación humana que se hacen en las universidades, las palabras mentales dicen un 7% de la información consciente (luego puedes mentirte a ti mism@), mientras que el otro 93% lo dice el lenguaje no verbal (el cuerpo) y sobre ése tenemos muy poco control consciente. Conozco personalmente a mujeres que decían que nunca habían tenido un orgasmo y que no disfrutaban con el sexo y que

estaban fingiendo y algunas veces así era. Pero otras entraban en una especie de trance en el cual toda su energía y todo su lenguaje no verbal me habría hecho jurar que estaban teniendo sensaciones orgásmicas de todo tipo y, sin embargo, a veces luego lo negaban: su mente seguía contradiciendo lo que su cuerpo evidenciaba, su mente seguía negándose a dejar de controlar y admitir el placer. Una de estas chicas tenía 18 años y aseguraba que nunca había tenido un orgasmo. Al encontrarse conmigo, un hombre de treinta y tantos que decía tener orgasmos múltiples, tántricos y de risa... éramos un reto maravilloso el uno para el otro (los opuestos se atraen).

Ella quería ir rápido (ver capítulo 57 para otra anécdota) con sus relaciones y buscaba desesperadamente la penetración y el orgasmo sin enamorarse, sin jugar, sin conocerse, sin excitarse... Tras unos meses de intentos y de enamorarnos y tratar la parte emocional desde el Amor, nuestra confianza comenzó a permitirnos jugar... A menudo yo hacía conscientemente de chica para Amornizar su energía tan rápida y masculina. Por ejemplo, bailábamos salsa hasta ponernos supercachondos y entonces yo me tenía que ir y lo dejábamos para más tarde o para otro día. Conforme fuimos enamorándonos y cogiendo confianza pasábamos más y más tiempo jugando, bailando, dándonos masajitos, alimentando los sentidos, respirando..., pero su mente seguía negándose el placer (era todo normal hasta que, de repente, paraba o se frustraba o lo dejaba...).

Un día, tras varias horas de hacer el amor tuvo su primer orgasmo y eyaculó entre jadeos y risas. Se quedó sorprendida y no sabía describir con su mente lo que había pasado: “¿Esto qué es? ¿Qué ha pasado? ¿Me he meado? “No Amor, te has corrido, enhorabuena, te quiero mucho, ¡¡¡vives como si puedes correrte!!!” “¡¡¡ Me he corrido!!! ¡¡¡He hecho un charco!!! ¡¡¡Me he corrido!!!” Fue un momento precioso. Había ocurrido lo que yo había leído en el libro de tantra de Charles y Caroline Muir... había eyaculado y se había rendido...

“La experiencia es similar a rendirse físicamente. Decimos que una mujer pierde el control -de la risa, de la energía, del amor, de la alegría”

Charles y Caroline Muir

También su mente se había rendido a su cuerpo. Yo la había visto y sentido disfrutar otras veces con el cuerpo y luego su mente decía que no, que no disfrutaba y que no tenía orgasmos... Esta vez el orgasmo fue tan fuerte y tan evidente en forma de amrita eyaculatoria que su mente por fin tuvo que rendirse y admitir que ¡¡¡SI era capaz de tener orgasmos!!!

A veces la mente y el cuerpo necesitan jugar, hay que engañarlos un poco, y fingir que algo es así para que se confundan ellos y la realidad que crean... y acabe siendo una realidad aquello que soñábamos jugando a que fuera cierto.

32- EXPERIENCIA:

Si ya es divertido jugar a fingir risa y orgasmos cuando estamos *sol@s*... mucho más divertido es hacerlo en pareja:

Lo podéis practicar en cualquier posición y en cualquier momento como ayuda para reír más, para excitarse o para hacer reír a tu pareja o sorprender y romper la rutina.

La posición de la foto de arriba, “la espiga”, es típica porque al apoyar la cabeza en la barriguita de la persona de atrás y reír moviendo el abdomen, la risa se contagia muy fácil a la parte occipital de la cabeza de la otra persona. Le agitas la mente con tu risa y vuelves loca a la mente para que se rinda de risa. Esta posición de espiga es genial para fingir juntos un parto (ver capítulo 11) y se puede hacer en grupo y sin desnudarse...

Pero si lo que quieres es fingir un orgasmo de risa, es mejor la posición del capítulo 36. Es más, puedes combinar los ejercicios de RIEspiración tántrica y órbita (capítulos 36 y 42) con sorpresas como ésta, para romper la rutina.

Lo que más gusto nos da es ver cómo nuestra pareja se muere de gusto con lo que hacemos, así que uno de los dos empieza a fingir risa y orgasmo y a ja ja ja jadear (como en el capítulo 11) y tratar de contagiar a su pareja. Es un juego y lo importante es divertirse, reír y gozar... No estás intentando nada ni buscando nada, ni llegar a ningún sitio, ni al orgasmo, ni a la risa, ni nada..., solo estás jugando, disfrutando del presente = del regalo, imaginando que eres un dios y una diosa del amor, del sexo, de la risa y del gozo. Sé lo más salvaje posible, sorpréndete a ti y a tu pareja y disfruta del camino.



- 33 -

Usar Gomita – Póntelo y Pónselo



“Tanto para hacer el Amor como para hacer el Humor de forma sana y segura, es RIEcomendable usar gomita”

FM

33- TEO-RIA:

Tanto para la psicoterapeuta de la risa Annette Goodheart como para la experta en psicoterapia de la risa para parejas, Enda Junkins, la comunicación en la pareja se hace mucho más fácil con la nariz de payaso. Ambas utilizan en sus ejercicios de terapia de la risa para parejas esta sencilla pero poderosa máscara.

Una de las razones por las que es tan efectiva es porque hace que digas y escuches las cosas de una forma más juguetona. Otra puede ser que nos provoca ternura. Pero la más importante para mí es que la risa te pone automáticamente en el presente y, desde ahí, es muy difícil criticar trapos sucios del pasado o culpar al otro. Incluso si lo hiciéramos quedaría todo minimizado por la voz, la nariz y todo el absurdo de la situación. Es como si no te estuviera pasando a ti y te da la perspectiva y la distancia adecuada para que te puedas reír viéndolo todo desde otra perspectiva.

“El humor te mantiene en el presente. Es muy difícil reír y sentirse desligado de la gente que te rodea. En ese momento juntos hay unidad y una nueva oportunidad”

Alexis Driscoll

Si no has necesitado “gomita” hasta ahora era porque hacías el Amor y el Humor sol@, pero ahora, en pareja, es recomendable para empezar a experimentar qué se siente delante y detrás de una nariz de payaso.

33- EXPERIENCIA:

Prueba a ponerte la nariz para hacer cualquier cosa hasta que te olvides de que la llevas. Ahora ves a decirle algo a alguien (no tiene porqué ser tu pareja, también puede ser un amigo o compañero de trabajo) y observa cómo afecta a la comunicación con los demás.

Ahora sí vamos a llevar nuestra nariz puesta para tener cualquier

tipo de conversación con nuestra pareja.

Una noche sorpréndel@ y llévate la nariz a tu relación íntima e invita a tu pareja a que se desnude y se la ponga. Ahora imagina que eres un payaso que no sabe nada de sexo y mira a otro payaso del otro sexo y explorad juntos jugando.

Mañana, y cuando quieras, podrás volver a reír recordando a tu pareja desnuda con la nariz. Un regalo, un presente para siempre.

*"Quizá el beso fuera inventado
para cerrarse la boca mutuamente"*

Sacha Guitry

- 34 -

Pónl@ Cachond@ - Sexo oral

34- TEO-RIA:

“El sexo es una de las cosas que nos aparta de la intimidad. Nos da más miedo intimar con alguien que tener sexo”

Dra. Annette Goodheart

Por esa razón no solemos hablar abiertamente de sexo y acabamos con malentendidos dolorosos, haciendo cosas sin querer, y eso no es muy gracioso ni recomendable. Así, lo primero que nos recomiendan las expertas es sexo oral, o sea hablar antes, durante y después.

Hablar de sexo da mucha risa (los humoristas lo sabemos) porque tenemos tanta vergüenza, tensión y miedo con respecto al sexo que para liberarla a menudo reímos.

También en la sociedad donde vivimos, con tanta prisa y tan pragmática, nos recomiendan reservarle un espacio y tiempo en nuestra agenda para asegurarnos de que eso es lo que ambos queremos y empezar a reír y jugar con el tema. Así que lo primero que hay que hacer es ponerse de acuerdo y negociar abiertamente igual que haríamos para ir al cine: ¿cuándo, dónde, cómo, qué, quién recoge a quién, quién va a estar encima? Y hablarlo puede ser ya muy *sexy* y divertido.

La Risoterapeuta Enda Junkins habla de una pareja que se llaman por teléfono pretendiendo que son otra persona que está enamorada



“Con-tacto por teléfono”

secretamente: “Hola Jack, no me conoces, pero cada día te veo salir de la oficina y me pongo a temblar, me excito solo con verte vestido así y te imagino desnudo... Oh, Jack, tu mujer debe ser la más afortunada del planeta...” Y así se llaman de vez en cuando y se ríen un montón diciéndose las cosas que les gustaría hacerse el uno al otro...

Habla también, la editora de los libros de ligue Tracey Cox, de una pareja en la que ella iba caminando, vestida muy provocativa, cerca del coche de él y él bajaba la ventanilla para admirarla, decirle cosas y negociar lo que le iba a hacer y cuánto le iba a costar... Pero éste tal vez es un juego oral demasiado

sofisticado y podemos empezar por teléfono y luego en directo. Como decía Osho, la risa ocurre cuando vas construyendo unas expectativas y luego se rompen repentinamente por algún absurdo. Así que pase lo que pase, no temas pedir lo que quieres: todo el mundo queremos sentirnos amados, deseados, apreciados y admirados.

34- EXPERIENCIA:

Llama por teléfono a tu pareja y trata de concertar una cita para hacer el Amor. Puede que antes hagáis algo más o menos pero tú ves al grano y cuéntale con todo lujo de detalles lo que le vas a hacer: todo un *sexytazo*. Puedes ser tú o hacerte pasar por otr@.

- 35 -

La Risa y el Sexo

iiiQué me cor**RIO!!!**



35- TEO-RIA:

“Los esquimales tienen más de cien palabras diferentes para decir nieve y solo una que sirve igual para definir la risa y el sexo”

Dra. Annette Goodheart

OSHO - ¿Cuál es la conexión entre **RISA** y **SEXO**?

Anand Devopama, hay ciertamente una conexión; la conexión es simple: los **Orgasmos Sexuales** y la **RISA** ocurren de la misma forma, su proceso es similar. En el **Orgasmo Sexual** vas llegando a un clímax de tensión, te vas acercando cada vez más a una Explosión, y entonces, en la cima, de repente, ocurre la relajación orgásmica. Después de tanta tensión acumulada, todo se relaja de repente. El contraste ente la tensión acumulada y la relajación es tan grande que te sientes como si te hubieras caído a un océano de calma y quietud - una relajación profunda, un profundo dejarse-ir.

El mismo proceso es para la **RISA**: también construye una tensión en ti. Cierta historia, y tú vas esperando que algo ocurra. Entonces, cuando realmente ocurre, es tan inesperado que relaja la tensión. Lo que pasa no es lógico - esto es lo más importante que hay que saber de la **RISA**. Lo que ocurre tiene que ser ridículo, absurdo. Si puedes llegar a esa conclusión con la lógica, no habrá **RISA**. Si estás escuchando un chiste y puedes llegar a una conclusión lógica, y realmente el chiste acaba con la misma conclusión lógica, no habrá **RISA** porque, para empezar, no habrá una carga de tensión y, para continuar, no habrá un cambio brusco. Se necesitan las dos cosas: una carga de tensión que va construyendo y cargando más y más tensión, y entonces de repente un cambio inesperado - la gracia. Dispara un nuevo proceso; toda la lógica cae desplomada. Todos los chistes son ilógicos y por esa ilógica te producen tanta **RISA**.

También en otro sentido el **SEXO** y la **RISA** se juntan en la

profundidad de la mente. Los órganos sexuales son solo la parte más externa de la sexualidad; el SEXO no está ahí realmente, el SEXO está en alguna parte del centro de la mente. Así que, antes o después, el mundo se va a deshacer de esa antigua sexualidad...

Estos centros del SEXO y la RISA están muy cerca el uno del otro dentro de la mente, así que algunas veces se entrecruzan. Así, cuando estás haciendo el Amor, si realmente lo permites, la mujer empezará a reír. ¡Hace cosquillitas porque el centro está muy cerca! Puede que no se ría por ser educada, porque el hombre se pueda sentir ofendido, pero los centros están muy cerca el uno del otro y, algunas veces, cuando estás de verdad en RISA profunda, puede que tengas el mismo placer orgásmico que tienes con el SEXO.

Del libro de OSHO *Come, Come, Yet Again Come* - Ch
#11 - *The Suchness of Things*

35- EXPERIENCIA:

Habla con tu pareja sobre la posibilidad de tener sexo y risa. Si os predisponéis a que ocurra, tenéis sin duda más posibilidades. Ahora tratad de hacer el Amor lo más juguetona y risueñamente posible. Cuando estéis cerca del orgasmo, parad a inspirar fuertemente apretando el músculo pubocoxígeo como hacías en tus prácticas solitarias del capítulo 26. Retén el aire todo lo que puedas manteniendo la contracción del músculo pc y, cuando no puedas más, estallas de risa y vuelves a tragarte o a rebobinar la risa (capítulo 16). Hacedlo por fases, alternado respiración conectada profunda con sexo con risa, contagiaos mutuamente.

- 36 -

Orgasmearse de Risa

36- TEO-RIA:

“Néctar de la Diosa

Cuando el punto sagrado está completamente despierto, cuando está libre de influencias negativas, la diosa y sus hermanas mortales son capaces de experimentar una elevación extraordinaria del potencial orgásmico, disfrutando de orgasmos múltiples así como también de orgasmos extendidos. Las mujeres con este tipo de facilidad sexual también podrían secretar un líquido claro, que los sexólogos modernos asemejan a la eyaculación del hombre, y que el Tantra llama amrita, o néctar divino. La mujer podría experimentar un tipo de explosión alegre de energía cuando esto ocurre, pero esta experiencia es bastante distinta a la eyaculación del hombre. El néctar es producido una vez que se ha activado el punto sagrado, pero no es necesario activarlo para que ocurra. De hecho, la secreción podría ocurrirle a una mujer poderosamente orgásmica sin que haya experimentado un orgasmo, e incluso podría ocurrir en situaciones que no sean meramente de tipo sexual.

En nuestros seminarios hemos conocido a mujeres que producen amrita durante episodios de risa profunda. El ejercicio aeróbico también puede producir el tipo de energía que estimule su secreción. La experiencia es similar a rendirse físicamente. Decimos que una mujer pierde el control -de la risa, de la energía, del amor, de la alegría- cuando secreta la amrita, pero realmente ella se está haciendo una con la risa, se está convirtiendo

en energía, en amor, en gozo. Y al hacerlo está obteniendo la esencia de este sentimiento de éxtasis, ni mucho menos pierde nada. “

Del libro *Tantra. El Arte del Amor Consciente*,
de Charles y Caroline Muir (páginas 81 y 82)

36- EXPERIENCIA:

Una vez más te cuento mi ExpeRIencia para que tú la RIEproduzcas como quieras.

Se acercaba el 27 de marzo de 2005 y era una fecha muy especial para mí. Ya me había casado dos veces en intervalos de seis años y sentía eso de que a la tercera va la vencida. Me pilló en Puna (India), en el centro de Osho. Yo había ido allí a meditar con la risa, el baile y el tantra, y según se acercaba el día de mi multianiversario de bodas, sentía que quería casarme de una vez por todas para siempre, así que decidí



“Órbita RisOrgásmica”

casarme conmigo mismo, y así poder cumplir mi sueño tántrico de casar mis partes Femenina y Masculina para ser quien soy.

Se lo dije a Sandra, una chica sueca guapísima que acababa de conocer allí nada más llegar, hacía tres días, y a ella también le encantó la idea de casarse con ella misma. Así que teníamos unos pocos días para preparar nuestra boda con nosotros mismos: buscamos el vestido de novia, el anillo, los discursos para la ceremonia, una *suite* en el mismo centro de Osho, 40 rosas rojas... (yo ya era un experto en bodas ja ja ja y ella estaba entusiasmada). La noche antes, nuestra última despedida de solteros, había una luna llena impresionante y bailamos en una ceremonia de *sannyassins* en la pirámide del Ashram de Osho. Nos enamoramos irremediablemente y, aunque no practicamos sexo convencional con penetración, la energía entre nosotros era increíble.

Miré en Internet en el horóscopo maya y lo comprendí todo: de 260 posibilidades de horóscopo, ella era mi opuesto exacto. Yo soy dragón planetario y digo que me dedico a jugar con la magia de la risa porque es lo que más me cuesta. Lo más opuesto a mí es el mono planetario, que representa jugar, la magia y la ilusión... Pues Sandra era mi opuesto exacto y yo el suyo y nos íbamos a casar cada uno consigo mismo, y el universo nos había gastado la broma de encontrarnos la representación humana más perfecta de nuestro opuesto. ¡¡¡Increíble!!!

La boda fue preciosa. Nuestro proceso matrimonial fue superfuerte y superacelerado porque pasamos a profundizar tanto que nos abríamos heridas constantemente. Ella tenía la típica herida de la mujer *sexy* ("Todos me quieren follar") y yo le proponía jugar con la energía sexual hasta tener orgasmos de risa. Pasamos por un proceso acelerado de co-dependencia en un curso de intimidad que hicimos juntos, y se destaparon heridas muy profundas de los dos. Sin embargo, eso nos unía más, nos hacía más opuestos. Intentamos una vez tener sexo normal y ella se sintió mal y se puso a llorar y a gritar y fue muy doloroso, pero reíamos tanto y jugábamos y bailábamos tanto que aunque yo llevaba casi dos meses sin tener sexo con nadie ni eyacular, no necesitaba nada más.

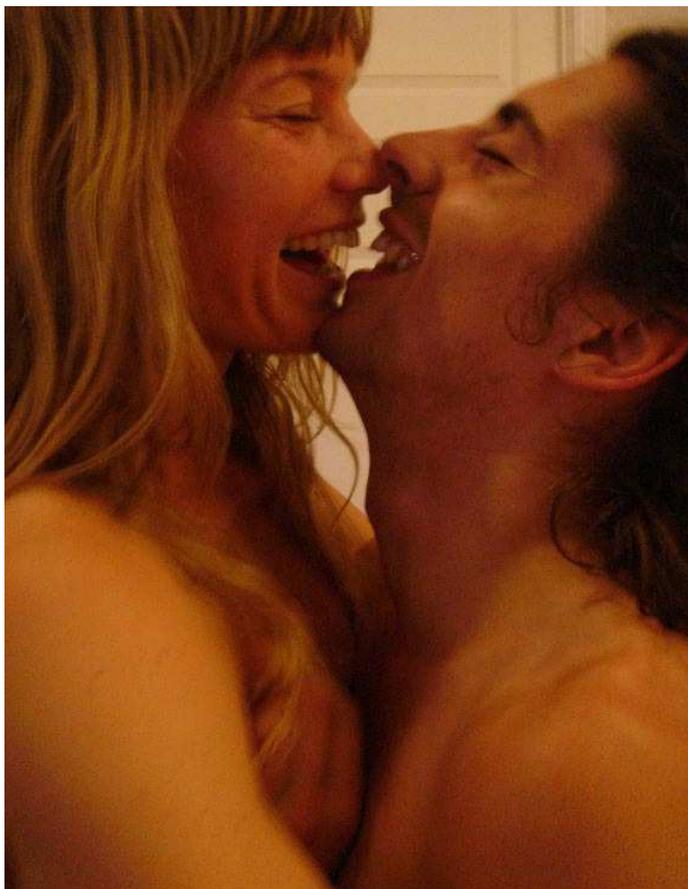
Un día, después de comer en los inmensos jardines zen de Osho, comenzó a llover mucho y la gente corría escondiéndose, pero nosotros nos quedamos allí mojándonos. Íbamos vestidos con unas túnicas (ella llevaba ropa interior, yo no...), nos acercamos el uno al otro y, casi sin hablar, ella se sentó de frente encima de mí, como en la foto de arriba, mirándonos a los ojos reíamos bajo la lluvia... De repente, vino un rayo y un trueno y yo aproveché el temblor para agitar mi poderosa risa de barriguita contra la suya y ella me correspondió con una carcajada vibratoria. Yo, en silencio, hacía gestos al cielo pidiendo más rayos y truenos para volver a agitar mi energía *kundalini* de sexo y risa. Ella volvía a reír como posesa. En el tercer o cuarto rayo de nuestro juego bajo la lluvia, eyaculó poderosamente encima de mí mientras reía como una loca. Habíamos conseguido lo que dice el texto del “Néctar de la Diosa”, al principio de este capítulo. Fueron momentos mágicos y eternos.

Ahora os toca a vosotr@s tentar a la magia. Disfrutad.

La esCHISTEncia: Un día el jefe de estación de tren no pudo aguantar más y se puso a hacer el amor con su chica en medio de la vía sin darse cuenta de que venía el tren. Así, el conductor tuvo que frenar en seco el tren para no atropellar a la pareja que hacía el amor en la vía. El día del juicio, el juez preguntó al acusado, el jefe de la estación: “Es claro que usted tenía una urgencia de hacer el amor allí en medio, lo comprendemos, pero no hasta el punto de poner en peligro su vida, la de su chica y la de todos los pasajeros del tren. Es una falta muy grave y tendrá alguna explicación que darnos al respecto. El jefe de estación respondió: “Yo me estaba corriendo, ella se estaba corriendo y el tren venía corriendo... Y yo pensé: ¡¡¡el que pueda parar de los tres, que pare!!!

- 37 -

Tantra de la Risa



"Tantra de la Risa"

37- TEO-RIA:

“Según el Tantra, el cuerpo es el templo del alma y cada persona es la representación del Dios y la Diosa... ver a nuestra pareja como un Dios y una Diosa realizando el Arte del Amor”

Antiguos Secretos de la Energía Sexual

La forma de vida Tan-t-Rica es una de las pocas en la historia y en el mundo que no niega el sexo como una forma de comunicación espiritual. La energía sexual es la más sagrada porque es capaz de crear vida. Todos hemos nacido de esa energía, ¿qué puede haber más sagrado que eso? Esa alquimia entre la energía femenina y masculina es lo que crea la vida y mueve la vida. También es una de las pocas formas de espiritualidad que no está en contra del placer: de bailar, de gozar, de la sensualidad y la sexualidad y, por supuesto, de la RISA.

A la mayoría de nosotros nos han criado en una sociedad con unas creencias religiosas donde todo lo que da gusto nos lo han reprimido. De niños nos decían en muchas ocasiones: “no llores, no hagas el payaso, no te rías, deja de jugar y haz los deberes, no hagas tonterías, no te toques, ¡¡¡no toques a la vecina!!!”, y teníamos que portarnos bien porque, si no, éramos malos y no nos querían e iríamos al infierno. Aquí había que sacrificarse como nuestro Jesús: en la cruz, flaco, serio y sufriendo...

Un día me di cuenta que esos buditas felices que venden en las tiendas de los chinos son también Dioses y parece que es lo opuesto del nuestro: está gordo, riendo y con un saco lleno de dinero y niños jugando a su alrededor... ¡Qué diferencia!

Luego conocí los dioses de India, Shiva y Shakti, ¡guau!, había dos dioses: un hombre y una mujer (parece que tiene más sentido que sea un solo hombre: ¿por qué tiene que ser Dios un hombre?). Y lo mejor: el dios del Amor Shiva es bailarín, también ríe con su diosa y lo más sagrado que pueden hacer es el Amor (con la parte sexual incluida). Hacer el

Amor para ellos no solo no es pecado, sino que es su forma de celebrar la vida de una forma espiritual y, además, un Arte.

Debido a que la mayoría hemos nacido y crecido en una sociedad que reprimía todo esto y en donde todas estas cosas eran pecado o no eran muy espirituales ni buenas, nuestra capacidad de hacer el Amor y el Humor, de Reír y disfrutar, se ha visto muy mermada. Y, por eso, si queremos gozar (de todo en la vida, también de la risa y el sexo) como los dioses y diosas que somos, tendremos que entrenarnos para rie-acondicionarnos y poder disfrutar. Así, os ofrezco el texto en el que está basado mi entrenamiento para iniciarse en estos artes del Amor y el Humor:

El TANTRA de la RISA - Iniciación

“En este semina-Río de fin de semana, vamos a “jugar” con esa conexión entre el SEXO y la RISA. Puedes venir sol@ o en pareja. Sólo vamos a jugar, bailar, meditar, hacer eje je je je je ejercicios de RIEspiración de Tantra y de TAO con la finalidad de aprender a “Hacer el Humor” con nosotros mismos para luego aplicarlos en la intimidad con nuestras parejas, todo con muchísimo AMOR y HUMOR Incondicional. Habrá muchas teo-RIAS, como los artículos anteriores, pero sobre todo muchas Expe-RIEncias: conozco personalmente a mujeres que disfrutaban de orgasmos de RISA, ellas solas, en pareja, con y sin eyaculación, con y sin sexo, a veces solo con risa, bailando... Los hombres también podemos tenerlos si somos capaces de AMOR-nizar nuestros lados Masculino y Femenino. Tenemos una capacidad para GOZAR propia de los Dioses y Diosas que llevamos dentro... pero no tienes que creer nada de lo que digo ni lo que digan: solo tienes que atreverte a IR; una vez “te hayas ido” querrás volver a ir, o sea “RE-IR-te” o sea volver a “orgas-mearte” de RISA.”

Swami Alok Viraj = Francis Monferrer

37- EXPERIENCIA:

Apuntaos al curso de tantra de la risa, un fin de semana en el campo y/o a una sesión privada de *coach* de la risa para parejas. Mientras tanto otro eje je je jercicio para hacer en casa.

Con los ojos abiertos, mirándonos a los ojos con Amor, nos sentamos como en la foto de arriba y ponemos la mano en el centro del pecho de nuestra pareja. Sonreíd también con los ojos. Dicen que los ojos son el espejo del alma, así que miraos directamente al alma, y admiraos adorando vuestros dioses y diosas interiores... Si sale risa, mejor. Si os entran ganas de jugar, mejor. Si os entran ganas de acariciaros, besaros, haceros el Amor, adelante... pero sin dejar de mirar a los ojos de tu pareja con Amor y Humor. Estamos creando energía de Vida.

- 38 -

Como Niñ@s sin vergüenza –
Pedorretas en la barriguita



38- TEO-RIA:

De niños hemos recibido muy poca y/o pobre información sobre nuestra sexualidad. Tampoco la mayoría tuvimos unos padres y educadores que nos dejaron, como niños, jugar o explorar con nosotros mismos y con compañeros y compañeras niños inocentes y naturales. Por el contrario, dicen los expertos, como la psicoterapeuta Annette Goodheart, que alrededor del 75% de nosotros habíamos sido de alguna forma abusados sexualmente de niños en Estados Unidos (“Siempre que haya una diferencia de edad y poder entre los participantes y el mayor o más poderoso utilice al otro para su beneficio” - obviamente no habla solo de violaciones o abusos extremos, pero sí de cosas que están escondidas entre los secretos más guardados de nuestro subconsciente y del de los abusadores).

Debido a tal educación sexual distorsionada y traumática, el sexo es lo que más vende. Todos los anunciantes lo saben. También es lo que más risa da. Todos los humoristas lo saben. Según Annette porque es lo que más nos da más vergüenza, miedo y tensión, y, para liberar esa tensión, qué mejor que utilizar la catarsis de la risa.

“Hay una gran cantidad de personas ahora que quieren abrirse al placer y sentir orgasmos múltiples y todo eso... pero no se trata de nada que hay que conseguir hacer, más bien se trata de liberar los traumas, vergüenzas, miedos y dolores que impiden que hayamos perdido esa capacidad de sentir con la que nacimos y que es nuestro derecho de nacimiento”

Antiguos Secretos del Éxtasis Sexual (dvd)

Así que parece una buena idea el aprovechar la intimidad de la pareja para REIR catárticamente todos nuestros miedos, traumas, etc.. y JUGAR desde ahí con la inocencia, como si fuéramos otra vez niños. Para esto hay que tener mucha confianza, estar muy preparados para dejar

salir emociones y Amarse incondicionalmente.

Si hay algo que todas las parejas consideran que quieren mejorar es la Comunicación verbal y la no verbal. Al tener tantos traumas y bloqueos, nuestro niño interior herido entra en *shock* con sus necesidades congeladas no cubiertas en la niñez y éstos destapan también los de la pareja. A menudo es un proceso duro y tenso en el que la pareja deteriora su valor máspreciado, la confianza. Por eso la RISA es un elemento inmejorable para jugar con nuestros dolores y mejorar la confianza.

Una de estas necesidades congeladas, imposibles de satisfacer, de nuestro niño interior, es el mito de que la otra persona debe saber en todo momento qué es y cómo hacer lo que nos da placer y ¡¡¡dárnoslo ya!!! Pero, claro, no lo sabemos ni nosotros mismos, porque no nos dejaron explorarlo de niños.

38- EXPERIENCIA:

Uno de los ejercicios de comunicación para hacer al respecto es guiarse el uno al otro en el dar y recibir placer.

Por turnos: uno da y el otro recibe. El que recibe tiene que decir en cada momento lo que le gusta y cómo le gusta con palabras y con sonidos: “Un poco más abajo, más lento, más suave, etc... y mmmm, ahhhhhh, ja ja jaaaaaaaaaaaa...” Tomadlo como un juego.

Si os da risa, genial. Vais disolviendo vergüenzas, miedos y tensiones, y estáis creando confianza.

soy e-terno-sexual

- 39 -

Despertar los Sentidos (del Humor)



“Juego y masaje con chocolate”

39- TEO-RIA:

“En gran medida somos nosotros quienes determinamos cuánto placer somos capaces permitirnos sentir”

Robert Frey - Antiguos Secretos de la Energía Sexual

Según los estudios de comunicación que se utilizan en todo el mundo, las palabras llevan alrededor de un 7% de los bits de información, información que además es aprendida, mental y manipulable con nuestra mente consciente. El otro 93% de la información la lleva nuestro lenguaje no verbal: son los recursos de la voz (el oído), las posturas y los gestos (la vista).

Esto va desde el sentido más mental, la vista, porque pensamos en imágenes (cierra los ojos y no imagines un mono, ja ja ja), hasta el sentido más inconsciente y primario, el olfato, mediante el cual transmitimos las feromonas y la información sexual. Así, para comunicarnos de una forma lo más total posible, añadiríamos a las formas de comunicación “hablada coloquial”, los demás sentidos más íntimos: tacto, gusto y olfato. Esto nos puede abrir una comunicación con nosotros mismos y con el universo a nivel emocional, energético y espiritual como en el esquema siguiente:

RE-IR y Comunicarme con los 5 sentidos

- las palabras mental llevan un 7% bits de información
- el lenguaje no verbal (físico) lleva un 93% de información
- vista
- oído
- E-mocional (*Motion creates E-Motion*)
 - tacto
 - gusto
 - olfato
- Energético
- Espiritual

Todo esto es con uno mismo y con la pareja. Así que cuanto más abramos nuestros sentidos y disolvamos todas las emociones que tengamos ahí bloqueadas, más cantidad y calidad de placer seremos capaces de dar y recibir.

“Cada uno tendrá que rendir cuenta en el Más Allá de todos los placeres legítimos de los que se haya abstenido.”

Talmud

39- EXPERIENCIA:

Prepara muy bien el lugar y los elementos para realizar tu ritual Tan-t-rico. Toma un tiempo para pensar y conseguir lo que más te pueda gustar a ti y a tu pareja. Para el tacto: la cama, la alfombra, los cojines, las telas, plumas, sedas, toallas, aceites de masaje. Para el olfato: los perfumes, inciensos, aromas, hierbas y flores para el olfato. Lo que más os guste ver, incluida la ropa que vas a llevar y la que te gustaría que llevase ella. La música y las delicias para deleitaros el gusto: se pueden añadir gustos a los besos y las distintas formas de sexo oral...

Tan solo el hecho de pensar, comentar y preparar todo esto en pareja, ya puede ser un ritual.

Si eres demasiado visual y quieres sentir más, podéis probar a jugar con los ojos vendados por turnos o los dos a la vez.

También puedes abrir tus sentidos yendo a que te den un masaje. El de la foto de este capítulo es uno de los masajes RELAJANTES que hacemos en el centro Kietud, de Castellón, donde antes de un masaje de chocolate, nos vendamos los ojos y damos de comer al otro bollos con chocolate. Tras ponernos perdidos de chocolate y tras las risas del juego activo con la que nos hemos liberado de la tensión de la vergüenza, está presente la confianza, la relajación y el masaje, que son mucho más placenteros, relajantes y sensitivos. Pregunta también por el masaje de la duchita (capítulo 45) de los cinco sentidos.

“El sexo forma parte de la naturaleza,
y yo me llevo de maravilla con la
naturaleza”

Marylin Monroe

- 40 -

Buscando el punto “JE” –

MasaJI JI JI JI tos

con las manos en la masaJI ji ji ajitos



“Buscando el punto JE JE JE, los puntos de la risa”

40- TEO-RIA:

Esta técnica me la enseñó mi maestra MariCruz García Rodera. Ella lleva años trabajando con terapias y terapeutas naturales. Yo he

contrastado esta técnica con masajistas y terapeutas manuales (en el SITEM: Simposio Internacional de Técnicas de Masaje, donde normalmente tengo el gusto de participar) y dicen que aparte de en la espalda, tenemos puntos en otros muchos sitios donde hay energía bloqueada que cuando los encuentras te dan literalmente ataques de risa.

Cuidado: no se trata de cosquillas ni de nada displacentero, pues sabemos que las cosquillas, especialmente a niños y a adultos sin consentimiento, son un “abuso” en el que la risa viene para liberar el tremendo e insoportable dolor que te están causando a la fuerza; de ahí viene el abuso de poder.

Recuerdo una compañera que se empeñó en buscarme los puntos de la risa y se sentó literalmente sobre mi culo y me clavó los codos en la espalda. Me hacía tanto daño que yo gritaba de la risa y ella, que me tenía inmovilizado, todavía me clavaba más los codos. Fue terrible. Menos mal que Andreu Hervás, otro de mis profes preferidos de risa, nos explicó que tenía que ser suave y muy relajado y te daba como unas pequeñas cosquillitas de corRIEnte eléctrica muy placenteras.

También en el sexo tántrico, buscando y masajeando en punto sagrado (*punto G*), tenemos que ir con mucho cuidado. Sabemos, por nuestros expertos Charles y Caroline Muir, que ahí tiene la mujer un punto de exploración donde se esconden muchas emociones, entre las que se encuentra la eyaculación femenina de risa profunda (capítulo 36), pero también el llanto, traumas y dolores. Tanto es así, que Charles y Caroline Muir han desarrollado todo un sistema de sanación sexual basado en el masaje del punto sagrado.

40- EXPERIENCIA:

En primer lugar, debo decirte que esta práctica puede ser con tu pareja o no, con sexo o no, y hasta donde vosotros decidáis. Es conveniente acordar unas reglas del juego, pero no unos objetivos. Es más fácil jugar con el único objetivo de explorar y disfrutar del camino salga lo que salga y pase lo que pase.

Eje je je je jercicio 1:

Buscar los puntos de la risa, como en la foto, presionando suavemente los codos en la espalda. Es conveniente no empezar por ahí, sino por relajar al que recibe con otro tipo de toques y caricias y luego buscar los puntos de la risa. También se pueden buscar a mordisquitos: los hay en la cara interna de los muslos (estupendo en los jugueteos de camino hacia el sexo oral, si así lo decidís). También podéis haceros pedorretas en la barriguita y en otros sitios (aunque suene un poco morboso, a mi me encantan las pedorretas en el culo, darlas y recibirlas, porque suena como si fuese un pedo y es una forma divertida de jugar con nuestras vergüenzas y tabúes). Siempre hay que tener en cuenta las señales verbales y no verbales de la otra persona. Asegúrate de que le gusta o deja de hacerlo, y prueba entonces otra cosa u otro sitio u otra forma.

Eje je je je jercicio 2: El punto JE en el punto G

Antes de que sea placentero tocar el punto sagrado o incluso penetrar el *yoni* (cueva sagrada) de tu diosa con el dedo (cosa que nunca se debe hacer sin permiso de ella), es importante masajear y acariciar todo el cuerpo. Aquí yo recomiendo incorporar la búsqueda de los puntos de la risa. Todo con mucho Amor y comunicación. No olvidéis tomarlo como un juego.

Una vez con ganas y consentimiento = con “sentimiento” de explorar en el punto sagrado de la diosa, introduce el dedo anular debidamente lubricado en su *yoni*. Si habéis jugado y reído amorosamente hasta este momento, lo más probable es que cualquier sensación o emoción que salga se acepte mucho mejor y acabe convirtiéndose en risa. No forzamos nada, ni siquiera la risa, solo dejamos que salga cualquier emoción o sensación... No os asustéis si con el juego Amoroso y el masaje de los puntos JE y G ella acaba eyaculando Amrita de forma espectacular. Pase lo que pase, disfrutad del camino.

- 41 -

RisAbrazos, CaRISAS, Juegosquillas...



"RisAbrazos"

41- TEO-RIA:

Dicen que es muy bueno distinguir entre Sexo y ternura. Necesitamos una gran cantidad de ternura y muchas veces nos la negamos por miedo a que se confundan nuestros cariños con las ganas de sexo. Incluso la inventora del *coach* de la risa, Annette Goodheart, se encontraba a menudo durmiendo en la otra punta de la cama para no

acercarse a abrazar a su marido por miedo a que se pusiera cachondo. Por eso, las madres y los padres a veces tienen miedo de abrazar a sus hijos, y todos estos miedos hacen que muchas veces acabemos teniendo relaciones demasiado frías o incluso que accedamos a tener sexo no deseado a cambio de recibir un poco de cariño.

Especialmente para una mujer el saber que puede abrazar, acariciar y ser acariciada por un hombre sin que necesariamente sea con intenciones ni expectativas sexuales, es una gran liberación.

En nuestros cursos de Risa y de Tantra hacemos especial énfasis en que todos desarrollemos esa capacidad de dar y recibir abrazos y caricias con Amor y Humor, y sin sexo.

“A veces, la gente recurre al sexo cuando todo lo que necesita es una caricia amorosa. Como explica un hombre multiorgásmico: ‘Para mí, el mayor descubrimiento ha sido que podía tener una relación sexual con la ropa puesta, simplemente estando con alguien y compartiendo la energía. El simple hecho de cogernos de la mano y sentir la energía fluir por nuestro cuerpo es muy sexual. En realidad, esto es la libertad sexual, porque el sexo no es únicamente algo en lo que uno se implica periódicamente. La sexualidad está integrada con la totalidad de la vida, añadiendo color e intensidad, interés y pasión a todo lo demás’”

El hombre multiorgásmico

En el tacto va nuestra conciencia y de algún modo transmitimos también nuestras intenciones. Así que será mejor que practiquemos con la mayor atención y conciencia posible.

También creo muy recomendable no forzar nada. A veces creemos que porque nuestras intenciones son tan buenas, podemos invadir el espacio íntimo de una persona y abrazarla hasta la extenuación, a veces en contra de su voluntad, sus gustos o sus creencias y limitaciones. Es muy importante saber ofrecer estos abrazos y caricias y ser muy consciente

del lenguaje no verbal de la otra persona para amoldarnos a la presión, acercamiento e intenciones.

Hay que tener cuidado, también, con las cosquillas, como hablábamos en el capítulo anterior, porque normalmente son un abuso, sobre todo cuando no son consentidas y cuando, además, el que las hace tiene más tamaño y fuerza que el otro.

En los talleres de risa, practicamos una serie de abrazos donde se contagia la risa de la barriguita. Al igual que en la postura de la espiga (capítulo 32) apoyábamos la cabeza en la barriguita de la otra persona para sentir y contagiarnos de su risa, también podemos realizar esa vibración de risa cuando hacemos un RisAbrazo. A veces el movimiento de risa en el abrazo parece casi como si fueras un conejito o un perrito te estuviera follando... podemos reír de la broma pero también especificar qué es la barriguita y no la pelvis la que estamos vibrando y no tenemos una intención sexual. A veces entre hombres es muy importante explicar esto. También suelo decir de broma que nadie se me ha quedado embarazad@ por un abrazo de risa... y, si el embarazo es de vergüenza (una situación embarazosa), más risa da.

41- EXPERIENCIA:

Practica el ofrecer abrazos de risa (no es nada sexual).

“¿ Para qué es oro el tiempo,
mas que para verlo pasar acariciándolo ?”

Camilo José Cela

La que R J Eactividad - creatividad

- 42 -

RIEspirar en pa**RIE**ja -
Órbita **RI**S**O**rgásmica y
“Abrazo de cuchara”



“Abrazo de cuchara”

42- TEO-RIA:

Según las prácticas taoístas, como explican los famosos libros de Mantak Chia, *El hombre*, *La mujer* y *La pareja multiorgásmicos*, podemos hacer muchísimas prácticas respiratorias para tener orgasmos múltiples, sin eyaculación en el caso de los hombres. Aunque los libros están muy bien, os recomiendo que vayáis a aprender todas estas prácticas a un sitio especializado porque algunas de estas prácticas hechas sin supervisión pueden ser un poco peligrosas, como nos explican Ángel y Stella, del Tao Center de Madrid, con quienes estuve haciendo los cursos de sexualidad taoísta.

Para mi gusto, a la mayoría de prácticas, tanto de Tao como de Tantra, no hay ningún problema en añadirles un poco de juego y un poco de risa con amor. También algunos maestros de yoga criticaron al doctor Kataria por llamar a su método “Yoga de la Risa”, cuando el yoga es una práctica tan seria para mucha gente. Yo opino que podemos jugar con todo y extraer de las grandes culturas, filosofías y maestros lo que más nos guste en nuestra experiencia. Para los hombres, sobre todo, esto de tener orgasmos múltiples sin eyacular y el tantra y el tao, puede asustar y frustrar mucho. Si es así no importa... Del miedo, la rabia y la vergüenza sabemos que puede salir risa, así que adelante con las experiencias y disfrutando del camino.

“No es difícil... no tienes que ser un maestro del yoga ni el pranayama, ni la energía, ni saberte los nombres para tener orgasmos múltiples sin eyacular... nosotros te enseñamos unas técnicas sencillas de respiración para que el hombre occidental lo pueda entender y practicar.”

Dra. Joan Nelson (sexóloga)

Lo más importante para mí es probar todas estas técnicas con Amor y Humor Incondicional, o sea, que pase lo que pase te amas y amas

a la otra persona y, pase lo que pase, te ríes sol@ y con la otra persona.

Hay muchísimos tipos de respiración con los que podemos jugar. Como siempre, podemos jugar con momentos de respiración más Yin, femeninos, lentos, suaves y profundos como los que haríamos contrayendo el músculo pubocoxígeo un poquito antes de llegar a la eyaculación para controlarla; y otras respiraciones más Yang, masculinas, rápidas, fuertes y superficiales como la respiración de fuego para generar y subir la energía *kundalini*, como si aviváramos un fuego con un fuelle. Ambas respiraciones nos pueden ayudar también con distintos tipos de risa, risa Yin y risa Yang (capítulos 16 y 18).

A las distintas respiraciones les podemos añadir también movimientos, bailes y sonidos: gritos, jadeos, palabras, onomatopeyas, gruñidos, rugidos, ladridos, maullidos... Así mostramos a la pareja cuánto nos gusta y añadimos más juego y risa a las prácticas.

42- EXPERIENCIA:

Cuando estéis en pareja, también podéis respirar en distintas posiciones y de distintas formas. Os propongo dos ejercicios de respiración básicos para comenzar:

- Hacer la órbita microorgásmica (en la posición de la foto de los capítulos 35 al 38).

Con o sin penetración, pero muy juntitos, podéis juntar las puntitas de las lenguas relajadas con las bocas abiertas. Cuando el hombre inhala visualizando que la energía de la mujer (agua que baja, según los taoístas) hasta los genitales, la mujer exhala y al exhalar mueve la pelvis hacia delante, inhala tomando la energía de fuego por los genitales y la sube hasta exhalarla por sus pechos, por donde la toma el hombre...

Así, la energía masculina de fuego que sube y la femenina del agua que baja se mezclan dentro de cada uno haciendo el vapor de energía del amor. Todo esto se puede hacer también contrayendo los músculos pc en lo que el tantra llama el lenguaje secreto. Al exhalar podemos, por supuesto, en algunos momentos reír vibrando la barriguita y contagiar

a la otra persona. También podemos hacer el mismo ejercicio pero más centrados en contagiarse o hacer circular la risa. Con las barriguitas pegadas, cuando uno ríe hacia fuera (exhalando) el otro ríe hacia dentro como si se tragara la risa del otro (inhalando) como en el capítulo 16 pero en pareja.

- Abrazo de cuchara

Con el abrazo de cuchara pretendemos relajarnos y así nuestras energías se “Amor-nizan”, se armonizan con Amor. En esta posición respiramos a la vez con las barriguitas hinchándose y deshinchándose al mismo tiempo. Tumbados sobre el costado izquierdo, se pone atrás quien quiera pasar más energía protectora al que está delante. El de atrás pone su brazo izquierdo por detrás del cuello y le rodea hasta poner la mano izquierda en el pecho del otro. La mano derecha del de atrás va en el vientre del de delante.

Sencillamente respiramos juntos dejando que las energías se calmen (hasta quedarse dormidos) con alguna leve vibración de risa Yin. Si vemos que cuesta ayudar a relajarse, nos vendrá bien reír algunas veces más Yang para liberar tensión con la risa y poder relajarnos juntos con la sensación tan bonita de sentirse un@.

“Inspiro y tranquilizo mi ser; espiro y sonrío”

Nhat Hanh



- 43 -

Juegos de Cama



“Saltar y cojinazos”

“Debería haber una mejor manera de empezar el día que levantarse de la cama.”

Anónimo

43- TEO-RIA:

De vez en cuando, si tenéis que pelearos con alguien o con *vosotr@s mism@s*, puede ser buena idea sacar la agresividad con la risa: saltando en la cama y a cojinazos contra la pared o contra la otra persona si ella quiere, claro.

Se puede hacer sol@, en pareja y con la familia, los niños, los que te quepan en la cama. A mi hijo Frank y a mí nos encanta hacer esto con la canción *Elevation*, de U2, y así cantamos a gritos dando saltos en la cama

sintiéndonos “elevados”. De esta forma, como en los eje je je jer cicios de RisAerobic, reforzamos los mensajes físicos, mentales, emocionales y hasta energéticos y espirituales. Nuestras almas y espíritus también se elevan con nuestros cuerpos emocionados, con-movidos (*motion creates emotion* = el movimiento crea emoción). Al mismo tiempo nos estamos cantando a gritos (capítulos 12 y 14 los elementos de la medicina tradicional china) lo bien que nos hacemos sentir el uno al otro cuando compartimos esta experiencia de Amor y Humor.

43- EXPERIENCIA:

Tampoco con la pareja tengas ningún problema en sacar la agresividad con la risa y tras pelear con la Risa a saltos y cojinazos, RIEconcíliate con los abrazos. Inventa tus propios Juegos de Cama.

Una Risa

La guerra, el guerra y las cosas del guerra

El Matrimonio, la Separación y el Divorcio

- 44 -

MusiCariñitos y coRIEografías

44- TEO-RIA:

El baile sol@ y en pareja es una de las artes más placenteras que tenemos los seres humanos para comunicarnos, para entrar en contacto con nuestro cuerpo y nuestras emociones, para desinhibirnos, para celebrar y hasta meditar.

“Olvida al bailarín, el centro del ego; conviértete en el baile. Esa es la meditación. Baila tan profundamente que olvides completamente que tú estas bailando, y comienza a sentir que tú eres el baile.”

Osho

También es muy importante como parte del ritual tántrico, tener la capacidad de liberar nuestro cuerpo, sobre todo nuestras centros sexuales. Así el tao nos habla de la importancia de desarrollar la capacidad de rotar el sacro:

“Al principio, las rotaciones probablemente procederán de las caderas o la pelvis, ya que, a menos que practiques frecuentemente baile latino o africano, no estarás acostumbrado a rotar el sacro. Date un poco de tiempo y al final conseguirás moverte en espiral, ‘enroscar’, moviendo el sacro sutilmente.”

El hombre multiorgásmico

Aparte de todas estas teorías y de lo bien o mal que te sientas bailando, si amas la música y a tu pareja, el baile es una forma de comunicación artística sanadora en sí misma. Además, es una de las formas que tenemos de jugar con la energía sexual sin necesidad de ser explícitamente sexuales. Bailar como forma de seducción era el primer y único contacto físico que tenían muchos de nuestros abuelos. Imagina cómo debían de sentir la energía cuando pasaba tanto tiempo en el que no les estaba permitido tocarse hasta que se casaran, excepto con la excusa del baile.

Llevado a los distintos niveles de comunicación y de intimidad contigo mism@ y con otras personas, es una forma de sentir la energía física del sexo opuesto, jugando y danzando con ella. Además, es una forma muy tántrica de permitirte el lujo de generar, jugar y mover esa energía sin el objetivo de tener sexo ni de llegar al orgasmo, ni mucho menos de eyacular.

Cuando estás bailando con alguien, se genera y transmite también el sudor, que lleva la información sexual a nivel primario e inconsciente. Estamos generando comunicación energética y sexual a todos los niveles (capítulo 39): oído, vista, tacto, olfato... Si además le añades besitos, ya tienes el ritual perfecto para GOZAR.



44- EXPERIENCIA:

Baila con tu pareja: ritmos latinos, danza del vientre, *contact dance*, lo que más os guste, pero jugad con vuestros cuerpos. Bailad la danza de seducción, juntaos y separaos. Probad distintas posiciones y movimientos más lentos y más rápidos...

Antes de juntaros, bailad el uno para el otro. Demuéstrale todo lo que te encantaría hacerle o que te hiciera. Aprovecha al máximo todo tu cuerpo, también las miradas, las sonrisas, las caricias que te haces como parte de la danza. Después, juntad las energías y fundíos con la música y con el otro. Es energía sexual creativa: utilízala para crear Arte con tu cuerpo en movimiento. Si puedes reír, bailar y hacer el Amor, todo al mismo tiempo, sin otro objetivo que disfrutar del presente contigo mism@, con tu pareja, con el Universo..., encontrarás momentos sublimes de absoluta felicidad, paz, amor y meditación absolutos y eternos.

- 45 -

La Duchita



“La Duchita”

45- TEO-RIA:

“Una buena forma de comenzar el ritual del arte del amor, es bañarnos el uno al otro... estar en el agua flotando en los brazos de tu amante, te puede relajar hasta el punto de volver a la barriguita de tu madre antes de nacer...”

Antiguos secretos del Éxtasis Sexual

El agua limpia y aclara, además de mover las emociones (capítulo

4). Si, además, la usáis para daros placer el uno al otro, tanto mejor. Pero no necesariamente necesitamos agua para evocar el elemento agua. Uno de los juegos que aprendí en el curso de monitores de dinámica y terapia de la risa en Centro de Salud Inteligente de Barcelona se llamaba “la ducha”. Adaptado a un masaje coreografiado con los dedos que yo tenía con una canción de agua (*Island*, de Art of Noise), se ha convertido en uno de los juegos preferidos que me piden en todos los talleres que hago.

Consiste en que una persona se pone en medio de un grupito de tres o cuatro personas y cierra los ojos. Con la música, los otros le van duchando imaginariamente haciendo con los dedos las gotitas de agua, luego le ponen jabón por todo el cuerpo, lo secan, le ponen aceites de masaje, caricias con chorros de aire frío y caliente soplando con la boca, efectos de vello corporal, de un rodillo de un lavacoche, chorros de hidromasaje de distintas formas, presiones (coreografiados con la música de agua)... Cuando se va acabando la música, le ponen el supuesto albornoz fundiéndose en un abrazo largo cada grupo en torno a la persona que recibe la ducha. Sin hablar, nos cambiamos el turno para recibir la siguiente ducha.

Como todos andamos con mucha energía rápida de fuego, a todos nos encanta relajarnos con el elemento agua, presente en todos los sentidos. ¿Y qué tiene que ver todo esto con la risa? Pues tras abrir los sentidos y mover las emociones y nuestra capacidad de gozar con unas risas activas y masculinas de descarga de tensión, nos viene muy bien liberar las risas Yin más sutiles y femeninas que se pueden esconder en los momentos más íntimos. También la vergüenza a tocar o ser tocado y al dar y recibir placer, hace salir algunas risitas que solo mejoran la relajación y la apertura para sentir la energía, el Amor.

No se recomienda hacer este ejercicio de cualquier forma ni en cualquier situación. Para que sea efectivo, solo se puede hacer habiendo llevado a un grupo por un proceso de carga y descarga emocional, cogiendo confianza entre sus miembros, haciendo juegos en los que se haya trabajado el contacto físico previa y progresivamente y habiendo

hecho ejercicios catárticos fuertes con diferentes emociones y con mucha risa y rápidos para poder ahora entrar en un estado de relajación y confianza. Y todo esto es un proceso y un arte en sí mismo.

45- EXPERIENCIA:

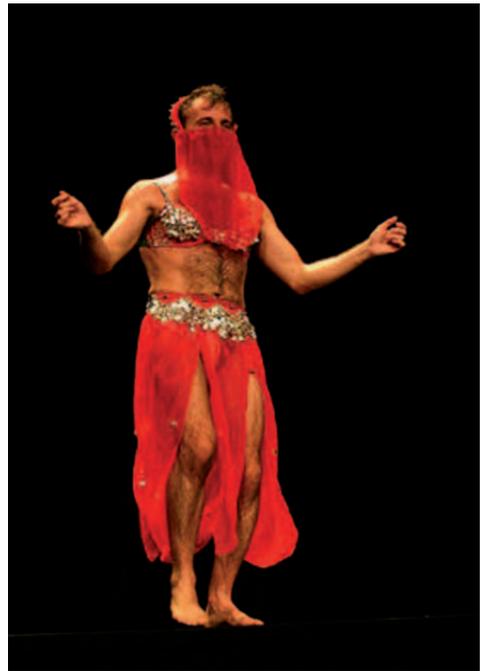
Aparte de ducharos y bañaros juntos y el uno al otro con sus múltiples juegos de agua. ¿has probado a lavarle el pelo a tu pareja? Podéis probar a hacer como en el ejercicio descrito anteriormente de la ducha, pero solo con tu pareja. Cuanto más te rías previamente, más creativ@ estarás y más podrás fundirte con tu pareja y con la música.

- 46 -

Hacer **RIE**lidad las Fantasías

Sor-Presa

(una monja jamón con esposas)



"Steapjijijjis"

46 - TEO-RIA:

“Muchos expertos y terapeutas sexuales occidentales recomiendan cultivar activamente las fantasías sexuales. Evidentemente, pueden ayudarte a generar energía sexual durante el cultivo en solitario, pero cuando estás con tu compañera, confiar en las fantasías sexuales tiene sus riesgos. El intercambio de energías Yin y Yang con tu compañera es real, no imaginario. Si centras la energía sexual en una amante idealizada o en una imagen pornográfica, no podrás sentir el tremendo flujo de energía real que hay entre tú y tu compañera. Las fantasías te impiden estar plenamente en el presente y apreciar lo verdaderamente fantástico de aquella y de tu propio potencial para experimentar junto a ella las cumbres del éxtasis.”

Mantak Chia

Me gusta la idea de utilizar las fantasías, no como dicen algunos sexólogos para excitarse evadiéndose del presente, sino para jugar a hacerlas realidad o representarlas. Pasar por la vergüenza e intimidad de comentar esto con tu pareja (capítulo 30), va a liberar algunas risas, aparte de llevarlas a la práctica como se pueda usando la imaginación,. Estas risas van a hacer que nos unamos más a nuestra pareja, la conozcamos mejor y podamos seguir jugando y riendo ahí en el presente y con nuestra pareja real, amándola y gozándola en presente tal y como es.

“Para las mujeres lo más importante durante el acto sexual es la capacidad de estar enfocadas en el presente”

Lori Grace (Maestra de tantra)

“La risa te pone intensamente en el presente”

Enda Junkins (psicoterapeuta de la risa para parejas)

Una vez estáis riendo y jugando a hacer realidad vuestras fantasías, un tremendo Amor íntimo y especial va a aflorar entre vosotros y va a hacer que queráis hacer el Amor y dar placer a esa persona en concreto y en ese momento y de esa forma especial. Hacer el amor con tu persona amada pensando en otra persona y situación, te puede dar morbo, excitación (que según Annette Goodheart no es más que miedo), pero a un nivel muy superficial y que no ayuda a estar presente, ni a crear más amor, intimidad y placer, ni a hacer que la otra persona se sienta más amada y deseada, sino todo lo contrario. Y eso, como dice Mantak Chia, se nota energéticamente. Por supuesto que podemos jugar con las fantasías, pero si es para compartirlas y crear más intimidad, más Amor, con nuestra pareja, mucho mejor.

“Cuando soy buena, soy buena,
pero cuando soy mala, soy mucho mejor.”

Mae West

46 - EXPERIENCIA:

Primero compártete de risa con tu pareja hablando de las fantasías que tienes, y cuantos más detalles des, mejor. Puedes hacer todas las preguntas que quieras para animar a tu pareja a que se meta en la situación y en el papel. Ahora imagina que eres la *Barbie superestrella* o *Kent*, su novio (pero con genitales, por favor...) o, en fin, que eres un alma con cuerpo pero que puedes jugar a DisfrazARTE y a jugar a representar ese papel. Prueba diferentes peinados, maquillajes, ropas de distintos estilos y prueba a interpretar todas esas situaciones fantásticas que te ponen. También podéis haceros fotos y grabaros en vídeo.

Trabajándome mi parte femenina, se me ocurrió un día decirle a una mujer a la que quiero mucho, pero con una parte masculina muy

fuerte, que para que pudiese entre los dos haber la polaridad necesaria, podría ser una buena idea que le comprase un pene de goma atado a un arnés para que ella pudiese penetrarme a mí. Yo así me trabajaría mi parte femenina sin necesidad de estar con un hombre y resultó que también cumplía una de sus fantasías. Así que lo hicimos. Fue mucho peor para los dos de lo que nunca habiéramos podido fantasear, pero nos reímos un montón y aún nos continuamos riendo cuando lo recordamos. Además, aprendimos un montón de nosotros mismos: hacer un intercambio de papeles e imitar los gestos y movimientos que hace el otro de una forma divertida y juguetona y poder reírte a gusto de tus propias vergüenzas compartidas en intimidad, es un acto de amor maravilloso. Y darse cuenta de que la otra persona se ama y te ama de forma incondicional y se ríe contigo de forma íntima e incondicional, es uno de los mayores regalos que hemos tenido nunca.

*Y si tú me amas y yo te amo, ¿por qué nos nos amamos...
...por dónde meamos?*

(Del Show El Tao de la Risa - Francis Monferrer)

- 47 -

Las taRIEas de casa

47- TEO-RIA:

Los cuatro temas principales de conflicto y de discusión en una pareja son, según Enda Junkins, nuestra risoterapeuta de parejas:

- Sexo (cuándo, cómo y cuántas veces)
- Dinero (ver capítulo 52)
- Niños (educarlos jugando y no les reprimáis las emociones)
- Las tareas de casa (este capítulo y el 21)

“¿Cómo convertir algo ordinario en algo extraordinario?
Añadiéndole algo extra”

Jose Vicente Soldevila
(psicoalegrólogo: www.hacerelhumor.org)

Afectivamente y Efectivamente (*EfectiviWonder*) el quién, el cuándo, el cómo y con cuánta frecuencia hacer las distintas tareas de la casa hacen de la convivencia algo a menudo conflictivo. La risa y el juego nos puede ayudar a aliviar esas tensiones también entre la pareja. ¿Cómo hacemos esto? Pues como dice mi compañero José: “Añadiendo algo extra a lo ordinario para hacerlo extra-ordinaRIO”.

Enda Junkins pone el ejemplo de una pareja que hacía mucho tiempo que no limpiaba la piscina y por fin un día allí estaban los dos

con cara de malagana (capítulo 19) frente al duro trabajo. Ninguno de los dos se quería meter en la sucia piscina, así que ella le tuvo que dar a él un pequeño empujón. Él salió de la piscina, la cogió en brazos y saltó dentro con ella en brazos, luego cogieron la manguera y entre risas y juegos limpiaron la piscina.

“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.”

Pearl S. Buck



*“Encima de la lavadora Centrifugando = G-en
tí-JUGANDO”*

47- EXPERIENCIA:

Piensa en todas esas tareas domésticas que menos os gusta hacer y en juegos, sorpresas y risas que podían hacerlas más divertidas. Ya sabes que incluso lo más sencillo, reír sin razón, puede ser estupendo para empezar a reír.

La tarea que te propongo es la de poner la lavadora y tender (ver foto), una forma divertida de lavar simbólicamente vuestros trapos sucios. La forma de proponer las cosas es también muy importante, hacer la comunicación lo más divertida que se pueda sin burlarse, ni ridiculizar, ni acusar, ni reprochar...

“- Amor, ¿ vienes a hacer la colada? Que estoy colada por ti. ¿Y a tender? Que me tienes desa-tendida...”

- Perdona cariño, es que a veces se me va la pinza...”

Show FM – El Tao de la Risa – Francis Monferrer

Pregunta a tu pareja si no le encantaría probar a hacer el Amor encima de la lavadora mientras está centrifugando. Aprovecha cualquier ocasión para proponerle cariño, juego, amor...

- 48 -

No juzgar con razón y Sí jugar corazón

RIEga tu RISA con RIEgalitos

“Todo hombre es tonto de remate al menos durante cinco minutos al día. La sabiduría consiste en no sobrepasar el límite.”

Anónimo

48- TEO-RIA:

Según mi primer maestro de crecimiento personal, Anthony Robbins (en su curso *Personal Power*), tenemos tres formas principales de mostrar a nuestra pareja que la amamos:

- Diciéndole “Te quiero” y otras cosas bonitas (auditivos)
- Con caricias y besos (kinestésicos)
- Con regalos y demostrándolo visualmente (visuales)

Cuando estamos enamorados lo mostramos de las tres formas naturalmente. Pero después suele haber una de las tres formas en la que nos es absolutamente imprescindible que nos demuestren afecto para que nos sintamos amados. Para mejorar la comunicación contigo y con los demás, es importante saber cuál es tu forma preferida y la de la otra persona.

Por ejemplo, yo necesito el con-tacto físico: las caricias, los besos y el sexo. Si esto no ocurre con frecuencia, me da igual que me digan que me quieren mil veces o que me hagan regalitos, porque yo no me siento

amado. Sin embargo, he tenido parejas que eran auditivas y necesitaban que les dijese siempre con palabras lo mucho que las quería. Y he tenido otras parejas que eran visuales y necesitaban que les hiciese regalitos. Ahora bien, si yo no me siento querido porque tú no me abrazas a menudo y tú no me abrazas porque no te sientes querida porque no te hago regalitos y ninguno de los dos lo sabemos, nos podemos meter en un lío absurdo de niños interiores heridos empeñados en que el otro les tiene que satisfacer primero.



“El aparato RIEproductor”



“El mejor RIEgalo eres tú”

Así que sugiero que conozcamos estas tres formas de mostrar aprecio y las practiquemos todas con diversión y, en vez de dar por sentada y conquistada a la otra persona, nos dediquemos con gracia a RIEconquistarla.

“Dicen que cuando consigues hacer reír a una mujer, ya tienes el 50% conquistado... lo que no me han dicho si es el 50% de arriba o el 50% de abajo”

Show FM – el Tao de la Risa – Francis Monferrer

La mayoría de los que nos dedicamos a la Risa como terapia, tenemos una buena colección de JUGUETES que hacen risa: muñequitos como el de la foto, que los aprietas y bailan y se ríen. Los hay más románticos y más sexuales y descarados. Los hay más caros y los hay baratísimos pero que hacen mucha risa. También a nivel sexual hay muchos juguetes con los que jugar y, ¿por qué no?, aunque solo sea por la vergüenza, la sorpresa y la risa que os va a dar jugando. Lo importante es que la otra persona se sienta amada y que nosotros pongamos de nuestra parte para intentar hacerla reír, sorprenderla, seducirla y darle gusto. ¿Que le gustan los regalitos? Pues hazle regalitos.

48- EXPERIENCIA:

Un día no sabía qué regalarle, así que me desnudé, me envolví en un lazo enorme y le dije lo que veis en la foto de la derecha.

Sorprende así a tu pareja a ver qué pasa: la risa está asegurada.

No quiero “Juzgar”, quiero “Jugar”

no con razón sino co-razón

No quiero “Juzgar” “con razón” ... quiero “Jugar” “co-razón”

Menos Juzgar con razón

Y Más Jugar corazón

- 49 -

El Amor y la Locura, lo cura – FM



“La única diferencia entre un loco y yo es que yo no estoy loco”

Salvador Dalí

La Cura
Lo Cura
C
U
R
A
La Lo Cura

49- TEO-RIA:

Como ya hemos comentado, la RISA, el amor y el sexo CURAN. Además, curan a todos los niveles: físico, químico, emocional y psicológico. Como diría Osho, es la perfecta “Medicación y Meditación”. Todas ellas son la mejor medicación para el cuerpo y, convertidas en Meditación, son la cura de nuestra alma.

El caso es que desde tiempos muy antiguos se sabe que la risa, la música, la danza y el Arte del sexo con Amor son las claves para una salud y un bienestar que nos hacen vivir más y más felices y sanos.

“El Discurso del Tao más elevado bajo el cielo explica que:

-Entre las habilidades poseídas por los hombres resulta imprescindible un conocimiento de las mujeres. Y cuando se tiene una mujer, solo los más hábiles son capaces de estar a la altura de la tarea.

- La unión de hombre y mujer es el fundamento del *kung fu* sexual porque siempre se ha creído que a través de este lazo primario se podían alcanzar un placer infinito y una salud sin precio.

- Si estás enfermo, recuerda que debes hacer el amor con tu compañera encima para poder absorber su energía curativa.

- Estando dedicados a la búsqueda de la inmortalidad, descubrieron que el *kung fu* sexual era una verdadera fuente de juventud. Evidentemente, los estudios modernos muestran

que una vida sexual activa es esencial para contrarrestar los efectos del envejecimiento y conservar la salud. Ahora exploraremos como la sexualidad nos puede ayudar a vivir más tiempo...”

Mantak Chia

“El que ríe, dura”

Proverbio noruego

49- EXPERIENCIA:

Si quieres utilizar el sexo para “cur-arte” o curar a tu pareja, lo mejor es que leas algunos libros o mejor vayas en directo a preguntar por las prácticas de Amor Sanador del Tao Center, si estás en España, o directamente con las escuelas de Tao. Si prefieres el camino del Tantra, te recomiendo a los terapeutas Astiko y Ketan, del centro Sammasati de Barcelona, o directamente a Charles y Caroline Muir, en Hawai.

Si además quieres “cur-Arte” con Risa, lo mejor es que nos consultes a los especialistas en la materia: el *laughter coach* o entrenador de la Risa de la Escuela Internacional de la doctora Annette Goodheart es el que te ayuda a reír de lo que más te cuesta. En su impresionante y conmovedor trabajo tiene a clientes riendo (y llorando) de su sida, su cáncer, sus abusos... y por supuesto de cualquier cosa. Hay un grupito reducido aquí en España que nos hemos formado con ella y estaremos encantados de “com-partir” tu risa y tu llanto para ayudarte en tu salud.

Ésta es la forma de risa, de todas las que existen en el mercado mundial, el *laughter coach*, que te recomiendo específicamente para sanarte porque, como dice mi maestra:

“Cuanto más específica sea lo que te causa dolor, más específica será tu risa y más rápida, más profunda y transformadora será tu sanación”

Dra. Annette Goodheart

¿De qué dolor, enfermedad o problema te gustaría poder reír?

Piénsalo y ponte en contacto conmigo:

francismonferrer@ono.com

616 70 78 74

El Cura (El Cura-Andero = el curandero = el cura que anda)

Estoy Pirao = estoy Loco

Y cuando estoy Pirao hacia adentro, estoy INs-Pirao (la Inspiración = inhalar lo-cura)

La Lo Cura La Lo Cura La Lo Cura

tRIErcera parte:
REÍR con el Universo

- 50 -

Yo no creo en el Gurú,
creo en el GURUpo



“Yo no creo en el Gurú, creo en el GURUpo”

“Tras muchos años trabajando por todo el mundo, los médicos se han dado cuenta de que lo más contagioso que existe es la RISA”

Eslogan de Médicos sin Fronteras

50- TEO-RIA:

Según Annette Goodheart, todas las formas de catarsis son contagiosas. Por eso nos reímos más en el cine, en un teatro, en un grupo y por eso, el éxito enorme del movimiento del doctor Kataria con sus más de 10.000 clubs de yoga de la risa por todo el mundo.

El movimiento de www.laughteryoga.org es un movimiento social sin ánimo de lucro que promueve la paz mundial a través de la risa. Es un método muy sencillo y efectivo, por eso lo recomiendo a cualquier persona que quiera comenzar en esto de la risa, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Nos hemos formado en todos los niveles con *Laughter Yoga International* y, haciendo un sencillo curso de 20 horas en un fin de semana, te certificamos como Líder de Yoga de la Risa. Lo genial de empezar a liderar grupos con este método es que es muy práctico y efectivo, y por eso se ha propagado tan rápidamente por todo el mundo. Para que te hagas una idea, de las siete personas que formé esta semana pasada, seis ya han comenzado a liderar sus grupos de risa. Además, es maravilloso sentirse constantemente respaldado por tus maestros y por una organización internacional de tanto éxito. Solo echa un vistazo a la página web y te darás cuenta de la magnitud de este movimiento.

Conocí el Yoga de la Risa por medio de un documental en *La Noche Temática*, emitida en La2 de Televisión Española, y titulado "El poder de la risa". Enseguida me emocionó ver cómo científicos y médicos de todo el mundo no solo se reían y estudiaban la risa, sino que eran capaces de transmitir y expandir la risa de una forma tan altruista entre personas de todo tipo de colectivos (en la India la mayoría son económicamente pobres, enfermos y sin recursos...). Verlos reír con tal entusiasmo en los parques todas las mañanas me hizo viajar personalmente a Mumbai, Poona, Frankfurt, Interlaken, Madrid y Berlín de la mano del doctor Kataria y sus líderes internacionales de la risa por la paz mundial. ¡Qué mejor manera de empezar a hacer el humor Incondicional con el Universo!

En familia, en la empresa, en los deportes, para niños, para gente mayor, para discapacitados, para enfermos de fibromialgia, renales y de cáncer y sida, amas de casa, como alternativa a las drogas, personal sanitario, educadores, cualquiera que tenga un trabajo de cara al público, trabajadores sociales, psicólogos, médicos, animadores, *clowns*, policías, políticos, empresarios... A todo el mundo nos va bien juntarnos para reír. En un grupo de risa se olvidan muy rápido los egos. Jugando, riendo, somos todos iguales, volvemos a ser niños y a conectar con esa parte de nuestro ser en el que somos auténticos y nos reconocemos en los ojos de todo el mundo.

De hecho, eso significa Uni-verso = volver a la unidad. Una de las cosas más mágicas de la risa es que jugando y riendo en grupo, muy pronto te sientes muy cerca de todos como si fuésemos uno: uno contigo, uno con el otro y uno con el Universo. El poder de un grupo de personas unidas en meditación de la risa es algo que creemos que hace mucho bien para todos y el mundo se pone de acuerdo y en paz muy rápidamente con juegos y risas en medio de tantas guerras personales, de pareja y de comunidades. Es muy fácil sentirse bien así. Solo tenemos que seguir organizándonos u “orgasmizándonos”, como digo yo.

RisAfirmacion

“Cuantos más seamos, más nos reiremos”

MariCruz García (Presidenta Org. Mundial de la Risa)

50- EXPERIENCIA:

Apúntate a un grupo de Risa, ya sea de dinámica de la risa, yoga de la risa, taller de la risa, terapia de la risa... ay muchas formas y nombres diferentes, no dejes que nadie te diga cuál es mejor o peor, saca tus propias conclusiones de la experiencia.

Tan solo comprueba cómo se expande la risa en grupo para que luego lo puedas expandir tú también con tu familia, amigos o desconocidos.

Si luego decides que quieres liderar grupos de risa, hay diferentes escuelas: consulta a lo largo de todo el libro (ver capítulo 66) para informarte de las posibilidades.

Reír en grupo es maravilloso pero, por favor, no te hagas dependiente de ningún gurú ni de ningún “gurupo”. Este libro está lleno de ideas para reír sol@, además de en pareja y en grupo. Recuerda hacerte RIEsponsable de tu vida y de tu risa.

- 51 -

RIEunión en familia



“Taller de Risa en Familia en la Biblioteca de Vinarós (Castellón)”

51- TEO-RIA:

“La familia que ríe unida permanece RIEunida”

FM

¿Recuerdas qué tal se trataba el tema de la risa en tu familia cuando eras niño? ¿Quién, cuándo y cómo reíais? ¿Qué cosas decían sobre la risa y sobre tu risa en concreto? ¿En qué momentos o lugares te permitían reír y en cuáles no? ¿Cómo te ha afectado a ti y a tu manera de tratar la risa en la familia presente o futura?

Según Annette Goodheart, la familia y cómo se haya tratado la risa en su entorno es muy importante. Hay personas que de pequeños les dijeron que se reían demasiado fuerte y como resultado su risa es silenciosa, cerrando y tapándose la boca o dejando que salga el aire poco a poco, como la risa del *perro lindo pulgoso* de los dibujos animados. A otros les dijeron que se reían demasiado tiempo y ahora su risa es JE, así de corta.

Otros, como la propia Annette o yo, tuvimos mucha suerte con nuestras familias porque se reía mucho en ellas. Sobre todo a la hora de cenar, cuando estábamos todos en casa, había mucha risa. En mi casa mi padre era el gracioso con sus juegos de palabras, sus anécdotas y su ingenio. Mi madre era la que reía las gracias de mi padre y a veces se destapaba con su risa de “gallina”. Como maestra, en lo que mi madre es genial es con los juegos, sabe jugar con niños, con los de la escuela y con los cuatro que tuvo.

Por motivos de exceso de trabajo de mis padres y de que yo soy el mayor de los cuatro, yo tuve que encargarme muchas veces de cuidar de mis hermanos y este rol de cuidador responsable también me reprimió muchos juegos y risas desde mi lado infantil y en la adolescencia. Durante muchas etapas de mi vida, seguía inconscientemente adoptando yo el papel de líder de juegos y risas en reuniones familiares. En la actualidad

son más infrecuentes esas reuniones, por Navidad y alguna otra celebración, pero todavía seguimos riendo mucho en familia y allí ahora son mis hermanas las que se encargan de liderar la risa, así yo solo tengo que relajarme y reír: ja ja ja...

Con el alto grado de familias disgregadas con divorcios que hay en la actualidad y la forma de vida que llevamos tan estresante, considero que se hace más importante el recuperar y crear formas, espacios y maneras para re-enseñar a los padres y madres a jugar y reír en familia y con otras familias incluyendo la gente mayor, a todas las generaciones posibles para jugar y reír juntos. Como en la foto, hacemos talleres para toda la familia que luego crean *links* (enganches) de risa que se llevan para toda la vida. Hay pocas actividades hoy en día que puedan hacer los padres con los hijos y con los abuelos: ésta es una de esas actividades y, además, muy divertida y amorosa.

51- EXPERIENCIA:

Compartir cosas que os hicieron risa en el pasado familiar, sabiendo que cada vez que las recuerdas, te vuelves a reír.

Hay infinidad de juegos que son adecuados y fáciles para hacer en familia. A mi particularmente me encantan la paella, los refranes y los eslógans.

La Paella (*typical spanish* para las rie-uniones de familia) consiste en que cada uno en el grupo dice su ingrediente favorito (carne, pescado o verdura) que pondría a la paella para que estuviese más buena. “Yo le pongo pollo”, “yo almejas”, “yo alcachofa...” Cuando cada uno del grupo ha dicho su ingrediente en alto vuelven a hacer otra ronda por turnos pero ésta vez diciendo: “Por la mañana, cuando me levanto, lo primero que hago es lavarme bien (y el ingrediente que antes habías puesto a la paella: el pollo, las almejas, los guisantes). Es muy fácil e inocente para niños y abuelitos pero como la paella muy gustosa y efectiva... Cuidado con reír y comer la paella de verdad a la vez: igual os llenáis todos de granos.

Los Refranes consiste en decir refranes (que tienen que tener dos partes que suelen indicar causa y efecto). Por ejemplo, “Dime con quién andas y te diré quién eres” o alguno gracioso como “Digan lo que digan, los pelos del culo abrigan”. Y después de haber hecho entre todos un repaso a los refranes que os sepáis, se vuelven a decir, pero añadiendo a la primera parte del refrán, las palabras “por delante” y a la segunda parte del refrán, las palabras “por detrás”. Así quedarían: “Dime con quien andas por delante y te diré quien eres por detrás” y “Digan lo que digan por delante, los pelos del culo abrigan por detrás” ... Los resultados como ves, suelen ser tan verdades como los refranes originales, pero vistos desde los “dos lados”.

Eslogans publicitarios: como a veces en estas reuniones la televisión está presente, os resultará más fácil encontrar un montón de eslogans publicitarios. Cada uno escoge y dice en voz alta uno de ellos. Después lo dice en voz alta enfrente del grupo de la siguiente manera: si es hombre dice “Le levanté la falda a María y dije (el eslogan publicitario)” y si es mujer dice “le bajé los pantalones a José y dije (el eslogan publicitario)”, o sea:

- “Y duran, duran, duran”
- “El algodón no engaña”
- “Sidra El Gaitero, famosa en el mundo entero”

- 52 -

Alta **RI**Entabilidad en la empresa



*Risas RIEntables en el Banco con trabajadores de la CAM
Caja de Ahorros del Mediterráneo*

“El hombre que no sabe sonreír, no debe abrir tienda”

Proverbio chino

52- TEO-RIA:

Cada vez hay más empresaRIOS que incorporan la risoterapia en sus distintas formas a sus planes de formación continua de sus empresas. Cada vez está más comprobado que se pueden diseñar juegos, bailes, estrategias divertidas para mejorar diferentes problemas en el trabajo: estrés, absentismo laboral, relaciones y comunicación entre los empleados, creatividad, productividad, motivación, inteligencia emocional, técnicas de venta...

“Para trabajar basta estar convencido de que trabajar es menos aburrido que divertirse.”

Charles Bondelaine (poeta y crítico francés)

Existen empresas con las que colaboramos en Laughter Yoga Internacional como www.laughteratwork.com (risa en el trabajo) que se encargan como nosotros de llevar y estudiar los efectos de la risa directamente en el lugar de trabajo. Hay empresas en las que los trabajadores ríen juntos cada día durante 15 minutos como forma de motivarse y tratar temas emocionales.

El mito de que para ser productivo, eficiente y exitoso hay que ser serio, se ha quedado totalmente obsoleto con el uso masivo de los estudios de inteligencia emocional en los departamentos de RIEcursos Humanos de las empresas.

“Muchas empresas quieren tener empleados felices, porque hace a la empresa parecer sana, positiva y exitosa... enseñamos a los lugares de trabajo a darse cuenta de los beneficios de tener trabajadores felices”

www.laughteratwork.com

EnRIEquecete EnRIEqueciendo

Vivimos en un mundo con una enfermiza sensación de escasez de tiempo (la P-RISA) y de dinero. El estrés por conseguir dinero es la causa principal de enfermedad en el mundo occidental. Si te quitas la P y te quedas con la RISA, trabajarás mejor y disfrutando. Está comprobado por muchas empresas en la actualidad que la RISA es una práctica de alta RIEntabilidad: alivia el estrés, mejora las RIElaciones entre los empleados y ¡¡¡hasta se produce más!!!



“Quant més RIC, més RIC sóc”

(en catalán: “Cuanto más RIO, más RICO soy”)

FM

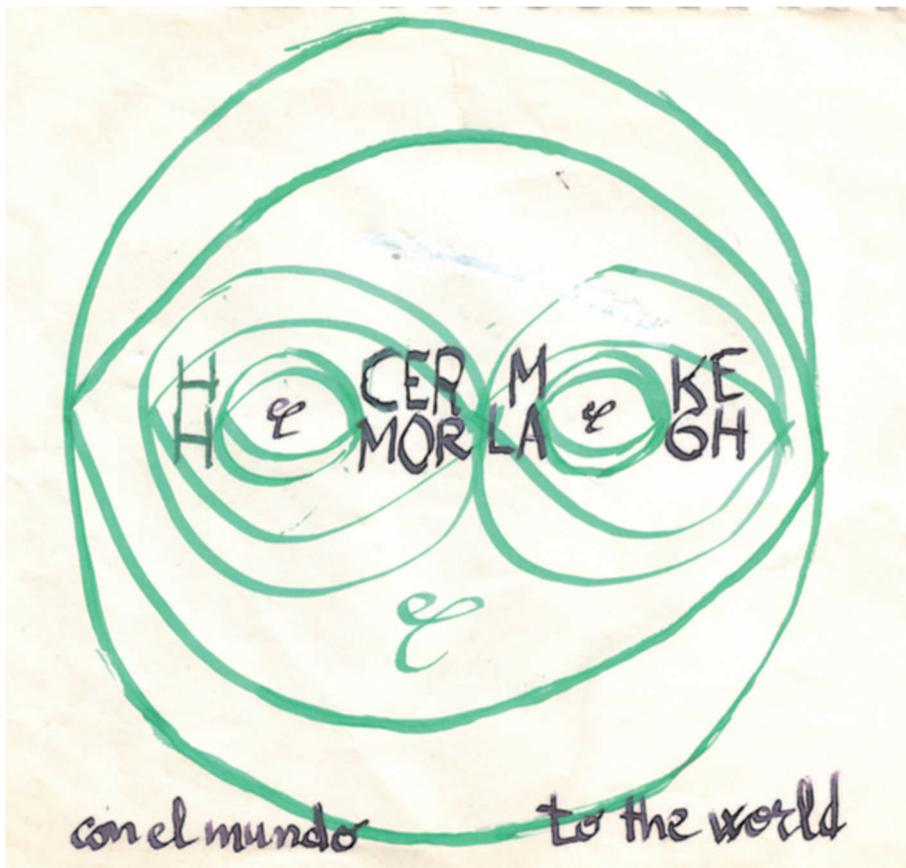
52- EXPERIENCIA:

Tanto si eres empresario como empleado, plantéate aunque sea probar una sesión de risa en el trabajo. Comprueba los efectos de la risa por propia expeRIENCIA. Consulta nuestra página web para ver con qué empresas hemos trabajado y con qué objetivos y resultados, tanto aquí en España como con otras empresas similares a la tuya en cualquier parte del mundo. Deja que te formemos e informemos de todas las posibilidades para obtener la máxima RIEntabilidad a tus RIEcursos humanos.



- 53 -

Hacer el Humor y el Amor de forma incondicional con el mundo



“Logo en cuartilla de Hacer el Humor – Make Laugh”

“El Amor hace que el mundo gire, ¡¡¡pero el humor es lo que hace que de tantas vueltas no nos mareemos!!!”

Dr. Joel Goodman (director de *The Humor Project, Inc.*)

53- TEO-RIA:

En los tiempos que corren y para la mayoría de la gente nos resulta incluso difícil concebir la idea de un mundo en paz, con Amor y Humor Incondicional. ¿Cómo voy a Amar a todo el mundo incondicionalmente habiendo tanto “mal”, gente mala, sucesos malos y tiempos malos? Con el mundo así, ¿cómo me voy a reír incondicionalmente con tantas guerras y desgracias? Mientras vemos con la mente, siempre vemos dos partes divididas, todo está partido. Los partidos políticos, los partidos de fútbol, corazones partidos, parejas y familias divididas, pueblos enteros partidos... Entonces hay que tomar “partido” por alguno de ellos y, cuando lo hacemos, tenemos que elegir entre el bueno y el malo y emitir un juicio que casi siempre es “partidista”, basado en que para dar la razón a una parte buena, hay que hacer guerra y quitársela a la otra, la parte mala (y ellos seguro lo ven al revés y también tienen sus razones). Y elijamos lo que elijamos muchas veces seguimos partidos con nosotros mismos. Y claro, acabamos quejándonos. Deja que te cuente una HISTORIA:

“Había una vez un pollito asustado porque había un gato malvado que se lo quería comer. Huyendo del gato, el pollito se metió en un granero donde había una vaca. El pollito se metió asustado entre las piernas de la vaca y le dijo: “Por favor, vaca, ayúdame”.

La vaca casi sin inmutarse dejó caer una mierda enorme sobre el pollito que le cubrió totalmente. Al entrar el gato no vio ni olió nada del pollito. Sin embargo, el pollito, bajo tanta mierda, sentía una gran presión, así que no pudo aguantar y dijo: “PIOOOOO”, dejando todo lleno de mierda a su alrededor y quedando al descubierto. El gato no tuvo más que limpiarlo un poco y comerse al pollito. Y así se acabó el pollito y el cuento.”

Como todo buen cuento y como en la vida misma y por muy mierdoso que nos parezca el cuento y la vida, también de aquí podemos extraer tres buenas enseñanzas:

1. No todo aquel que te echa la mierda encima es necesariamente tu enemigo.
2. No todo aquel que te saca de la mierda es necesariamente tu amigo.
3. Aunque estés de mierda hasta el cuello, nunca digas ni pío, y NO TE QUEJES.

Los grandes maestros nos dicen que estemos agradecidos y si queremos quejarnos que lo podemos hacer a cojinazos contra una pared o sacar la rabia, el dolor y el resentimiento con la RISA. Annette Goodheart, nos cuenta una técnica para convertir esa rabia en RISA: una persona que fue abusada sexualmente empezó a permitirse pensar con todo lujo de detalles qué es lo que haría a sus abusadores. “Los mataría”. Y, ¿cómo? “Les cortaría los huevos a trocitos, poco a poco y se los machacaría... así y así y les prendería fuego y los explotaría con fuegos artificiales... y ja ja ja comenzó a reír como una loca...” Eso no quiere decir que esta chica vaya a buscar a sus violadores y a hacerles esto ni mucho menos... Precisamente, el poder jugar con esa idea instintiva y reír con ello, le ayuda a re-equilibrarse química, emocional y psicológicamente con ella misma, sanarse antes y superar sus heridas sin herir a nadie:

“Ojo por ojo y el mundo acabará ciego”

Gandhi

Si hay personas en el mundo en estos momentos capaces de hacer la paz con Amor y Humor incondicional y reírse de cosas tan fuertes como supervivencia, o transformación, también todos con nuestras “pequeñas” quejas, disputas, traumas y dolores, podemos REIR y AMAR sin necesidad de alzarnos en guerra contra nadie, y menos contra el mundo. Prueba cualquiera de las técnicas que hay en este capítulo y

verás cómo muy pronto puedes estar en paz contigo, hacer el Amor y el Humor contigo y con todo el mundo, y cumplir así tus sueños de un mundo con más Amor y Humor Incondicional.

El doctor Patch Adams es para mí el máximo exponente mundial de estas acciones masivas de Amor y Humor incondicional en el mundo. El nombre de Patch Adams os sonará por la película de Hollywood que protagonizó Robin Williams basada en la vida del auténtico Patch. El auténtico Patch canaliza su rabia hacia el sistema médico y político de su país, Estados Unidos, yendo a hospitales y orfanatos de países pobres y a algunos en guerra a hacer el Humor con Amor con grupos de *clowns* y terapeutas. Sigue construyendo su hospital comunitario de terapeutas de la risa que ayudan gratuitamente a quien se encuentran. Patch es muy radical y muy soñador. Me dedicó sus libros de esta forma: “Gracias por venir a nosotros, esparce gozo en paz” y “Persigue tus sueños en paz”. Amo a Patch y a las personas tan locas como para atreverse a hacer eso, aún jugándose a veces la vida contra el sistema para seguir consiguiendo que sus sueños de paz se hagan realidad.

“En la vida humana solo unos pocos sueños se cumplen;
la mayoría se roncan.”

Jardiel Poncela

53- EXPERIENCIA:

Si tienes un trauma o problema con alguien a quien literalmente matarías o del que te vengarías, prueba la técnica de jugar a pensar en voz alta lo que harías. Hazlo con alguien que haga *coach* de la risa o con alguien que sepa de qué va ésta técnica y que tenga mucha confianza y Amor y Humor incondicional.

Otra técnica que me encanta que vi en un dvd de Enda Junkins, es la de imaginar nuestro problema pequeñito. Dice Enda que una de las cosas que hace la risa por nosotros es que hace que un problema grande que nos cuesta de afrontar, se convierta en otro más pequeño y manejable

(no lo hace desaparecer, pero sí es más soportable). Así, imagina que ese algo o alguien que en este momento no te hace gracia y te molesta o se te hace grande y no puedes con él, es muy pequeñito, como de un centímetro... y quiero que te centres en verlo así de pequeñito aquí encima de la mesa. ¿Lo ves? Pues ahora, ¡PAM!, da un manotazo en la mesa como si matases un bicho y haz un gesto de quitarle el polvo a lo que queda. JA JA JA. Lo mejor, dice Enda, es que puedes hacer este gesto delante de esa persona sin que ella lo sepa, como si te estuvieses sacudiendo la ropa. Por programación neurolingüística, es probable que el gesto sencillo quede asociado a la risa y que con ella cualquier situación de rabia te la puedes quitar de encima literalmente de un manotazo y con la risa... ¡¡¡Sin herir, ni discutir, ni entrar en guerra con la otra persona!!!

Otra técnica que me encanta es la de MariCruz García. Se trata casi de una coletilla, de un mantra poderoso para acabar con cualquier discusión: te pregunten lo que te pregunten, te digan lo que te digan, te acusen de lo que te acusen, dices con una sonrisa: "Sí, ¿y qué?" Haz la prueba, nunca necesitarás decirlo más de tres o cuatro veces como mucho para dejar a la otra parte sin argumentos sobre los que argumentar.

"Sí, ¿y qué?"

MariCruz Gracia Roderer

- 54 -

RIE y el Universo se **RIE** contigo

Morirse de **RISA**



“La ducha que me sonRIE”

“Para quien lo sabe ver y amar, el mundo se quita su careta de infinito y se hace tan pequeño como una canción, como un beso.”

Rabindranath Tagore

54- TEO-RIA:

“El humor no puede evitar la muerte, pero como nos recuerdan las tradiciones zen y judía: ‘tampoco nos hará daño’. El humor no puede alterar el hecho de morirnos, pero nos ayuda a vivir con él y afrontarlo.”

Del libro *Reír es sano*, de Allen Klein

El gelotólogo (estudioso de la risa) y terapeuta norteamericano Allen Klein nos describe en su libro *Reír es sano* cómo la Risa y el Humor pueden ayudarnos a superar, a vivir y a afrontar distintas enfermedades, incluso a aceptar la idea de la muerte como parte de la vida tal y como hacen algunas tradiciones como la zen y la judía.

Mi experiencia es que cuando peor me veo a mí o a la situación, más tensión, más dolor, más miedo (como demuestra Annette Goodheart) más energía de risa, más material tengo para reír aunque sea utilizando la risa por instinto de supervivencia.

Histo-RIA:

Estaba charlando con dos de mis mejores amigos, José Piqueres y Roberto Voltolini (los del instituto de la clase de El Bombilla del capítulo 27). El caso es que habíamos hablado mucho de religión y de humor, pues yo venía del Festiclown y había hecho un curso con Leo Bassi que tiene un humor, como el mío, a veces muy irreverente.

Ya nos estábamos despidiendo cuando mis amigos comentaron el caso de un amigo de ellos, un chico joven como nosotros que había muerto accidentalmente al caerse desde lo alto de una montaña intentando hacer una foto. “Como en las carreras, eso sí que es hacer una *FOTO FINISH*”, dije yo sin pensar. Mis amigos se quedaron desencajados: parte de sus caras se reía a carcajadas y con la otra parte me querían matar por ser tan cruel.

Pedí perdón por el chiste que acababa de hacer y expliqué que mi

intención no era burlarme de la muerte de su amigo. “Si hubiera querido buscar una forma para burlarme o hacer daño, me habría pasado horas intentando encontrar un chiste a propósito y jamás habría encontrado una forma graciosa ni adecuada... “Estas gracias o paridas me vienen a mi mente en décimas de segundo y son fruto de mi conexión con el más allá. Debo tener un Dios que es realmente gracioso que me envía chistes cósmicos tan buenos. Además dije: “No es de la muerte de tu amigo de la que me río: las “gracias” de mi Dios son tan rápidas y fulminantes que si algún día soy yo el que se cae de lo alto de una montaña haciendo una foto, el mismo chiste me habría llegado justo antes de llegar al suelo y me habría muerto riendo de mi propia muerte: “la foto *finisssssssssshhhhhh*”.

Soy muy feliz con esa capacidad que tengo de reír más cuanto más dramática sea una situación. Los grandes genios del humor y de la vida parece que también se han llevado la risa hasta la última frase de su vida, como Oscar Wilde en su lecho de muerte:

“Ese papel de la pared es horrible, uno de los dos tiene que irse”.

Otros se han llevado el sentido del humor hasta la propia inscripción en su lápida, como Groucho Marx:

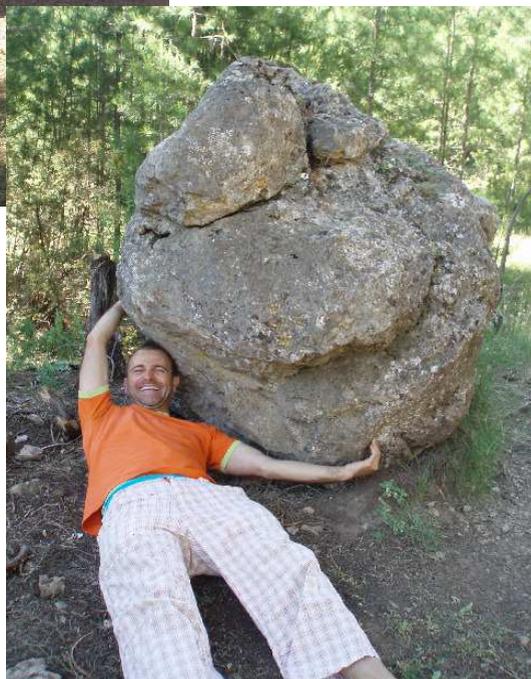
“Perdonen que no me levante”

Recuerdo la película *La vida es bella* cuando jugaban y reían el padre y el hijo en los campos de concentración como forma de sobrevivir de alguna forma a la tragedia. También, como en las fotos de la ducha de arriba, en la cotidianidad se puede ver, si te fijas, cómo es cierto eso de que si te ríes, el universo entero ríe contigo. Si hubiera muerto aquella mañana resbalándome en la ducha, lo habría hecho acompañado por las caras de mi ducha que me sonrío cada mañana.

54- EXPERIENCIA:

No sé muy bien cómo desarrollar esta capacidad de reír con todo en el universo. Creo que más que desarrollarla, es una capacidad con la que todos hemos nacido: reír de una forma natural e instintiva para liberarnos de la tensión de los momentos difíciles. El silencio y la meditación seguro que ayudan a conectarte y también la risa misma. Así que RIE sin más y cuanto más mejor y luego observa todo en el universo. Tu visión será difeRIente.

RIEY EL UNIVERSO SE RIE CONTIGO



Risa de Piedra
en la
“Ciudad Encantada”
de Cuenca

- 55 -

Guau JUA JUAU: RisAnimal

55- TEO-RIA:

Los animales domésticos son un poco como los niñ@s: no tienen problemas para expresar las emociones por muy básicas que sean. No tienen vergüenza por pedir cariño, ni comida, ni sexo, ni por jugar. Además, también suelen contagiar de ternura a cualquiera que se le acerque, por cerrad@ que parezca. Así que siempre que tengas ocasión, acércate a jugar con uno y aprovecha para conocer y jugar y reír también con su dueñ@.



“Compórtate como tu perrit@”



55- EXPERIENCIA:

Observa lo bien que viven: comen, duermen, pasean, van olisqueando todo, se acercan sin vergüenza a acariciar y mirar a los ojos y a hacer el Amor a cualquiera que les guste (perro o persona). Se pasarían el día jugando y cuando llegas a casa, ¿cómo se comporta tu perrit@?

Sí, se vuelve loc@ de alegRIA, se te echa encima, te lame, te besa, mueve el rabo jugueteando... La próxima vez que veas a tu ser querido (amante, hij@, papá o mamá o amig@), prueba a RIEcibir!@ como lo haría tu perrit@: ¡¡¡verás que divertido!!!

- 56 -

Reír por teléfono, sms,
email male female...



Dra. Annette Goodheart con Francis Monferrer

SMS:

“mencantas y bailas y me gustaría quedar para com-partirme de Risa contigo entre CaRISAS, juegosquillas y musicariñitos. Y a ti, ¿te gustaRIA?”

Francis Monferrer

56- TEO-RIA:

Como en el capítulo 57 arriégate, pasa a la acción. Haz mensajes con Amor y Humor y todas las propuestas que quieras. No tengas miedo al rechazo o, mejor, si tienes miedo, libérate de él con la risa y no dejes de hacerlo. Te voy a contar un *sketch* genial de la serie de televisión infantil *Barrio Sésamo* que cambió mi percepción para siempre.

Histo-RIA:

El personaje del Conde Drácula enseña a contar. Así, el Conde estaba un día en un jardín donde varios músicos tocaban una romántica melodía, paseando con una Condesa draculina. Entonces le dijo: “Natacha, os amo por vuestra, UNA una naricita respingona, amo vuestros DOS ojos saltones, oíd mis TRES, tres latidos de mi corazón: uno, dos, tres... ooooohhh Natacha, decidme que os casaréis conmigo”. Y Natacha responde: “Me halagáis mucho, señor Conde, pero no, no me puedo casar con vos”. “Oooooooh, Natacha, UNA, una vez os he pedido que os caséis conmigo y me habéis dicho que no... Os lo ruego, Natacha, considerad vuestra respuesta: ¿Queréis casaros conmigo?” Y Natacha dice: “Yo también os amo mucho pero No, no me puedo casar con vos”. Y el Conde: “Oooooooooohhhh DOS, dos veces os he pedido que os caséis conmigo y me habéis dicho que no, oh no me rendiré tan fácilmente Natacha casaos conmigo”. La tercera vez Natacha dice directamente “NNNNNNNO”. “TRES, tres veces os he pedido que os caséis conmigo... -y los dos a coro repiten- y me has dicho que NO... Oh Natacha qué divertido, dejad que lo intente de nuevo... Natacha os amo, os amo mucho, huyamos, huyamos ahora mismo y casémonos Natacha...” Y Natacha vuelve a responder: “NNNNNNNNNOOOOOO”. “CUATRO, cuatro veces os he pedido que os caséis conmigo y -a coro- me has dicho que no... ooooh Natacha, casémonos, casémonos ahora mismo...” “NOOOOOOOO” “JA JA JA JA JA CINCO veces os he pedido que os caséis conmigo y -a coro- me has dicho que no ohhhh Natacha

ohhhhhhhh ja ja ja ja ja”

Me quedé fascinado al ver cómo el Conde de Barrio Sésamo no tenía ningún miedo al rechazo y, lejos de darse por vencido, parecía encantarle que la Condesa le dijera que no, porque todavía hacía su propuesta de Amor con más ganas... Me dio una gran lección y una gran elección: si estoy seguro de que mi propuesta es con Amor y Humor, elijo proponerla una y otra vez, de diferentes formas, esperando su momento sin importarme el rechazo, jugando y divirtiéndome con el reto de mi propuesta y con el rechazo. Yo estaba en aquel entonces proponiendo programas de risoterapia a las productoras de televisión... y ja ja ja las sigo proponiendo.

“La tontería es infinitamente más fascinante que la inteligencia; la inteligencia tiene sus límites, la tontería no”

56- EXPERIENCIA:

Descuelga el teléfono para llamar y antes de que descuelguen pregunta en voz alta al teléfono como en el cuento de Blancanieves: “¿Quién tiene la RISA más bonita?...” Oirás cómo el tono te contesta: “tuuuuuuuuuuuuuuu.....tuuuuuuuuuuuuuuu.... tuuuuuuuuuuuuu...” Hazle todas las preguntas que mejor suban tu autoestima y aprovecha esta tonteRIA para hacerte más gracia y REIRte más.

Ahora envía mensajitos de Amor y de Humor. Llama a alguien solo para Reír por teléfono, para escuchar y si puedes claro quedar en directo. Atrévete a proponer con Amor y Humor lo que sea. Atrévete a decir a alguien cuánto te gusta, cuánto la quieres y cómo y qué te gustaría compartir exactamente con ella. No tengas miedo al rechazo... o sí, ten miedo y ríe con tu miedo pero no dejes de intentarlo... Es una buena

propuesta de Amor y de Humor, así que vale la pena insistir con Alegría, con Amor y con Humor. Si la otra persona te rechaza, será porque no le viene bien, porque no puede o no quiere recibir o apreciar tu propuesta, pero solo está rechazando tu propuesta, no a ti. Ni la está rechazando para siempre, solo ahora, puede que otro día cambie de opinión, o de situación. No dejes, por ello, de mostrar tu aprecio, tu Amor y humor a esa persona. Independientemente de si la otra persona está dispuesta o no a recibir, DISFRUTA DE LO QUE DAS y lo que DICES.

“Hacer versos malos depara más felicidad que leer los más bellos”

Herman Hesse

- 57 -

Iluminarse de **RISA** -aRIEsgate

“El entusiasmo es la cualidad maestra del hombre, la que le diferencia mejor de todos los seres, porque es una facultad de iluminación.”

Mercereau

57- TEO-RIA:

ArRIEsgate a jugar, a reír, a ser tú mism@, a enamorarte, como dice la cita de Jack Lawson al final de este capítulo, todo ello produce endorfinas, la droga de la felicidad. Lo que yo tengo que añadir a esto es que te puede llevar a tener tales grados de euforia en los que no solo no sientes el dolor, sino que además puedes llegar a sentirte “iluminado”. Las experiencias que he tenido más cercanas a la iluminación han sido de risa.

Histo-RIA:

Estaba yo en una etapa muy dura de mi vida, en proceso de separación matrimonial, con mi hijo de un añito por el cual seguía aguantando el seguir durmiendo con una persona que en esos momentos ni me amaba ni quería nada conmigo.

Llevaba alrededor de un año con esta situación y mi desastrosa vida sexual en pareja solo se compensaba por mis intentos de tener orgasmos múltiples de risa conmigo mismo.

Como los opuestos se atraen y se juntan el hambre con las ganas

de comer, me enamoré perdidamente de una chica preciosa de 18 añitos. Con el tiempo me contó que nunca había tenido orgasmos y como yo los tenía múltiples y de risa... claro, era un regalito para los dos el habernos encontrado. Pero antes de consumir la relación, estuvimos jugando durante un tiempo. Parte del juego es que para compensar sus tremendas ansias por alcanzar el orgasmo, lo que le hacía querer sexo rápidamente, yo adoptaba un rol más femenino: “Primero vamos a enamorarnos, a conocernos mejor, a bailar”, y bailando, como nos conocimos, nos excitábamos, nos poníamos como motos...

Así, una noche me propuso salir a bailar salsa. Yo sentía la excitación esa típica de “Esta noche por fin habrá sexo”. Al salir de la disco de salsa, superexcitado, la subí a mis espaldas a caballo, imitando a otra pareja que iba con nosotros, y me puse a correr por la calle como si fuera un caballo llevando a su doncella... y tropecé... Fue una caída superridícula, a cámara lenta como en los dibujos animados, caí de cara totalmente estirado en el suelo con ella encima, no quise soltarla así que tampoco pude frenar mi caída con mis manos...

La vergüenza y el dolor fue tal que me entró automáticamente un ataque de risa brutal y perdí el conocimiento. No sé si estuve un minuto o cinco o diez revolcándome por el suelo de la risa. Cuando recuperé mi mente consciente, estaba en medio de la calle con un golpe tremendo en la rodilla, muerto de la risa que no podía parar y con aquella gente mirándome atónita. No sabían si llevarme a urgencias o al psiquiátrico. El caso es que el primer pensamiento “consciente” que llegó a mi mente en aquella absurda situación fue dar gracias al universo de esta forma: “Gracias Dios, he cogido el mensaje, NO TENGO QUE CORRER con esta chica” ja ja ja ja ja. Seguí riéndome...

Entre risa y risa vi la luz: mi conexión espiritual era tal que un Dios gracioso como el solo, me enviaba golpes geniales físicos y psicológicos, chistes cósmicos, tan graciosos que entendía yo solo y que además disfrutaba y agradecía. Luego, no solo no sentía el dolor, pues lo tengo asociado a la risa (ver capítulo de PNL) sino que me sentía tremendamente



“Bailar y Reír con la luz e Iluminarse de RISA”

feliz. Vaya nivel que tengo que hasta una situación tan dolorosa y vergonzante, me produce una risa inmensa y además la agradezco al Universo, entendiendo una lección que ya de por sí es genial, acertada y divertida.

Parece mentira, pero desde aquella anécdota no le tengo miedo al dolor (que hasta entonces trataba de evitar y reprimir), sino que tampoco tengo miedo a la muerte, pues estoy seguro que será una muerte tan absurdamente divertida que junto con ella vendrá una nueva iluminación...

“Cada persona que se ha iluminado, su primera acción es REIRSE de sí mism@”

Osho

57- EXPERIENCIA:

“Arriesgarnos, enamorarnos, hacer aquello que realmente tenemos ganas de hacer saltándonos las estúpidas barreras de la rutina, los prejuicios y los tabúes hace que segreguemos endorfinas... las endorfinas producen placer y todo aquello que produce placer estimula la fabricación y el flujo correcto de las endorfinas”

Del libro *Endorfinas, la droga de la felicidad*, de Jack Lawson

Solo tú sabes qué es aquello que tienes ganas de hacer, por lo que vale la pena arriesgarse y enamorarse, como dice un conocido eslogan publicitario: ¡¡¡SOLO HAZLO!!!



El último fin de semana de Septiembre nos reunimos en “Les Obagues” Juneda, Lleida (España) para celebrar nuestro Encuentro de Profesionales de Dinámica y Terapia de la Risa. Os podéis informar en www.obagues.com. Uno de nuestros juegos preferidos consiste en vendarnos los ojos y caminar cogidos a una cuerda guiados por un circuito de sensaciones por la granja. En ésta ocasión, como véis en la foto, gran parte de los 80 participantes que se arriesgaron a disfrutar de este viaje sensorIAL, acabaron riendo en un baño de barro... así que vale la pena aRIEsgarse.

- 58 -

Contagia tu Risa



Pintadas aparecidas misteriosamente en las aceras del centro de Castellón

“La vida es algo divertido que nos ocurre en nuestro camino al cementerio”

Anónimo

58- TEO-RIA:

Para reír con el universo y contagiar tu risa a todo el mundo, incluso a desconocidos, no hace falta más que quererlo y poner un poco de imaginación. No se sabe quién hizo las pintadas que ves en las fotos por las aceras de Castellón, pero te aseguro que pregunté en los comercios de esa calle y todos estaban encantados con la idea, porque a todos nos hizo sonreír al pasar por esa calle.

Pero no hace falta ser tan sofisticado para contagiar tu risa o, si ves a alguien reír, sencillamente déjate contagiar y nunca preguntes: “¿Por

qué? Les cortarías la risa si lo haces... solo ríe y contagia y, si alguien ríe, aprovecha para reír con ellos. Cuentan que en China había monjes que era lo único que predicaban, nunca dijeron nada, solo reían y reían como los tres místicos:

Histo-RIA:

“Escuché hablar de tres místicos chinos. Nadie sabe sus nombres. Los llamaban los Tres Santos que se reían, porque nunca hicieron otra cosa: simplemente ser reían. Iban de una ciudad a otra, se paraban en los mercados y se reían a carcajadas.

Eran realmente hermosos, riéndose, con sus vientres que se sacudían. Su risa era como una plaga, el mercado entero terminaba riéndose y durante unos segundos se abría un nuevo mundo.

Viajaron por toda China ayudando a la gente a reírse. Los tristes, los enojados, los ambiciosos, los celosos: todos comenzaron a reír con ellos. Y muchos sintieron que allí estaba la llave, que podía cambiarles.

Sucedió que en un pueblo murió uno de los tres. La gente dijo: “ Ahora tendrán un problema. Tendrán que llorar porque su amigo ha muerto ”. Pero los otros dos bailaron, se rieron y festejaron la muerte.

“Esto es demasiado. –dijo la gente- Qué mala educación. Cuando un hombre ha muerto es insultante bailar y reírse ”.

“Vosotros no sabéis lo que ha pasado. –dijeron los santos- Siempre estuvimos pensando cuál de los tres moriría primero. Él ganó, nos ha vencido. Pasamos la vida entera riéndonos juntos, ¿cómo podríamos darle el último adiós de otra manera? Tenemos que reír, tenemos que disfrutar, tenemos que celebrar.”

Éste es el único adiós posible para un hombre que se ha reído toda su vida. Si no nos reímos, él se reirá de nosotros y dirá: “Estúpidos, ¿habéis vuelto a caer en la trampa? No sentimos que él haya muerto, ¿cómo pueden morir la vida y la risa?”

El cuerpo iba a ser quemado y la gente dijo: “Vamos a darle un baño como manda el ritual”. Pero los dos amigos dijeron: “No, él ha dicho “No llevéis a cabo ningún ritual y no me cambiéis de ropa ni me

bañéis, ponedme tal como estoy sobre la pira funeraria” Tenemos que seguir sus instrucciones.

Y de repente, cuando pusieron el cuerpo sobre la pira, descubrieron la última broma del anciano: tenía fuegos artificiales escondidos entre la ropa y todos estallaron. El pueblo entero comenzó a reírse. Los dos amigos bailaron y el pueblo entero los siguió. No fue una muerte, fue una nueva vida, una resurrección. Cada muerte abre una nueva puerta.

Si puedes cambiar tu tristeza por celebración, también podrás transformar tu muerte en una resurrección. Aprende este arte mientras todavía tengas tiempo.”

Osho

58- EXPERIENCIA:

Medita con los ojos cerrados y, cuando estés preparad@, imagina una sonrisa en tu cara y ves a verla al espejo. Ahora imagina que la persona que ves en el espejo te devuelve la sonrisa, pero solo funciona si tú sonríes primero... Compruébalo: tú sonríes y te ves en el espejo y también estás sonriendo... Imagina a continuación que todas las personas son en cierta forma nuestro espejo...

Ves por la calle y sonrías deliberadamente. Con tu sonrisa contacta visualmente con las personas con las que te vayas cruzando. Muy probablemente consigas que, sin querer, alguien se contagie de tu sonrisa y sonrías a alguien más y poco a poco se llenen las calles de gente sonriente. No esperes a que nadie te sonrías primero, ni tampoco después. Dedícate solo a hacerte RIEsponsable de tu Risa y de provocar la *Happydemia*.

“Estáis arrebatándome a estos hermanos para arrastrarlos a una fiesta de locos. Ya sé que es común entre los franciscanos conquistarse las simpatías del pueblo con este tipo de tonterías...”

Del libro *El nombre de la rosa*, de Umberto Eco

- 59 -

Haz tuRIEsmo cul-tuRIAl

“La raja de tu culo es la comisura de mi sonRISA”

Proverbio chino

59- TEO-RIA:

La atracción entre el Yin y el Yang, entre hombres y mujeres es lo que mueve el mundo, es una teoRIA avalada por much@s.

El culo es, según los expertos, uno de los principales atractivos que miramos en el sexo opuesto. También han llamado al culo “la sonrisa vertical” y, si te fijas bien en la foto, sí que parece que tienen unas formas redondeadas parecidas a distintas sonrisas.



“Culos que sonRIEn”

A mí, personalmente, siempre me ha atraído muchísimo ver un culo *sexy*, gracioso, atractivo... Automáticamente atrae mi mirada, me hace sonreír... Ni qué decir de cuando uno o una se agacha y se le ve un poquito “la hucha”... Hay todo un mundo de fantasías cuando sencillamente te

pones a jugar con la idea de que los culos sonrían, pero una vez contactas visualmente con uno, lo que más risa me da es ver cómo casi nunca soy yo solo el que me he fijado, sino que miro alrededor y contacto casi siempre con la mirada indiscreta de otro hombre o mujer que también está mirando lo mismo. En ese momento, la mirada y la risa de complicidad con esa otra persona es muy divertida a la vez que vergonzante. Según Annette Goodheart, el sexo nos produce tanta risa porque la risa libera la enorme tensión generada por la vergüenza y miedo que tenemos en torno al sexo. En el colmo de la vergüenza y la RISA es cuando tú o otr@ que mira se tropieza contra algo o alguien, y es que un culo atractivo genera en nosotros el instinto básico de RIEproducción y, aunque [algun@s](#) lo tengamos más despierto que [otr@s](#), se me RIEce el RIEconocimiento, por lo menos, como a la segunda sonrisa más importante con la que podemos contar. OJO: hay muchas clases de sonrisas verticales, no hace falta que sea un modelo de culo para que sea digno de la observación de sus distintas sonrisas al caminar.

59- EXPERIENCIA:

Ves por la calle y fijate en algún culo que te guste, te llame la atención o te haga gracia. Síguelo y observa que te sonrío de distintas maneras. Con tu sonrisa puesta contacta visualmente con las personas que te vayas cruzando... Muy probablemente consigas miradas y sonRISAs de complicidad en algunas personas que pillen tu juego... Al principio puede que te sientas un poco rar@, pero hay que aRIEsgarse: no estás cometiendo ningún delito, ni molestando a nadie, ¡¡¡cuidado!!! No te quedes pegad@ demasiado tiempo con la mirada... Ves mirando las miradas, las sonrisas y las RIEacciones de los demás y sobre todo ¡¡¡NO TROPIECES!!!

“Antes tenías que apartar las bragas para ver el culo, ahora tienes que apartar el culo para ver las bragas”

Ano-nimo

- 60 -

Todo es **RI**elativo
¿Qué es la **RI**elidad?
La Risa Física Cuántica



“Los sueños pueden ser realidades. Son los que nos guían por la vida hacia una gran felicidad.”

Deborah Norville

“Venancio observó que el propio Aristóteles había hablado de los chistes y los juegos de palabras como instrumentos para descubrir mejor la verdad, y que, por tanto, la risa no debía de ser algo malo si podía convertirse en vehículo de la verdad.”

Del libro *El nombre de la rosa*, de Umberto Eco

60- TEO-RIA:

“La gravedad no siempre funciona. Algunas cosas son ondas y partículas al mismo tiempo. Los electrones sencillamente desaparecen todo el rato. Si el Universo es tan insólito e impredecible y está tan lleno de posibilidades, ¿por qué son tan limitados tus pensamientos sobre tu propia vida? La famosa película *¿Y tú qué sabes!?* fue solo el principio del viaje... La física cuántica no sólo lleva al mundo material, sino que se adentra en el terreno de la espiritualidad. Si la observación afecta al resultado, no somos meramente parte del universo, sino que participamos en él. Si los pensamientos son algo más que activaciones neuronales aleatorias, entonces la conciencia es algo más que un accidente anatómico. Existe un poder superior, pero ¿está realmente ahí fuera? ¿Dónde se encuentra la línea divisoria entre el ahí fuera y el aquí dentro?”

Del libro *¿Y tú qué sabes!?*

HistoRIA:

Mi compañero José Vicente Soldevila y yo íbamos a viajar a la India a la primera Conferencia Internacional de Yoga de la Risa y hacía poco que había ocurrido lo de los tsunamis y no sabíamos muy bien qué nos íbamos a encontrar, así que recurrimos, yo por primera vez, a “jugar” con la magia y consultar en el *I Ching* (el libro de las mutaciones Chino). Yo pregunté sobre mis relaciones con las mujeres, con José y con

el Universo. La única vez en mi vida que pregunte al *I Ching*:

Salió el hexagrama 51. Tormenta sobre tormenta.
El shock trae éxito
Viene el shock: oh oh!
Palabras RIENTES: ja ja!
El shock aterroriza a cien millas, y él no deja caer la cuchara
sacrificial ni el cáliz.

El shock que viene de la manifestación de Dios de dentro de las profundidades de la tierra aterroriza al hombre, pero este miedo de Dios es bueno, porque el gozo y la felicidad pueden seguirlo.

Cuando un hombre ha aprendido dentro de su corazón qué significa el miedo y el temblor, él es salvaguardado del terror producido por ninguna influencia externa. Deja que corra la tormenta y que esparza terror a cien millas a la redonda. Él permanece tan compuesto y reverente en el espíritu que el rito sacrificial no es interrumpido. Éste es el espíritu que debe animar líderes y dirigentes de hombres, una profunda seriedad interior desde la cual todos los terrores de fuera se disipan inofensivamente.

Y el seis en la segunda línea que me salió decía:

El shock viene trayendo peligro
Cien mil veces pierdes tus tesoros
Y debes subir las nueve colinas
No salgas a la persecución de tus tesoros
Después de siete días los recuperarás.

Nos hizo gracia que saliera lo de que en medio de la tormenta que aterroriza a los hombres, las palabras RIENTES ja ja hacían disipar los terrores. Me hacía gracia y me hacía presagiar que cualquier cosa terrorífica podía pasar en la que lo perdiera todo. Así que miré en mi

calendario maya, que también contiene información del *I Ching*, y observé que durante cuatro días iba el mundo a transcurrir por ese hexagrama 51. Ahora ya sabía que en cuatro días podía esperarme cualquier terror en el que perdería todo. Y estaba en el proceso de vender o no mi local, perder o no a mi novia y unos análisis de sangre para ver si tenía sida..., así que tenía mucho que perder y mucho que reír en el centro del huracán...

Cuando llegaron esos días, la novia que ya había perdido me llamó llorando desconsolada: una de nuestras amigas estaba en coma en el hospital y estaba cada vez peor y nadie sabía decir porqué... Me acordé del final del oráculo y le dije a mi amiga: "No te asustes, de aquí a siete días la recuperaremos". Y pregunté por su número de habitación del hospital, donde yo no casualmente había estado esa mañana y había visto a una amiga mágica que trabajaba allí de enfermera. Así que la llamé y le pedí información sobre la amiga que teníamos en tal habitación. La información era confidencial pero yo le dije a mi amiga enfermera que, si creía en la magia y en la risa, yo no podía hacer ningún mal y dejaba a su conciencia lo que pudiese pasar si no me daba la información y me dejaba ayudar... Mi amiga me envió entonces un sms que decía, casi literalmente: "Tiene el hígado sucio, está en coma pero es posible que oiga. Yo trataría de hablarle, pero su familia no te dejará entrar en la habitación. Recuerda ser respetuoso y no ayudar a nadie que no se quiera dejar ayudar". Los médicos tampoco decían qué pasaba.

Lo del "hígado sucio" me sonó enseguida al cuadro de la medicina tradicional china del capítulo 10 de este libro: "hígado = elemento madera... el fuego quema la madera... el fuego es el corazón, el Amor y el Humor, la risa JA JA (las palabras rientes que me salieron en el *I Ching*)". Ésa era la medicina que yo sentí que tenía que administrar a nuestra amiga... Pero, ¿cómo colarme en su habitación, acercarme a su oído y administrarle Amor y Risa? ¿Qué contarle a su familia que ni conozco ni me conoce para que me dejen entrar y hacer lo que tengo que hacer? Y lo de ayudar a alguien que no se deja ayudar... una tormenta es rápida, el poder de Dios que aterroriza al hombre... Ante esa energía yo

me sentía como un bombero que tiene que salvar una vida sin pararse a preguntar a nadie si quiere ser salvado o no, así que me colé, me camelé a una compañera suya desesperada para que le hiciera vibraciones con un diapasón con el om para el corazón y les regalé un *discman* con todas las músicas y risas que pude encontrar para que al poner los auriculares a la amiga le llegase el Amor y la Risa más que los lamentos de su familia. Yo me tuve que ir a India, pero me enteré que a los siete días ya estaba la chica sana y recuperada como si nada...

Puedes pensar que todo esto es fruto de mi imaginación y de todas esas tonterías del *I Ching* y el calendario maya y el diseño humano (mezcla de *I Ching*, astrología y genética). Y Sí, ¿y qué? Si es mi imaginación y yo el que creé esa realidad al creérmela, o fue al revés o fuimos los dos como la física cuántica, sincronizados al mismo tiempo en sitios diferentes como ondas y partículas de las infinitas posibilidades. El caso es que con la conciencia, la magia y la risa, yo tenía información única que solo yo podía utilizar con los contactos adecuados que el universo me ofrece “por tantas casualidades” o porque “todo es perfecto como tiene que ser”. Puede que no te sientas preparad@ para entender nada de ésta magia. Yo también era el primer incrédulo mental que no creía nada que no se pudiera ver y tocar. Pero lo cierto es que cada vez hay más científicos y pruebas de que podemos expandir los horizontes de nuestras redes neuronales para estar más y más abiertos a nuevas formas de vivir, percibir y gozar.

También en el placer sexual hay que abrirse a nuevas posibilidades. Dicen los expertos que hasta hace muy poco muy pocas mujeres tenían orgasmos: no sabían que podían tenerlos. Luego pasó con los orgasmos múltiples para mujeres y hombres y luego con la eyaculación femenina. Al principio muy pocas mujeres los habían experimentado porque casi nadie creía en que fuera verdad que tenemos esa capacidad. Conforme los estudios de sexualidad han ido avanzando, y más y más mujeres están abiertas a experimentarlos, el número de mujeres con estas capacidades orgásmicas se ha multiplicado. Lo mismo me está pasando a mí con los

diferentes “orgasmos de risa”: cuando lo menciono, la mayoría de la gente me toma a broma o por loco. Muy poca gente cree siquiera que los orgasmos de risa puedan existir. Como pocos lo creemos, pocos lo creamos y es una realidad fuera del alcance de la mayoría, pero conforme nos vayamos abriendo más en la teoRIA y la expeRIENCIA, estoy seguro de que cada vez más gente y más profundamente conectaremos con esa capacidad de crear y de gozar propio de dioses y diosas que todos tenemos.

60- EXPERIENCIA:

Lee la siguiente cita de Borges e imagina que puedes CREAR tu VIDA. Primero, sin salir de la cama, imagina despiert@ cada cosa que quieres que te pase hoy. Imagina todo el Amor, el humor, la risa y el gozo que quieras y simplemente juega a crear tu día con Amor y Humor. Hoy es el primer día del resto de tu vida.

“Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido. De hecho, tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico. Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos. Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios.”

Jorge Luis Borges

“Todo es RIElativo”. TeoRIA de la RIElatividad

- 61 -

RIEcetas

“RIE-Animator (no complex)”



“Naranja – el color de la RISA”

“Baila, dispara, juega con las palabras, bondadosa sonRISA de la vida al pasar,siente y disfruta que la vida es una fruta, movida por los vientos y hacia la eternidad”

Aristides Moreno (cantautor canario)

61- TEO-RIA:

El naranja es el color de la risa (ver capítulo 61), es el color del sol, la alegría, y la vitamina C de la naranja que salvó a Norman Cousins de su cáncer (junto a la risa, claro). Así que cuando quiero animarme me visto de naranja y tomo naranjas (vitamina C) antioxidantes.

61- EXPERIENCIA:

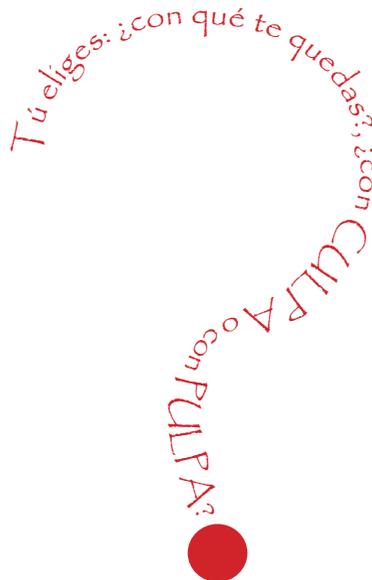
Incorpora el naranja a tu dieta, y también la vitamina C, y juega con la fruta por la mañana dibujando risas, como en la foto. Ríe mucho y disfruta de la fruta. Y pon atención a los rie-sultados.

“La originalidad es la vuelta a los orígenes.”

Antonio Gaudí

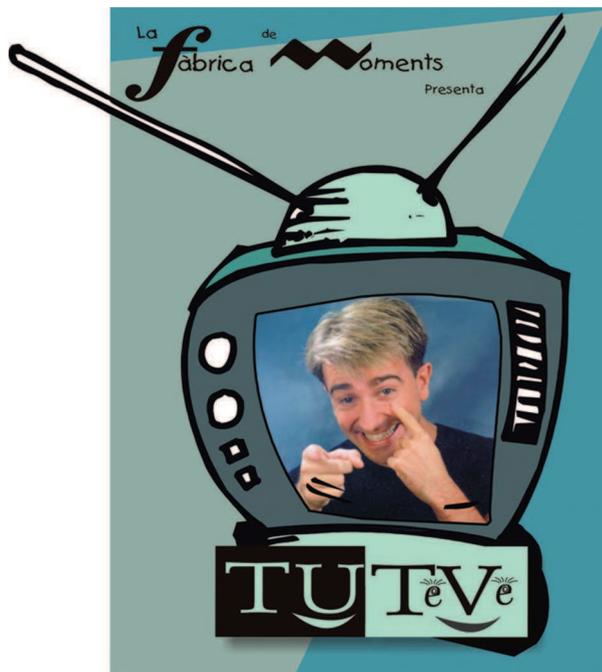
Jugar = sacar Jugo – Yo hago Jugos de Palabrasa - Juevos de Palabras

Yo no fumo. Yo Zumo



- 62 -

Los MeRiOs de Comunicación La TeleRisión -peRiOdicos



“No os toméis la vida demasiado en serio; de todas maneras, no saldréis vivos de ésta”

Bernard de Fontenelle (escritor francés)

62- TEO-RIA:

Os contaba en un capítulo anterior que la televisión era un medio en el que he hecho todo tipo de propuestas para difundir la RISA como terapia. La risa en televisión y en los periódicos suele ser bastante escasa, pues existe la idea de que el miedo, las guerras, las muertes y todo lo que sea sensacionalista, vende más.

“El perfume de mil rosas deleita solo un instante, pero el dolor causado por una sola de sus espinas dura mucho tiempo.”

Bernardino de Sant Pierre

A menudo, el tipo de humor que nos encontramos en la tele es también muy violento y crítico, haciendo burla o ridiculizando a alguien o algo. Ante tal panorama, y yo me siento preparado para hacer de puente entre estos dos mundos, la risa terapéutica y la televisión. En cuanto fundamos la Organización Mundial de la Risa, me puse a hacer propuestas de risa sana a todos los medios. Aquí van algunas de éstas propuestas.

La tele ha sido mi reto y frustración personal desde siempre. Mi padre ha trabajado más de 30 años en la radio: fue uno de los directores maestros de Antena 3 radio durante 10 años, donde yo descubrí junto con él toda su magia, su música, su humor y su poder. Cuando llegaron las televisiones privadas a España, acordamos que yo me fuese a la Universidad de Nueva York para hacer un “Master of Fine Arts in Televisión Production” de dos años de duración. Fue todo un exitazo pues, además de venir con varios programas míos bajo el brazo (entre ellos un musical original para televisión y un magazine de las artes), aterricé en Madrid en Tele 5 como ayudante de dirección de José Antonio Plaza, que había triunfado dirigiendo y lanzando en la tele a Emilio Aragón (que justo se acababa de marchar de Tele 5 para montar su propia productora) con los mayores programas de entretenimiento que existían por aquel entonces en España:

Querida Concha, con Concha Velasco, *La Batalla de las Estrellas*, *Grandes Galas de Noche Vieja*, etc. Hice cosas detrás y delante de la cámara, pero la televisión es un medio muy duro y quema mucho. Así que tras dos años en Nueva York y tres en Tele5 volví a dedicarme al público en directo. La Terapia de la Risa me ha hecho integrar todo lo que estudié, trabajé y que tantas veces he lamentado por frustración personal y le di un significado positivo. Nada es por casualidad: me estoy dedicando de lleno a La terapia de la Risa en Espectáculos en directo y en la Televisión porque estoy preparado para ello. Es mi misión y yo quiero ser ese puente para integrar esos dos mundos aparentemente opuestos. Es solo una cuestión de lenguaje, de comunicación.

Dinámica o Terapia de la Risa en Programas de Televisión

Formatos de TV: Adaptar las estructuras y conocimientos de risa al lenguaje televisivo. El lenguaje televisivo tiene como características primordiales que es muy MENTAL Y PASIVO. La tele es como la mente, muy VISUAL, luego Auditiva, pero nada kinestésica, ni táctil, ni gustativa, ni olfativa, ni participativa, ni activa. Tú te sientas delante y te aplatanas y esperas que te hagan reír desde afuera. La tele es además una “mente parlanchina hiperactiva”, que nos aporrea con miles de mensajes informativos, muchos subliminales, publicitarios, que van directos a engañar nuestras emociones y darnos una imagen muy distorsionada de la realidad. El *attention span*, el tiempo de atención a cada uno de estos mensajes es cortísimo y rapidísimo. Rarísimas veces prestas plena atención a la tele; es como nuestra mente, que nos acompaña con pensamientos catastrofistas de la realidad y, por huir de ese miedo y la promesa publicitaria de unas satisfacciones rápidas, a lo único que te incita es al dinero fácil para ir a comprar felicidad en forma de escape mental de la realidad. De entrada, nos enfrentamos a un medio que ya tiene unas limitaciones muy fuertes a la hora de trabajar con la risa activa. Habrá que incluir los cinco sentidos, cambiar los contenidos y los formatos televisivos y hasta la forma de utilizar la tele. Ésta, igual que la mente, si

dejamos que nos utilice, es nuestro peor enemigo, pero si aprendemos a acallarla y a manejarla, puede ser nuestra mejor amiga. Vamos a estudiar y a experimentar cómo hacer esta adaptación de un medio a otro. Ahí va un *brainstorming* de algunos de los formatos a experimentar:

- La parte mental: explicaciones en la pizarra de cómo funciona la risa, tipos de risa, las vocales, etc. La botella llena y la vacía. Risa Pasiva y Risa Activa.
- Risa Pasiva: los humoristas de la tele: diferentes tipos de Humor y mejores alternativas pasivas más sanas (no era lo mismo el humor absurdo de Gila en televisión, que reírse de las miserias de alguien en su cara y ridiculizándolo).
- Risa Activa: *instructional* vídeo: Te pones el chándal en frente de la tele y te pones a respirar, bailar, jugar y hacer ejercicios para reír solo, en compañía, con tu entrenador personal de Risa (o de Alegría = EPA = Educación Para Adultos: en este caso Deseducación para Adultos)
- Ejemplos prácticos de televisión para los espacios y formatos, como el programa de *La Botica de la Abuela*.
- Juegos con el público del plató
- Juegos con el presentador, presentadora y/o invitados
- Segmentos pregrabados en exteriores y segmentos de plató.
- Cuentos y risa (Jorge Bucay), como “Los tres místicos chinos de la risa”.
- Reportaje: grabar en vídeo testimonios e historias personales de Amor y Humor, como la de Norman Cousins, pero en la actualidad: personas que estaban deprimidas, que tenían enfermedades, y a las que la risa les salvó y gente con carisma, con gracia y con risas contagiosas.

- Ciencia: médicos, psicólogos, enfermeras, etc., que expliquen lo más visualmente posible que la risa funciona, cómo funciona y porqué. Entrevistas.
- Chistes visuales inofensivos: buscar la Risa en la vida cotidiana (en la ducha, en la naranja, en las señales de tráfico, en el lenguaje “Riadas”, en las situaciones, personas y anécdotas divertidas de la vida misma).

Primero tendremos, como hemos tenido, pequeños espacios en grandes televisiones y grandes espacios en pequeñas televisiones, pero nuestra misión es desarrollar estilos de terapia de la risa para todos los públicos y para todos los formatos. Ahí van algunos ejemplos:

- Terapia de la risa con padres e hijos juntos: juegos, cambios de roles, meditaciones *light*, espigas, etc.
- Informativos con más noticias positivas: INFOTAINMENT
- Desarrollar formatos y propuestas concretas: probarlas antes en las teles locales (como llevo haciendo con el “Doctor Risoterapia”) y en pequeño formato. Después, ir a las grandes productoras y cadenas con propuestas concretas debidamente registradas, vídeos de todo lo que Mari Cruz y otros hayamos hecho en la tele, dossier, etc.
- Risa en programas infantiles y juveniles
- Risa para la gente mayor (la audiencia mayoritaria en España)
- Listado de Contactos en productoras, etc.

Dinámica o Terapia de la Risa en Espectáculos en Directo

Tras mi experiencia con la terapia de la risa en espectáculos en directo (“El Doctor Risoterapia”) y con su versión en las televisiones locales de Oropesa y Castellón, sigo estudiando y experimentando con la idea de llevar la terapia de la Risa a este medio.

Actualmente (ya está en etapa de producción), estoy haciendo “FM”, un espectáculo musical multisensorial (para oír, ver, tocar, comer y oler) que incluye la risa con las cinco vocales en las diferentes etapas de crecimiento del ser humano y que nos muestra, con los cinco sentidos, la

tremenda lucha interna que tenemos dentro de cada uno, y en el exterior, entre nuestra parte F=Femenina, el cuerpo, y nuestra parte M=Masculina, la mente, y de la AMORnía que existe entre ambas cuando nos reímos y nos sentimos integrados con Amor y Humor.

Ya estoy trabajando en la posibilidad de llevar la Dinámica de la Risa a grandes parques de atracciones (en Castellón, por ejemplo, están trabajando en “Mundo Ilusión” y han hablado con los creativos del *Cirque du Soleil*) ¿Por qué no un Circo de la Risa o un parque de atracciones de la Risa?

Fue en el año 2004 en el que realicé estas propuestas. Desde entonces, he conseguido hacer muchas cosas e pequeñas televisiones. Una de ellas era un espacio semanal de 10 minutos de duración, “El Doctor Risoterapia”, en Localia Televisión, donde realicé más de 20 mini-espacios.

Todavía sigo y seguiré proponiendo espacios de Risa Activa y curativa en los medios de comunicación. ¿Me ayudas en la tarea?

62- EXPERIENCIA:

Lleva RISAS y buenas noticias a los medios de comunicación: televisiones, radios, periódicos... Ellos necesitan buenas noticias para poder poner justo antes de los anuncios, pues nadie quiere anunciarse inmediatamente después de una mala noticia por temor a que se le asocie a la misma. Si no te hacen caso, JA JA JA, sigue insistiendo.

- 63 -

El RIEvolucinaRIO PlanetaRIO

63- TEO-RIA:

"El mayor acto revolucionario que podemos hacer hoy en día es reír incondicionalmente"
Dr. Patch Adams

Piénsalo bien. El auténtico Patch Adams en la actualidad recluta a grupos de payasos terapeutas que van a orfanatos y hospitales de todo el mundo a ayudar y a hacer reír gratis. Patch va incluso a zonas conflictivas y en guerra. Su dvd *Clown´ Kabul* es una conmovedora prueba de ello. Si eres capaz de reír en medio de bombas, pase lo que pase RIEs incondicionalmente: no habrá gobierno, ni ley, ni religión, ni guerra que te pueda someter. Es casi una nueva RIEligión con el Amor y el Humor como lema.

"La RISA es la esencia misma de la religión. La seriedad no es nunca religiosa, no puede ser religiosa. La seriedad es del ego, parte de la misma enfermedad. La RISA no tiene ego"
Osho

Cuando fundamos la Organización Mundial de la Risa en Barcelona, aparte de hacer espectáculos como el del cartel de la foto

que acompaña este capítulo, difundimos la idea de colaborar con otras organizaciones para hacer eventos conjuntos. Así, asistí a las reuniones de Payasos sin Fronteras, en Madrid, y fuimos juntos a las estaciones de tren y a los barrios donde se habían producido unos atentados terroristas. Allí, con nuestras ONGs tratamos de ayudar a la gente a volver a reír para vencer el terror. No fue nada fácil porque todo el montaje resultó ser una estrategia para los políticos sacaban “partido”, y para los medios de comunicación, que buscaban más morbo. Así, los payasos y las risas tuvimos que casi hacer de revolucionarios entre tanta gente herida a todos los niveles. Me pareció increíble y absurdo cómo hasta para hacer la paz es tan complicado ponerse de acuerdo con otros grupos que serían capaces hasta de guerrear para hacer la paz a su manera.

Todo esto da mucho que pensar. El sistema político, económico y religioso parece que necesita que estemos tristes y atemorizados, porque es entonces cuando les necesitamos. A ninguno de los sistemas le gusta la RISA, porque si somos capaces de reír y ser felices incondicionalmente, somos totalmente autosuficientes, dueños de nuestras vidas. Ya no necesitaríamos ni políticos, ni religiosos, ni comprar armas ni medicinas ni grandes cosas. Porque jugando con Amor y Humor, es muy fácil ponerse de acuerdo con los demás en paz.

¿Es solo un sueño, una utopía? Puede, pero a mí me sirve porque creo en ese sueño y así creo y vivo esa realidad. Afortunadamente, cada vez somos más los que reímos y vivimos así, ya está ocurriendo... la enfermedad más contagiosa es la RISA.

“¿Y qué haríais si Dios os hablara directamente y os dijera: ‘Os ordeno que seais felices mientras vivais’? ‘¿Qué haríais entonces?’, preguntó el maestro a la multitud.”

Del libro *Puente al infinito*, de Richard Bach

A veces, reunidos con grupos de payasos y de compañer@s de la Risa, soñamos despiertos sobre qué y cómo podemos hacer para

expandir a lo largo del mundo nuestra medicina de Amor y de Humor.

Un día les dije que soñé que me convertía en el Bin Laden de la Risa. Así como hay redes internacionales terroristas que son capaces de organizarse tan bien como para aterrorizar al mundo (tal y como lo hicieron con los atentados de las torres gemelas de Nueva York), me gustaría organizar una red internacional de “Humoristas” quehiciéramos “atontados” para contagiar de risa al mundo, incluso a quien no quiere ni cree en la risa.

Mi sueño se tornó un poco morboso. Pensé en un sitio donde está prohibido reír, una iglesia en un entierro, en el entierro de las 200 víctimas del atentado del 11 de marzo en Madrid, por ejemplo. Los que nos dedicamos a la risa sabemos que ahí se crea una carga emocional y una tensión que al estar prohibido reír, sería muy fácil poner unos detonantes de risa que seguro serían efectivos. ¿Quién no ha tenido o visto un ataque de risa en un sitio prohibido como un funeral? Imagina lo contagioso que es, imagina a los políticos, diplomáticos, curas, familiares de las víctimas, hasta el Rey y el príncipe Carlos de Inglaterra... todos en mitad de un ataque de risa en el funeral de unas víctimas del terrorismo... Imagina las cámaras de televisión en directo para todo el mundo (como estaban cuando cayeron las Torres Gemelas)... Si los Dioses y el universo apoyaron algunas de estas acciones

La OMR ofrece un día único e inolvidable. Por un mundo más humano y divertido **VIERNES 21 DE MAYO A LAS 22:00 H.**

TEATRO DE LA ALIANZA DEL POBLE NOU
Rambla de Poble Nou 42

EL MUSICAL DE LAS RISAS

ESPECTÁCULO FUSIÓN MÚSICA, BAILE, RISA

Entradas desde 15 € hasta 30 € a la venta en Centro de Salud Inteligente C/ Vallirana 15 bajos 2º Tel. 93 415 37 48

Acto presentado por ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA RISA (OMR)
<http://www.organizacionmundialdelarisa.com>

“cartel del espectáculo -El Musical de las Risas- de la OMR Organización Mundial de la Risa”

terroristas, ¿por qué no pensar que apoyarían las “humoristas”? Si yo pudiese llevar a cabo un “atontado” así, y estoy seguro de que puedo y las energías están de mi parte, que lo están, entonces imagina el efecto: más de 200 personas riendo en un funeral y medio mundo contagiado de risa en sus casas viendo la tele que una y otra vez repite la emisión del absurdo e insólito evento. Entonces explicaríamos a la prensa que todo estaba planeado por un grupo internacional de la Risa que creen que el Amor y el Humor incondicional, que reír incluso ante la muerte y el terror es la mejor forma que tenemos para vencerlos.

Tal vez te parezca un poco radical, pero es la forma que tenemos los humanos de cambiar, por evolución poco a poco o por revolución radical. Para eso necesitamos un RIE-evolucionario que organice grupos a nivel planetaRIO.

“-Jugando con la risa me estáis arrastrando a hablar de frivolidades. Pero sabéis bien que Cristo no reía.
-No estoy muy seguro.”

Del libro *El nombre de la rosa*, de Umberto Eco

63- EXPERIENCIA:

Piensa en tus propias ideas para Rie-Evolucionar el planeta y convertirlo en el PlanetaRIO:

La RIE-ligión – la Risa EspiRIEtual

- Te-RIE-roristas y los Humoristas – Atentados de Risa (“atontados”)
- Formar un equipo de investigación de la Risa y el Humor
- Fotos de la calle con las pintadas en el suelo
- DiaRIO *Marca* – Risa en el Deporte y en los campos de fútbol y en las ceremonias de los Juegos Olímpicos por la risa y el juego como deporte por la paz mundial.
- La Risa en las empresas y para grupos específicos:

tercera edad, niños, adolescentes, presos, enfermos, deficientes físicos y psíquicos...

- Diplomáticos que ayudasen a RIEsolver conflictos internacionales con la RISA. Incluso las guerras se podrían resolver a cojinazos, discutiendo en *Jibberish*, jugando y riendo.

- Organizaciones Mundiales de RISA - ONGries

“Tú sabrás lo que haces, pero si te levantas haces sombra”

Anónimo

Como conviertes tus pensamientos en RIElidad



- 64 -

Atento a las Señales que te da la Vida

64- TEO-RIA:

Si ya hemos visto que lo que crees, creas; si te sientes totalmente conectado con el Universo y piensas que todo en la vida te sonrío y RIEceptivo, la vida te dará señales graciosas que RIEfuercen tu idea de que todo es RIElativo y todo tiene su magia y su gracia. A veces, el Universo no hace más que darnos chistes más o menos sutiles o descaradas señales.

Una histo-RIA personal: me dirigía a Los Madroños a dar mi primer curso de fin de semana de Risa, cuando me encontré varias veces con la señal de “Peligro de RIAdas” y pensé, riéndome, en lo acertadas que están las señales que te da la vida: efectivamente, reímos muchísimo en aquel curso, hubo Riadas y Riadas de Risa (incluso parece que la señal dibuja una boca que sonrío).



“Peligro de RIAdas”

En el RIO de la Vida, RIO y

Cuando RIO... Fluyo

Soy coRIEnte

RIO con la gEnte

coRIEnte

FM

64- EXPERIENCIA:

Sencillamente guarda algunos periodos de silencio cuando pasees por la calle o esperes un autobús y procura estar RIEceptivo a las señales, los carteles, los gestos de la gente, los sonidos... Imagina que estás en una película donde cada elemento elegido por el director tiene su Armonía y su Gracia... Mira a la gente: parecemos los *Teleñecos*, todo parece estar genialmente escogido para que lo disfrutemos, todo es absurdo y en el medio del caos todo parece encajar de una forma irónica, mágica y divertida. Y si no le encuentras la gracia, siempre puedes observar la desgracia y volver al capítulo uno: reír sin razón... ja ja ja



- 65 -

La Magia de la Risa - SincRIONicidad

65- TEO-RIA:

Los científicos expertos en física cuántica, como ya hemos visto en el capítulo 60, parecen demostrar que a unos niveles energéticos muy profundos, todos estamos conectados, todos somos uno cuando conectas en tu interior con esa energía con la que todo el uni-verso (volver a ser uno) está conectado. Se crean momentos de comunicación con tal sincronicidad que son verdaderamente difíciles de entender con la razón. Las casualidades son tantas y tan descaradas que te tienes que rendir a la evidencia de que la magia existe y tú la co-creas.

“La Risa puede abrir una puerta hacia lo último”

Osho

HistoRIA: Ya os he hablado en el capítulo 26 de la Meditación RISASANA de cinco días en silencio que hice yo solo en Los Madroños. Pues bien: de tan poderosa y divertida meditación, salió mi determinación de “dedicarme solo a la risa” y con todo mi potencial:, integrando mis dos carreras, la de Filología Inglesa que yo decía que había hecho para satisfacer a mi madre y el Master de Bellas Artes en Comunicación que había hecho en Nueva York para satisfacer a mi padre. Ambas, por fin, me iban a servir para realizar mi misión, “hacer el amor y el humor con cuanta más gente mejor y de todas las formas posibles”. El ser filólogo

y saber inglés, y el haber estudiado y trabajado en la televisión iban a servirme para poder expandir la risa proponiendo programas de televisión a través de la Organización Mundial de la Risa y podría trabajar con los mejores maestros de risoterapia de todo el mundo...

La semana siguiente estaba ya manos a la obra viajando a Barcelona para reunirme con MariCruz, con quien estaba colaborando en la Organización Mundial de la Risa y comenzar así mi misión de trabajar con los mejores del mundo. En el tren iba leyendo un libro del Doctor Deepak Chopra, *Sincrodestino*, que hablaba de esas sincronicidades. Después, en el metro, vi entrar a un señor mayor con la mitad del pelo azul y vestido de colorines que iba sonriendo abiertamente con una chica y hablaban entre ellos en inglés... Me levanté de mi asiento, me acerqué y les di mi tarjeta, diciendo en inglés: "Tienes una risa preciosa, así que te doy mi tarjeta". Ellos la miraron y, al instante, se acercó él dándome su tarjeta, la que aparece en la imagen junto a la mía, diciendo: "Tú también tienes una risa preciosa y yo también me dedico a lo mismo que tú".



"Tarjetas de Francis Monferrer y Patch Adams"

Al momento me volví a levantar y les acerqué el boceto del único folleto que existía en color de la Organización Mundial de la Risa y les dije: "Tenemos una Organización Mundial de la Risa aquí en Barcelona y él me dijo: "¡¡¡Debes estar de broma!!! Yo también tengo una organización mundial de la risa en Estados Unidos y mandamos *clowns* a los hospitales y

orfanatos de todo el mundo. ¿Quieres venir con nosotros?” Rápidamente le contesté: “Claro, llámame, ahí está mi teléfono...”

Al momento pensé que yo también hago *clown* y tenía mi díptico publicitario, así que me levanté otra vez y le di mi díptico, diciéndole que además de la terapia de la risa, también hago *clown*. Cuál fue su sorpresa al ver que la foto principal de mi díptico es la carátula de la película *Patch Adams*, protagonizada por el actor Robin Williams, pero yo había tapado su cara con una foto mía... Así que al ver aquella foto se volvió a acercar aquel señor a decirme muy serio: “EH, ÉSTE SOY YO, ¿qué hago aquí en tu publicidad?” Me di cuenta de que me había encontrado al auténtico doctor Patch Adams, le dije lo mucho que le admiraba y me dijo que me llamaría para quedar a hacer *clown* por las Ramblas... Llegué al centro de Salud Inteligente totalmente emocionado con lágrimas de alegría, temblando, sentí que el Universo había escuchado mi misión de trabajar con los mejores del mundo de la risa y el Universo se sincronizaba conmigo y con el resto y me concedía todo lo necesario para hacer mis sueños realidad... Efectivamente, al cabo de dos días me llamó por teléfono como si fuera mi amigo de toda la vida: “¿Francis?” “¿Patch?...”

Tuve el gusto de presentarle a MariCruz y a Andreu y a muchos de mis compañeros que justo ese fin de semana tenían curso de monitores. Hicimos el *clown* por las Ramblas y todo fue perfectamente sincronizado por el ¿destino?, ¿por mí?, ¿por Patch?, ¿por el Universo?, ¿o todavía crees que todo es el azar y tan solo se trata de una correlación increíble de coincidencias de las infinitas posibilidades de la vida? “Lo que tú crees es lo que tú creas”.

“No hay ninguna duda de que existe el mas allá.
Sin embargo, hay que preguntarse
a qué distancia se encuentra del centro de la ciudad
y hasta qué hora está abierto.”

Woody Allen (director de cine)



“Francis Monferrer con Patch Adams”

65- EXPERIENCIA:

Tómate un tiempo para meditar sol@, en silencio, con risa, con gozo. Pon un poco de orden en tu vida y trata de averiguar quién eres, qué haces aquí, cuál es tu misión en la vida, por qué y para qué haces lo que haces y por qué te pasa lo que te pasa.

Recuerda practicar el AutoAmor y la Risa Incondicional. Puedes reír de todo. Cuanto más claro y específico seas en tu misión, más fácil se lo pones al Universo. Cuanto más específico sea de lo que te ríes, mayor es la transformación.

- 66 -

RIEferencias y BiblRIOgrafía



www.risaerobic.es

www.francismonferrer.com

En la página web de este libro encontrarás toda la información sobre el mundo de la risa

“He leído más libros que los que tú puede que hayas oído hablar. ¡He leído más de cien mil libros! He escogido solo unos pocos, y naturalmente he tenido que dejar muchos fuera...”

Osho

66- TEO-RIA:

Si hay algo que me encanta de mi maestro número ocho, Osho (www.osho.com) es que, además de ser una persona mágica, mística e iluminada, era una persona también sabia, racional y documentada. También me encanta que nombre sus fuentes de todas las culturas del mundo y de todos los tiempos de la Humanidad. Después de tener toda la información, la sintetizaba, la destrozaba y la reinventaba a su manera, desde su enfoque único, pero basándose en la realidad, en los hechos y en los libros.

Conforme estoy escribiendo este libro, estoy viendo una foto preciosa de Osho en su inmensa biblioteca en los pasillos del Sannadi, donde estuve un mes y medio riendo, llorando y bailando como meditación. En esta foto, Osho está sosteniendo un libro sobre la risa, titulado *El libro gigante de la Risa*, de Leo Rosten. Para mí, Osho es, por esto, la fuente principal de la sabiduría sobre la risa de toda la historia de la Humanidad. Tras la muerte de su cuerpo, hace más de 15 años, las escuelas y los estudios sobre la risa han seguido evolucionando.

Este libro está basado en toda la TeoRIA y ExpeRIENCIA de los cursos, libros, artículos, referencias en Internet, maestros, métodos, RIE-tiros, meditaciones y RIE-flexiones que yo, Francis Monferrer, he realizado, estoy realizando y realizaré como parte de mi misión en esta vida, que no es otra que “hacer el Amor y el Humor con cuanta más gente mejor y de todas las formas posibles”. Esta misión personal, y luego profesional, me ha llevado a estudiar la risa con los mejores maestros y

escuelas de risa de todo el mundo.

Comencé en Barcelona en el Centro de Salud Inteligente (www.risa-saludinteligente.com) con Andreu Hervás y con MariCruz García Roder y su excelente equipo de profesores: Ferrán Pascual, psicólogo experto en lenguaje no verbal y dinámica de grupos, Jordi Bosh, médico Inma, maestra de *clown*, el musicoterapeuta Gustavo Costas y el experto en macrobiótica, psicoanalogía y medicina tradicional china, Josep María Villagrasa. Entre todos han desarrollado un curso de formación de monitores de dinámica y terapia de la risa que funciona en España desde hace más de 10 años con muchísimo éxito. Con ellos comencé como alumno y seguí como profesor colaborador de la Organización Mundial de la Risa (www.organizacionmundialdelarisa.com), de la que soy uno de los socios fundadores. La creación de dicha organización coincidió con la presentación del primer libro de Mari Cruz, *El Poder de la Risa*, publicado, por M&T.

Al estar tan entusiasmadamente comprometido con tal organización de risa mundial, se me abrieron las puertas para estudiar la risa con los mejores maestros y escuelas del mundo.

Al haber estudiado Filología Inglesa, me considero el puente adecuado para que maestros como los de Barcelona y los de Estados Unidos o India puedan saber los unos de los otros.

Así, descubrí enseguida la risoterapia según el auténtico doctor Patch Adams (capítulo 65 y su web: www.patchadams.org) que nos regaló sus dos libros y su dvd:

- *Gesundheit*, publicado por Healing Arts Press
- *House Calls*, por Robert D. Reed Publ
- Dvd titulado *Clown in´ Kabul*

El doctor Patch Adams nos habló de su colega el doctor Kataria de la India, aunque yo lo vi por primera vez en un documental titulado “El poder de la Risa”, y emitido en La2 de Televisión Española, en el programa *La Noche Temática*.

Cuando lo vi me emocioné y contacté con él por Internet (www.

laughteryoga.org) y viajé a Frankfurt para hacer su curso básico, y conocerle, después viajé a Mumbai (India) a la primera conferencia mundial, luego organicé su curso en Madrid, para que pudiera conocerse en España, luego en Suiza me hice maestro de monitores de Yoga de la Risa y también en Berlín, en la Conferencia Europea. Todas estas experiencias compartidas con Madan y Madhuri Kataria son las que hacen que la risa, el amor y la sabiduría se expandan más rápido y profundo, pero mientras buscas tu oportunidad, hay muchos libros y dvds que te pueden informar. El libro del doctor Kataria se titula *Laugh for No Reason*.

En la primera conferencia Europea de Yoga de la Risa en Berlín pude conocer el trabajo de la inventora del *coach* de la Risa, la psicoterapeuta norteamericana Annette Goodheart (www.laughtercoach.com), donde pude apuntarme a sus cursos y encargar todos sus maravillosos dvd's, cd's y su libro *Laughter Therapy*.

El trabajo de esta mujer es sencillamente conmovedor. A sus 72 añitos está siendo pionera de nuevas formas de expandir la risa – tengo el gusto de estar participando, actualmente, en el primer curso de Goodheart Coach que ha montado Annette por teleconferencia mundial. Cada semana nos juntamos cinco personas de diferentes partes del mundo para formarnos con ella como entrenadores de risa. Reímos y lloramos con Annette por Internet, ¿no es maravilloso? Afortunadamente, en mayo tendré la oportunidad de seguir formándome con ella en directo en Copenhague.

También me he basado, para este libro, en el trabajo de la que parece ser una alumna colaboradora de Annette, la psicoterapeuta de la risa especializada en parejas Enda Junkins, MSW (www.laughtertherapy.com). En su página web también compré todos los dvd's y en especial el dvd, libro y libreta de ejercicios:

- *Belly Laughter in Relationships* – Enda Junkins
- Dvd y libro de trabajo titulado *Belly Laughter for couples*

A menudo me encuentro a personas que dicen que no encuentran información sobre la risa o sobre risoterapia. Sobre la risa como medicina como dijo el doctor Kataria, es increíble la infinidad de libros, artículos, estudios filosóficos y científicos que existen desde el principio de los tiempos. Como dije al principio de este capítulo, para mí la mejor puerta a todas las referencias sobre todo lo escrito sobre la risa es Osho. Me hice el regalo a mí mismo de pasar un mes y medio indagando en sus libros en su centro de Poona, en India, donde encontré muchas joyas como ésta:

“De risa y baile

¿Cuál ha sido el pecado más grande aquí en la tierra? ¿No fue quizá el de aquél que dijo: ‘¡Castigo a los que rien!’ ¿No encontró él mismo una razón en la tierra para reír? Si es así, buscó muy mal. Incluso los niños encuentran razones. Él no amaba suficientemente, sino nos habría amado también a nosotros, ¡los que reímos!... Esta corona de Risas, esta corona de guirnaldas. Yo mismo me he coronado, he canonizado mi risa. No he encontrado otra cosa más fuerte para hoy. Zarathustra el bailarín, el profeta, el profeta que ríe... ‘Vosotros, hombres elevados, lo peor de vosotros es que ningún a aprendido a bailar como uno debiera. ‘-Bailar más allá de vosotros mismos... ¡Reír más allá de vosotros mismos! Elevad vuestros corazones, vosotros buenos bailarines, ¡alto!, ¡más alto! ¡Y no olvidéis reír bien!... vosotros hombres elevados, aprended ¡a reír!’ Y así habló Zarathustra y dejó su cueva, brillando y fuerte, como un sol que amanece emergiendo de detrás de una oscura montaña”

Del libro *Zarathustra, el profeta que ríe*, de Bhagwan Shree Rajneesh (Osho), publicado por A rebel book

Las referencias de Osho a la Risa, al humor, al baile, a la sexualidad, al orgasmo, al tantra, al tao, a todas éstas cosas como puertas a la meditación, son tantas que tendría que escribir otro libro

solo de eso. Busqué en libros allí en Poona y también en Internet y hay, literalmente, miles de referencias. He destacado las más significativas en este libro. Algunas de ellas, disponibles en español, que son estupendas para empezar son los libros *Vida, Amor y Risa y Meditación. La Primera y Última Libertad*, ambos de Osho y publicados por Gaia. También las meditaciones activas de Osho: *Meditación de la Risa, Tambores que ríen*, y *La Rosa Mística...* entre otras.

Otros libros, dvd's, documentales y cursos son:

- *El Nombre de la Rosa*, de Umberto Eco, publicado por RBA
- *Endorfinas, La droga de la Felicidad*, de Jack Lawson, editado por Obelisco
- *Teoría y Técnica de la Narración Oral Escénica*, de Francisco Garzón Céspedes
- *Los Mensajes del Agua* y el documental *¿Y tú qué sabes? (What the bleep do we know?)* Física Cuántica

En lo referente al doctor Madan Kataria:

- Documental de La2 y otros dvd's
- Curso de Líder o Monitor de Yoga de la Risa
- Curso de Formación de Líderes o Monitores de Yoga de la Risa

En cuanto a Mari Cruz García Rodera:

- *El Poder de la Risa*, de Mari Cruz García Rodera, publicado por M&T
- Curso de Monitores de Dinámica y Terapia de la Risa
- Cursos de Perfeccionamiento del Centro de Salud Inteligente
- La Organización Mundial de la Risa

Para ampliar información sobre el doctor Patch Adams:

- *House Calls*
- Dvd *Clownin' Kabul*
- Película *Patch Adams*, con Robin Williams

También es interesante el libro *Tantra- El Arte del Amor Consciente*, de Charles y Caroline Muir, publicado por Integral.

Otros métodos de Crecimiento Personal en los que me he formado o a los que hago referencia (he padecido durante casi 20 años de “cursillitis” aguda y me apuntaba a todos los cursos) son: Terapia del Sonido, Biodanza, Programación NeuroLingüística (PNL), DanzaTerapia, MusicoTerapia y Tao, Tantra, Meditaciones activas de Osho, Co-dependencia y Sanación del Niño Interior, *Rebirthing* Financiero, Constelaciones Familiares, Diseño Humano, calendario maya, Numerología, *Jin Shin Jyutsu*, *Reiki que le llamamos RIEki* (Martin), bailes de salón, salsa, *swing* y *Lindy Hop*, cuentacuentos, *clown*, danza del vientre, *match* de improvisación...

La seRIE: libros, debedés, webs, RIEcursos, seminaRIOs, confeRIEncias...

Cuando me reuní con Fernando, el editor de ediciones RiE (Redactors i Editors), me preguntó si el tema daba para escribir un libro ja ja ja Pronto nos dimos cuenta de que podía salir perfectamente una seRIE. A continuación hay una breve lista de libros, dvd's (debe de estar bien), webs y cursos y sesiones de distintas formas de risa para las que Francis Monferrer y su equipo están disponibles:

- *RisAerobic*, nuevo libro y dvd con el método de risActiva.
- *Tao y Tantra de la Risa*, libros y dvd's para profundizar en estas formas de reír, amar y vivir.

Para las siguientes Sesiones de RISA, consultar para grupos específicos:

- La Risa en las Empresas incluso como formación continua de empleados FORCEM: personal sanitaRIO, docente, técnicas de comunicación y ventas, RIElaciones laborales, RIEcursos humanos de todo tipo de empresas y colectivos (banqueros, deportistas -a algunos equipos de fútbol les vendría genial-, políticos, funcionaRIOs...).
- Tercera edad, niños, adolescentes, presos, deprimidos, deficientes

físicos y psíquicos, enfermedades del riñón, cáncer, sida, fibromialgia...

- Sesiones personales, de pareja o grupo de COACH de la RISA: en vivo, por Internet o por teléfono.

- Cursos de fin de semana o de varios días: Risa, Tantra y Tao de la Risa...

- Cursos de FORMACIÓN de MONITORES de Yoga de la Risa y RisAerobic, para que seas tú quien ayuda a la gente a reír.

- Espectáculos y demostraciones de RISA de todo tipo de Risoterapia y también de Humor: *clown, Standup Comedy, Mimo*, cuentacuentos de Amor y de Humor. Adaptables a distintos formatos: teatro, local, ferias en local o en la calle.

- Programas de radio y televisión, adaptando distintas formas de RISA a los medios de comunicación.

- Eventos especiales - Diseño y Realización: por ejemplo, cinco minutos de Risa anti-violencia en un campo de fútbol antes de empezar un gran partido. Para batir el récord *Guinness* de gente riendo necesito a más de 10.000 personas ¿te apetece?

66- EXPERIENCIA:

Mil gracias gracias por comprar y leer este libro y por querer documentarte, formarte e informarte de todas estas cosas de la risa, el amor y el humor con todas las escuelas, libros y teorías del mundo. Solo quería recordarte que toda esta documentación NO TE SIRVE DE NADA si no las haces y las vives en tu experiencia. Así que adelante RIE.

Para conectar con mi Risa

Francis Monferrer

www.francismonferrer.com

Tel. móvil: 616 707874

- 67 -

La Risa del Silencio



“La RISA crea en ti una atmósfera de silencio”

Osho

“Cuando el silencio es demasiado se convierte en RISA”

Osho

- 68 -

“La EsCHISTEncia”

El Chiste Cósmico

“Querido Osho, ¿cuál es tu mensaje en breve?

El mensaje de Buda en breve es: ‘Sé una luz en ti mismo’.

Y el mío: ‘¡Sé un chiste en ti mismo!’”

Osho

68- TEO-RIA:

La primera RIE-ferencia en la Histo-RIA que tenemos sobre la risa viene, cómo no, de mi maestro Osho, en la que nos habla de uno de sus favoritos de entre los más de 100.000 libros que leyó, *Así habló Zarathustra*, de Friedrich Nietzsche. Osho dijo de este libro que se-RIA la Biblia del futuro y tiene 2dos libros preciosos comentando sobre Zarathustra, *A God that Dance* y *A God that Laughs* (“un Dios que Baila y un Dios que RIE”). Las dos cosas más prohibidas para los dioses, junto con hacer el Amor, son el Baile y la Risa que tanto nos han RIE-primido las religiones y que tan raro se nos hace asociar al Dios que nos enseñaron cuando éramos niños. Una Biblia del futuro donde Dios Baila y Ríe es la Biblia para los que, como yo nos dedicamos a Bailar y Reír como forma de Vida.

Zarathustra es para mí el primer gran maestro de la Vida y la Risa. Dicen de él que se rió al nacer: ¿te imaginas un bebé riendo nada más nacer? Sonriendo bueno, ¡¡¡pero riendo!!! ¿De qué se puede reír un bebé



“Con un buda que ríe”

RIE-cien nacido? De la Existencia (la “Es-CHISTE-ncia”), del chiste cósmico, de lo mismo que *Mahakashyapa* en su histoRIA con Buda:

“Buda iba a dar una charla especial un día, y miles de seguidores habían venido desde muchos kilómetros a la redonda. Cuando Buda apareció llevaba una flor en la mano. El tiempo pasó, pero Buda no dijo nada. Simplemente miraba la flor. La multitud se impacientaba, pero Mahakashyapa no pudo contenerse más y se rió.

Buda le hizo señas para que se acercara, le entregó la flor y dijo a la multitud:

‘Tengo el ojo de la verdadera enseñanza. Todo lo que puede darse con palabras ya os lo he dado; pero con esta flor, le doy a Mahakashyapa la llave de esta enseñanza’.

Mahakashyapa se rió y esa risa tenía muchas dimensiones. Una dimensión era la estupidez del hombre, de lo absurdo de la situación, de Buda y de sí mismo... de todo el absurdo de muchas vidas para entender... que no hay nada que entender... no hay necesidad de buscar, porque todo lo que es, está aquí y ahora dentro de ti.

La risa comenzó con Mahakashyapa y ha continuado y continuado en la tradición zen. No hay ninguna otra tradición en la que se pueda reír. En los monasterios zen se han estado riendo y riendo y riendo.

Buda le entregó la llave y, ¿qué es la llave? El silencio y la risa son la llave; el silencio por dentro y la risa por fuera. Y cuando la risa parte del silencio, no es de este mundo, es divina. Cuando la risa sale del silencio, no te estás riendo de nadie. Simplemente te ríes de toda la broma cósmica.”

Osho

Deja que te cuente un cuento, el del gatito y la felicidad:

Dicen que un gatito joven estaba como loco dando vueltas sobre sí mismo tratando de alcanzar su cola. Otro gatito mayor se quedó mirándole y le paró preguntándole: “¿Qué haces?” “Es que me han dicho que mi cola es mi felicidad y yo quiero alcanzarla como sea”, respondió el gatito menor. “¡Ay gatito!”, dijo el mayor, “¿es que no te das cuenta de que cuando más corres menos la consigues, y sin embargo, si caminas tranquilo y despreocupado es ella la que te persigue?”

“Estás persiguiendo tu propia cola. Para, y es toda tuya. Para todo sueño, para todo deseo, para toda pregunta. Si puedes hacerlo incluso durante un solo momento, veras RISA trascendental emergiendo de ti. Te reirás de ti. Reirás de toda la ridiculez de la búsqueda porque no hay ningún sitio a donde ir, nada que perseguir, nada que buscar, ningún objetivo, nada serio.”

Osho

“Finalmente, tu EXISTENCIA puede ser tu EsTristencia o tu EsCHISTencia”

Francis Monferrer



“La RISA cósmica sucede cuando te ríes de toda la situación tal como es. La situación entera de la existencia es tal que, si puedes verlo todo entero - tan vasto e infinito, moviéndose sin propósito alguno, sin objetivo; tantísimas cosas en marcha que llevan a ningún sitio; nadie en el pasado para crearlo, nadie al final para terminarlo; todo el cosmos, y moviéndose tan bonito, tan sistemático, tan racionalmente-, si tú puedes ver este cosmos entero, entonces te da la RISA”

Osho

68- EXPERIENCIA:

Ésta es quizá la única experiencia en la que no te puedo guiar mucho. Hay gente que necesitamos viajar a la India, al centro de Osho, para encontrar la forma de meditar y encontrarnos con esa risa cósmica. Tal vez haciendo la Rosa Mística: 21 días de meditación: (siete días riendo, siete días llorando y siete días en silencio. Otros necesitaron ver cercana su muerte para tener una experiencia de risa cósmica... Quizá no haga falta nada de todo esto, ni buscar nada, ni siquiera una experiencia: tan solo PARA y medita en silencio. Antes o después la risa cósmica vendrá a ti.

- 69 -

Muchas Gracias Graciosas Gracias A Dios y Adiós Gracias

69- TEO-RIA:

“¿Dónde está la gracia?... como la hermana María Gracia, a mí también M´ haría Gracia llamarme así... pero a ella noooooooo... y se mudó al barrio de Gracia (en Barcelona) pensando que la gracia era un barrio... noooooooo... la gracia es un estado... en estado de gracia... pero a María no le hizo gracia quedarse en estado... ¿por quéeeeeeeee?... Doy mil gracias gracias por haber dejado que os haga el Amor y el Humor... hay que hacer más el Amor y el Humor y dar gracias por nuestras gracias gracias... por que todos nacemos con la gracia de Dios, todo Dios tiene gracia (tú también – pues búscatela mejor)... dar gracias por nuestras gracias gracias y que nos hagan gracia nuestras gracias en vez de encontrar la gracia en las desgracias de los demás... y así doy Gracias A Dios y Adiós Gracias”

Del *show* FM – El Tao de la Risa – Francis Monferrer

Mil Gracias gracias a mí mismo por tener las ideas, el talento y la determinación y constancia para escribir, empezar y terminar este libro. A menudo agradecemos a todo Dios y nos olvidamos de que nosotros

también somos parte del todo Dios.

Mil gracias gracias a mi madre por darme la vida, el alimento, la educación y la pasión para nunca dejar de aprender y jugar y por su risa de gallina y por tantas cosas. A mi padre, por poner la semillita del humor y la ternura: siempre has sido un cachondo, un genio para mí, os quiero muchísimo a los dos... Y a mis hermanos, por ser mis compañeros de juegos y emociones y estar ahí siempre que os necesito.

A todas mis mujeres, novias, ligues, amores imaginarios y reales, amigas y compañeras que he tenido en mi vida, por todos los momentos compartidos (los placenteros y los que no)... gracias a todas por haberme enseñado a ser el amante más maravilloso del mundo y haber compartido Amor y Humor conmigo y gracias por dejarme libre luego mejor y más consciente de lo que era antes de conoceros... Gracias por todas las expeRIENCIAS que tengo cada día con la energía femenina porque es la que me hace CreActivo, la que me hace sentirme Vivo y la que me motiva a querer crear y vivir y expandir más y más Humor y Amor.

Gracias, sobre todo, a Pilar, con la que compartí mis primeras experiencias, 12 años de mi vida y mi primera boda muy divertida y única. Gracias a Eva, que había sido mi primera novia cuando teníamos siete añitos y después de estar 21 años separados, pasó a ser la mejor madre del mundo que pude encontrar para tener a mi hijo Frank. Y gracias a Rajita por ser la más bella y perfecta representación viva de mi parte femenina en mi tercera boda en la que me casé conmigo mismo. Y gracias a Patricia, por mostrarme y compartir mi misma energía de dragón y por tu magia de hada y tus risas y cariños de otro planeta. Gracias a todas. Os quiero un montón. Os llevo en un sitio especial de mi corazón (que, como el vuestro, es muy grande).

Gracias por prepararme y dejarme libre para poder Amar y dar gracias a Silvia por ser mi espejo, mi apoyo y mi análogo, mi maestra zen, la que me refleja todo de mí (lo que me gusta y lo que no) Gracias por ser tan abierta, *sexy*, atrevida para hacer y dejarme hacer realidad todos mis sueños (gracias por dejarte hacer fotos haciendo el amor conmigo),

gracias por dejarme ser yo mismo y amarme tal como soy, gracias por fundirte conmigo sin confundirnos, por amarme sin amarrarme, por ser uno contigo y dejarme ser uno conmigo mismo. Te quiero Amor.

Gracias también a Francisco, Samarpan y todo el equipo de editorial Dilema: no pude encontrar una editorial ni unas personas más adecuadas para hacer este libro RiEalidad.

Gracias a la fotOLGARfa Olga Batiste por cederme algunas de mis fotos desnudo de su exposición “Música en el cuerpo”, y por la maravillosa sesión de fotos tan-t-ricas que nos hizo a Silvia y a mí. También a Mari Paz, de “Fotógrafos sin fronteras” y a todas las personas que tan amablemente han hecho fotos.

Gracias a Rajita = Sandra y Sebastiao por hacerse fotos haciendo el amor y el humor y dejarme ponerlas en este libro. Sois mis alumnos - maestros del amor y el humor.

Gracias también a todas las personas que aparecen en las fotos que aparecen a lo largo del libro, como Rosa (capítulo 41), las amigas del centro Columbretes para la gente mayor de Castellón (capítulo 13), a las que acuden a mis sesiones de Risa y a l@s que se han formado conmigo como monitores de Yoga de la Risa y RisAerobic: mis alumnos son mis mejores maestros.

Gracias a Mercedes Monedero por acunar siempre mi renacimiento financiero y ayudarme a reír y llorar como un bebé. Gracias a Michelle y Néstor por cuidarme tanto con sus sonidos mágicos en su cúpula de Alcalalí. Gracias a Stella y Ángel, del Tao Center de Madrid. Gracias a Sarjana por sus diseños humanos y gracias a Astiko y Ketan por ser nuestros maestros tántricos preferidos.

Gracias a Jöns Pappila por dirigir mi espectáculo “FM-el Tao de la Risa” y ayudarme a jugar con mi dolor y con mi rabia.

Gracias a José Vicente Soldevila, inlakech = yo soy otro tú (saludo maya), mi compañero psicoalegrólogo con el que podéis contactar en Dénia y en la página web www.hacerelhumor.org.

Gracias a Mari Carmen Sánchez y a su hermana Cristina, por estar

siempre ahí en Madrid ayudándome.

Gracias a todos los médicos, enfermeras, psicólogos y terapeutas que habéis contribuido a mi crecimiento y que además apoyáis que con mi Risa contribuya yo al vuestro y al de vuestros clientes. En Castellón, por ejemplo, la doctora Morales lleva años diciendo a sus pacientes que vengan a reír conmigo porque ha comprobado que, sobre todo en algunas enfermedades, mejoran muchísimo: gracias por ser tan generosa expandiendo la risa.

Gracias a todos los medios de comunicación, asociaciones, ayuntamientos, colectivos y centros de bienestar que han apostado por mí y por la risa, en especial al ayuntamiento y Diputación de Castellón, la Fundación Dácalos Fletcher, Alcer Castalia (foto 4), Salón Singles (foto 19), al doctor Jordi Sagrera y su equipo de Expoecosalud y Sitem, a Mans, a Nou Cos, Coop. Salus, Natura, Kietud (foto 39) y Onaka.

Gracias a Lorena Berdún por dedicarme unas palabritas para la contraportada. Me pareces, como profesional, una genial comunicadora y además eres una chica muy maja y encantadora. Me sorprendió tu capacidad de entreg-arte y “estar presente” en el abrazo de risa que nos dimos en directo en tu programa de televisión. Te sentí y me sentí tan natural como si fuésemos amigos de siempre.

Gracias a las personas a las que se me olvidó dar las gracias.

Gracias a todas las personas que me han hecho reír y gracias a todas las que se ríen de mis gracias... GRACIAS

Mil Gracias a todos mis maestros de la Vida y de la Risa, empezando por mi maestro número uno, mi hijo Frank que aparece en algunas de las fotos del libro, otros soy yo cuando era pequeño. Nos parecemos mucho y con él, con Frank, me he trabajado mi niño interior, ha sido como volver a nacer y poder revivir y mejorar todo lo que yo tuve y no tuve. Eres, Frank, el milagro más bonito de la creación, eres la risa, la sabiduría, la vida misma. Gracias por estar ahí en cada PRESENTE y simplemente SER y recordarme y enseñarme lo más importante de la vida. Frank es mi maestro número uno. Gracias.

Gracias a mis dos maestros siguientes, mis papás en esto de la Risa y el Amor, Andréu Hervás y MariCruz García Rodera, y a todo el equipo del Centro de Salud Inteligente de Barcelona.



con Mari Cruz García y Andreu Hervás

MaRIE Cruz, me enseñó personalmente a vivir la magia. Hemos compartido días enteros de silencio y risa en la ciudad, en la montaña, en su maravilloso pueblo Folgoso de la Ribera, en León, en el campamento de *típis* de la finca Dos Lunas, en Tenerife, con Anita y David (jau jau jau gracias a vos también) y en viajes astrales con los duendes por todo el universo. Gracias MariCruz, todo el mundo sabrá de tus enseñanzas tal y como nos propusimos fundando la Organización Mundial de la Risa. Como todos mis grandes maestros, ríes y vives en mí, MariCruz. También gracias a ti, Andreu, por ser la parte más Inteligente de la Salud. Por ser la otra parte necesARIA y, no por ello, menos mágica. Por ser mi maestro de Dinámica y Terapia de la Risa y mi primer alumno de Yoga de la Risa. Es un honor y un ejemplo para mí que seas así de abierto y RIAzorable. Por tus mil tipos de risas diferentes practicadas todos los días desde hace más de 10 años. Gracias por permanecer Andreu.

Gracias al auténtico doctor Patch Adams, por sincronizarse con el universo para encontrarnos y por la inmensa inspiración que es para mí y para todo el mundo. Nos volveremos a ver y a colaborar juntos, no lo dudes maestro, no me he olvidado de ti ni de tu causa y tus enseñanzas. Haremos algo grande. Ja ja ja

Gracias a Madan y Madhuri Kataria por creer en mí, por atenderme al teléfono y al email y por reconocerme la libertad de reír a mi manera. Por invitarme a su casa a Mumbai y por venir a Madrid y compartir una semana con momentos inolvidables y personales de sabiduría de la vida. Gracias por ser un modelo de pareja de Amor y de Risa y por compartir vuestras experiencias de forma tan auténtica. Gracias por contar con mis risas, mimos y bailes en las Conferencias Internacionales de Risa y reconocer mi labor dos veces con el honor de Embajador de la Risa en España.

Gracias a Annette Goodheart por ser mi séptima maestra, por ayudarme a reír y a llorar específicamente de lo que jamás pensé que pudiera o necesitara reír y llorar. Gracias por tu risa, por enseñarme a profundizar en el Amor y en la Risa de una forma tan auténtica y conmovedora.

Gracias a mi maestro Osho, el maestro que hace ocho de los nueve que he nombrado... Mi maestro Osho y yo Nueve... Yo, como otro de mis maestros, Grouxo Marx, nunca pertenecería a un club que me admitiese como socio. Osho es el único maestro que dice que cada uno es su propio maestro y lo único que enseña es a meditar, o sea, a conectar con ese Maestro o dios interior que soy yo mismo, el nueve (por numerología soy nueve, que es el número que engloba a todos los demás). Y eso es justo lo que he pretendido hacer con este libro: en-globar a todos los maestros, técnicas, teORIAS y expeRIENCIAS que hay en el globo... Gracias a todos.

“Gracias a la vida, que me ha dado tanto, que me dio la risa y me ha dado el llanto”

Joan Báez

69- EXPERIENCIA:

“También tú, por tus gracias graciosas, da gracias por tus gracias graciosas, da gracias a todo Dios, da Gracias A Dios y Adiós Gracias”

Francis Monferrer



“El. Dr. Kataria dando las gracias a Francis Monferrer”

El Libro de Francis Monferrer: TAO y TANTRA de la RISA subtulado 69 formas de hacer el humor con amor y el amor con humor, es un libro de terapia de la risa, autoayuda, tao, tantra, meditación, crecimiento personal, coaching de la risa, yoga de la risa, pnl, medicina tradicional china y un largo etcétera de ingredientes muy sabiamente mezclados con fotos, frases, teorías y experiencias para ayudar al lector a reír con ciencia y con conciencia lo abra por donde lo abra. El libro es fruto de las investigaciones y expeRIENCIAS directas de la vida del autor y de más de una década dedicada a viajar interior y exteriormente riendo y formándose directamente con los maestros y escuelas de la Risa más RIEconocidos del mundo.