

# EMPRENDEDORES

EL YOGA DE LA RISA ESTÁ MUY DIFUNDIDO EN ISRAEL. ALLÁ, JUDITH BAR-HAY, INMIGRANTE ARGENTINA DEL KIBUTZ MEFALSIM, APLICA ESTA TÉCNICA EN DIFERENTES GRUPOS, POR SOLICITUD DEL MINISTERIO DE ABSORCIÓN, EL EJÉRCITO Y DIVERSAS ENTIDADES MÉDICAS.

Tosha Tobías y Ximena Sepúlveda

## Este yoga sí es para la risa



POR ISAIÁS WASSERMANN S.

Amigas de lo alternativo, estas dos mujeres están transformando una forma de ver la vida en una terapia cotidiana para el estrés e incluso en un producto para que las empresas mejoren el clima laboral entre sus trabajadores.

«Si me hacen reír, les publico una nota en La Palabra Israelita».

Ese fue el desafío planteado por este reportero cuando Ximena Sepúlveda y Tosha Tobías, socias fundadoras de ContactArte, se acercaron a explicar las virtudes de las sesiones de Yoga de la Risa que realizan todos los miércoles en el Centro de Kabbalah y todos los sábados en las dependencias de la Clínica El Arrayán.

Se deduce de la presente nota que estas dos emprendedoras lograron superar cabalmente el desafío, al igual que lo hacen periódicamente con otros incrédulos que se acercan a estos talleres por curiosidad, o con trabajadores de diversas empresas que son sometidos a esta experiencia como parte de una política organizacional tendiente a mejorar el ambiente laboral.

«Reírse es gratis y de hecho los clubes de la risa en todo el mundo son gratuitos, pero si las empresas quieren este servicio como una terapia para sus tra-



UNO DE LOS EJERCICIOS GRUPALES DEL YOGA DE LA RISA DIRIGIDO POR TOSHA TOBIÁS.

bajadores les cobramos», comenta Tosha Tobías.

### FUNDAMENTOS

El Yoga de la Risa es una nueva forma de ejercicio grupal, donde se practica la risa sin utilizar chistes, humor, ni comedia. Se comienza simulando la risa para estimularla y al poco tiempo esta risa simulada se convierte en genuina y fluye naturalmente.

Tosha Tobías relata que hace algunos años cuando vino Patch Adams a Chile tuvo la oportunidad de trabajar con él como traductora simultánea y quedó impresionada por el impacto de la risa en los enfermos. «Con Ximena nos interesó el tema y decidimos traer a Chile a Wendy Ramos, una de las personas del grupo de Patch Adams. Luego, seguimos profundizando en el

asunto y un amigo que había vivido en India me comentó sobre el profesor Madan Kataria y sus clubes de la risa. Coincidentemente, mi hija estaba viviendo en India y me ratificó que cientos de personas se juntaban en las plazas para reírse. Luego de eso, partí a EE.UU. a unos cursos con el profesor Kataria y comencé a ofrecer estos talleres en Chile».

Efectivamente, el profesor Kataria está desarrollando el Yoga de la Risa desde 1995 y por estos días sus enseñanzas está muy de moda en varios lugares, inclusive en Israel, como dio cuenta La Palabra Israelita en julio de 2006, en un artículo sobre esta experiencia en el Kibutz Mefalsim.

Según explican Tosha y Ximena, los talleres combinan ejercicios de risa con respiración Yoguica (Prana Yoga) y por

### Los beneficios de la risa

- Libera endorfinas, regula la presión sanguínea, incrementa el sistema inmunológico, es analgésica, evita la conexión con el dolor, favorece la sexualidad, combate el estrés, optimiza la productividad, y favorece los vínculos en las relaciones interpersonales.
- Aumenta la oxigenación, los pulmones incrementan el 100% su capacidad y movilizan el aire residual.
- Existen vocales de la risa que movilizan determinados centros energéticos.
- Las risas verdaderas, explosivas, hacen mover 400 músculos en todo el cuerpo.
- Desde que nacemos y hasta los 6 años de edad reímos unas 300 veces al día. Ya de adultos, los muy risueños, 100 veces al día y los menos, apenas llegan a 14.
- Cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de un ejercicio aeróbico.
- Una hora de angustia equivale a cinco horas de trabajo físico en cuanto a la cantidad de energía consumida.
- El buen humor y la risa favorecen, mientras dura, la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, con más amplitud.
- La risa facilita y favorece la creatividad y la expresión, provocando cambios fisiológicos y de actitud importantes.

eso se llama Yoga de la Risa o Hasya Yoga.

Con conocimiento de causa, luego de experimentar la sensación de participar en uno de estos talleres, se puede aseverar que los efectos de la risa se notan de inmediato, al igual que la satisfacción de poder reírse sin pudor alguno frente a otros cómplices de la risa.

«Esto nos ha producido mucha satisfacción y esperamos que en el futuro se masifique y podamos tener Yoga de la Risa en plazas y playas», rubrica Tosha.

LA PALABRA ISRAELITA

SEMANARIO JUDÍO DE CHILE

השבועון היהודי של ישראל

**BUSCAMOS**

Vendedor de Publicidad

Envíanos tu currículum a [lapalabra@cis.cl](mailto:lapalabra@cis.cl)  
Teléfonos 6323492 - 6329876

**Maquimetal Ltda.**

ACERO ACERO INOXIDABLE ALUMINIO BRONCE Y COBRE

en barras, planchas, tubos, alambres, perfiles, etc.  
Se corta a la medida deseada.

Dieciocho 193, Casilla 3792, Santiago  
Teléfonos: 6960541 - 6963518 - 6961715 - Fax: 6726977  
Valparaíso: Colón 2008 - Teléfono: 253270

**El placer de conducir con seguridad y control total es una emoción que sólo se vive en un Subaru.**



Para Subaru, placer de conducir, seguridad y control son inseparables. Por eso somos la única marca que desarrolla toda su línea de vehículos en base al exclusivo sistema Symmetrical All Wheel Drive + Motor Subaru Boxer, combinación tecnológica única que otorga máxima tracción, seguridad y agarre, en cualquier condición de camino o clima y en el momento preciso cuando usted más lo necesita. Este es el corazón de todo Subaru, es nuestra esencia y filosofía. Placer de conducir único, performance superior.

Compruebe la superioridad Subaru en nuestra Red de Concesionarios,  
[www.subaru.cl](http://www.subaru.cl) o llamando al 800-SUBARU(782278)

 **SUBARU**