

# TALLER DE LA RISA



## Actividad de una sola jornada

**El Taller de la Risa, basado en juegos y técnicas teatrales, está dedicado a personas que valoran el optimismo en tiempos de crisis y pandemia y que quieren vencer ese lugar tan temido que es "el miedo al ridículo" sin más droga que nuestras propias endorfinas y que además no hay ningún peligro si se supera la dosis.**

**Durante el Taller se trata de sacarle partido a nuestras capacidades innatas en propio beneficio y de los demás, de tener una perspectiva más amplia ante los problemas cotidianos y sentirnos mejor.**

**El objetivo es sacar a la luz a nuestro niño interior para recuperar la capacidad de juego y nuestra creatividad. Poder sentirse con la libertad del mismo que no juzga ni está pendiente de la mirada ajena sino de disfrutar. Tomaremos conocimiento de que el peor censor somos nosotros mismos que nos auto limitamos.**

**De puede ser feliz.**

## ¿QUE ES LA RISA? SEGUN OSHO

La risa tiene poderes meditativos y poderes medicinales. La risa cambia tu química, cambia tus ondas cerebrales, cambia tu inteligencia; te vuelves más inteligente. Las partes de tu mente que habían estado durmiendo, de repente se despiertan. La risa llega hasta lo más profundo de tu cerebro, de tu corazón.

Una persona que ríe no puede sufrir un ataque al corazón. No es posible se suicide. Una persona que ríe llega automáticamente a conocer el mundo del silencio, porque cuando la risa cesa, súbitamente hay silencio. Y cada vez que la risa se hace más profunda es seguida de un silencio más profundo.

Ciertamente te aclara, de las tradiciones, de la basura del pasado. Te da una nueva visión de la vida. Te vuelve más vivo y radiante, más creativo.

Ahora, hasta la ciencia médica dice que la risa es una de las medicinas más penetrantes con que la naturaleza ha provisto al hombre. Si puedes reír cuando estás enfermo recuperarás antes la salud. Aun cuando estés sano, si no puedes reír, antes o después perderás tu salud y te pondrás enfermo. La risa saca una porción de tus energías desde tu fuente interior hasta la superficie. La energía comienza a fluir.

Sigue a la risa como una sombra. ¿Lo has observado? Cuando te ríes de verdad, durante esos pocos momentos estás en un profundo estado meditativo. El pensamiento se detiene. Es imposible reír y pensar a la vez. Son cosas diametralmente opuestas: o puedes reír o puedes pensar.

Si te ríes de verdad, el pensamiento se detiene. Si todavía estás pensando, es que la risa es sólo así-asá, es una risa mentirosa, viene como rezagada. Será una risa coja.

Cuando te ríes de verdad, de repente la mente desaparece. Y toda la metodología zen consiste en alcanzar la no-mente.

La risa es una de las puertas más hermosas para lograrlo.

