

## Celebrando el Día Mundial de la Risa, 3 de mayo de 2020 (Domingo)

### **Celebrando el Día Mundial de la risa ante la pandemia del Corona**

Hoy necesitamos reírnos más que nunca. Dado que el pesimismo domina las noticias, tenemos buenas noticias para usted. El domingo 3 de mayo de 2020, la comunidad de Yoga de la Risa con su familiares y amigos celebrará el Día Mundial de la Risa. Cada primer domingo de mayo, celebramos el Día Mundial de la Risa. Este es un día especial designado para crear consciencia global sobre la salud, la felicidad y la paz mundial a través de la práctica diaria de Yoga de la Risa.

El yoga de la risa es una técnica poderosa que puede mantener el ánimo alto en estos tiempos difíciles. No es una comedia, sino un programa de ejercicios, con el que puedes reír incluso cuando no tienes ganas de reír. Nuestro lema es: no nos reímos porque somos felices; Estamos felices porque nos reímos.

Desde que comenzó la cuarentena, los miembros de Yoga de la Risa, se están riendo en línea, y les está ayudando mucho. Decenas de miles de personas en todo el mundo están haciendo ejercicios de risa con sus familias en casa y se unen a sesiones de Yoga de la Risa en línea en Zoom y Skype. Las sesiones de risa en línea se realizan cada media hora, y pueden unirse a ellas de forma gratuita.

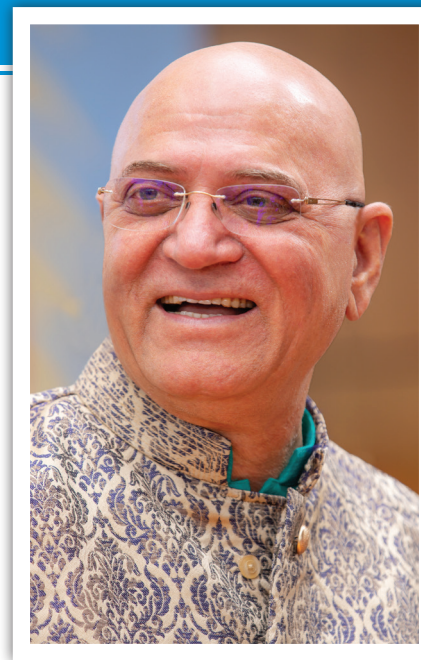
Para unirse a los clubs de la Risa de todo el mundo a través de Zoom  
<https://laughteryoga.org/zoom-laughter-club/>

Para los Clubs a través de Skype  
<https://laughteryoga.org/trainings/skype-laughter-club/>

10 a 15 minutos de ejercicios de yoga de la risa pueden reducir el estrés, fortalece su sistema inmunológico y mantiene su mente positiva. Los ejercicios de risa y respiración pueden fortalecer su sistema inmunológico y oxigenar sus pulmones para prevenir la infección.

El movimiento de Clubs de la Risa, que comenzó en Mumbai en 1995, se ha extendido a más de 110 países. La risa es un idioma universal que todos hablamos sin ninguna barrera por el idioma. Estos clubs sociales de la risa gratuitos, conectan a personas de diferentes culturas y países y proporcionan una red social de personas que comparten y se preocupan entre ellos.

En este día tan propicio, pongámonos de pie por un minuto y riámonos de buena gana con nuestros brazos lavantados hacia el cielo y enviemos vibraciones positivas de amor y paz al mundo.



*Dr. Madan Kataria*

Fundador del Movimiento de los Clubs de Yoga de la Risa  
Nashik, India