



Día mundial de la **RISA**

La celebración del “Día Mundial de la Risa” se organiza el primer domingo del mes de mayo de cada año. Cientos, y a veces miles de personas, alrededor del mundo, se reúnen en este día, para reír juntos.

¿CUÁNDO SE CELEBRA?

El Día Mundial de la Risa o World Laughter Day se celebra todos los años el primer domingo del mes de mayo, siendo este año 2021 celebrado el 2 de mayo. Se trata de una jornada en la que se pretende que la población a nivel mundial se relaje en su jornada diaria y aprenda los beneficios que tiene la risa para las personas.

RISOTERAPIA

La risoterapia es una técnica destinada a mejorar el estado físico y psicológico de una persona mediante la risa. Gracias a la risoterapia se logran sinergias positivas que favorecen el estado personal de cada uno.

La risoterapia suele ser practicada en grupo, ya que es mucho más divertido y saludable reírse con más personas que uno solo. La risoterapia ayuda a aliviar o desdramatizar diferentes situaciones de la vida gracias al positivismo.

¿CÓMO SE CELEBRA?

Hoy en día es muy importante saber desconectar y tomarse este día alegre para aprender a reírse de uno mismo. En muchas ciudades del mundo se realizan diversos talleres de risa en el que las personas que acuden a ellos aprenden a compartir con otras personas la risa, además de hacer reír a los demás.

Todas estas actividades hacen que la gente se relaje y emprendan las actividades con más alegría, ilusión, con aire fresco y renovado, etc. Es muy positivo que cada persona se una a esta iniciativa y en el día de hoy comience riéndose de todo aquello que le parece curioso.

Reír cada día unos minutos tiene unos efectos muy beneficiosos para el ser humano.

ORIGEN

El Día Mundial de la Risa fue creado por el Dr. Madan Kataria 1998, quien era el fundador del movimiento de Yoga de la Risa. Su celebración surgió como una manifestación positiva para conseguir la Paz Mundial mediante la risa como una emoción positiva.

BENEFICIOS DE LA RISA

La risa es la mejor medicina para el cuerpo humano ya que tiene numerosos beneficios:

- Libera la angustia.
- Incrementa la autoestima.
- Ayuda a curar la depresión.
- Aumenta el ritmo cardiaco.
- Elimina emociones negativas.
- Limpia y ventila los pulmones.
- Aumenta la confianza en uno mismo.
- Ayuda a reducir la glucosa en sangre.
- Favorece la producción de endorfinas.
- Disminuye la presión arterial de la sangre.
- Relaja los músculos que se encuentran en tensión.
- Favorece la digestión al aumentar las contracciones de los músculos abdominales.

<http://www.eslocotidiano.com/articulo/un-dia-como-hoy/5-de-mayo-dia-mundial-de-la-risa/20130505134517002524.html>