

La risa

¿Qué es la Risa?

Es una modalidad expresiva, propia de la especie humana. Es un arma poderosa de comunicación y ni te imaginas cuantos beneficios positivos para el organismo nos puede proporcionar.

¿Sabías que el reír produce efectos maravillosos en tu cuerpo y tu mente?

Son muchos los beneficios, que nos proporciona la risa. 20 segundos de risa equivalen a 3 minutos de ejercicio constante en el gimnasio. Los músculos de la cara, tórax y abdomen se relajan y se contraen con gran velocidad, mejorando su tono. Cuando reímos y nos divertimos sanamente, nuestros ojos adquieren un brillo característico, aumentan las secreciones lacrimales, de orina y saliva, que son reguladas por el sistema nervioso.

¿Has llorado de risa alguna vez?

Se normaliza la presión sanguínea. El corazón aumenta su frecuencia y es capaz de bombear de 140 a 210 mililitros de sangre por minuto, cuando lo normal son 70. Los pulmones movilizan el doble de aire (12 litros, en lugar de los 6 litros habituales), lo que contribuye a una mejor oxigenación del organismo. Y, por si fuera poco, la risa es un activador metabólico, que provoca la liberación de adrenalina, favoreciendo la pérdida de calorías.

Sonríe y siempre verás todas sus situaciones con otro matiz y otro punto de vista. Mantente siempre feliz porque, aunque el mundo se nos venga encima, los problemas nos ahoguen, la sociedad no nos quiera, nuestros seres más queridos nos den la espalda, tenemos un Amigo que está dispuesto a darnos todo su Esplendor y Amor, y Él quiere que tú le sonrías con lo mejor de tu vida.

Loro

Era un granjero que tenía un loro como mascota, este lorito era tan, pero tan peleador y abusivo que andaba golpeando a todos los pollitos que encontraba, hasta que un cierto día el granjero harto de esta situación decide encerrar al loro con dos de sus mejores gallos de pelea, y haciéndolo así se retira a atender sus obligaciones. El loro encontrándose frente a estos dos matones enfurecidos se ve en el final de su pobre vida... los gallos empiezan a golpear al pobre loro sin compasión... El lorito en medio de la golpiza sale disparado por una esquina aprovecha que uno de los gallos se distrae y le mete tremendo golpe por la espalda, el gallo enfurecido voltea y ve a su compañero junto al loro moribundo, y lógicamente piensa éste gallo se quiere pasar de vivo y le devuelve el golpe, de esa forma los gallos empiezan a golpearse hasta quedar muertos ambos tirados en el suelo ensangrentados... regresa el granjero, y se encuentra con el cuadro... y pregunta al loro que estaba todo desplumado ¿qué pasó, qué hiciste loro... y el loro responde: bueno, así soy yo cuando me quito el saco.....

Partido

Estaban en un partido de fútbol, los elefantes contra las hormigas, y ya era el segundo tiempo en el minuto 40 y el marcador era 1-1 en el partido cuando de pronto una hormiguita realiza una jugada peligrosa entra al área y cuando va a patear llega un elefante y pafff la pisa. Se levanta la hormiguita toda morivunda, y entonces le dice el elefante: ¿Me perdonas? Y le contesta la hormiguita: tranquilo yo te hubiese hecho lo mismo.

Adivinadora

Un señor toma asiento ante la mesa de la bola de cristal, y la adivinadora le dice:

Veo que tiene dos hijos.

Eso es lo que usted cree

- replica el hombre

- Yo tengo tres hijos.

La adivinadora se sonríe y replica a su vez:

¿Eso es lo que usted cree!

Niños

Un hombre estaba asistiendo a una de sus vacas a parir, cuando se dio que cuenta que su hijo de cuatro años lo estaba observando desde la valla de la cuadra. El hombre ahora tendría que explicarle todo lo que estaba haciendo, y explicarle a su hijo el tema del sexo, "Bueno, voy a esperar hasta que me pregunte y luego se lo explico todo."

Después de que termina lo que está haciendo, el hombre se acerca a su hijo y le dice, "¿Bueno hijo, tienes alguna pregunta?". Sólo una ¿A qué velocidad iba ese becerro cuando chocó con esa vaca?"

Noticias

Una mujer le dice a su jefe:

Me temo que tengo malas noticias. ¿Porque siempre tienes malas noticias?, Por una vez en tu vida, dime que tienes buenas noticias. Está bien. Te tengo una buena noticia: No eres estéril.

Locos

Dr. García, director de psiquiatría en el manicomio de la región, estaba examinando a sus pacientes para averiguar cuáles de ellos estaban listos para volver a la comunidad. "Señor Clark," el doctor le dice a uno de sus pacientes, "Veo que han recomendado que le dé de alta ¿Qué cree que va hacer si es que le dejamos ir?" El paciente, piensa un rato, y luego responde, "Bueno, fui ingeniero en mecánica. Parece ser que es una carrera con salida y me puedo ganar bastante dinero. Por otra parte, he pensado escribir una novela sobre mis experiencias aquí en este hospital, lo que es ser paciente aquí. Puede que sea interesante. También pensé volver a la escuela a estudiar historia del arte que es un tema que me interesa mucho."

Dr. García le da a la cabeza y dice, "Sí, me parecen empresas muy interesantes." El paciente responde, "Y lo mejor es que en el tiempo que tenga libre puedo seguir siendo una cafetera."

Leones

En la selva del Africa un leoncito se encontró a un misionero y empezó a corretearlo rugiendo con deseos de matarlo, a esto cuando la leona madre alcanza a ver a su pequeño cachorro y le grita: Niño no juegues con la comida

Locos

Los loquitos no se querían salir de la alberca y el doctor pues ya estaba desesperado por que no se salían... y mientras pensaba en una manera de sacarlos otro loco se le acercó y le dijo "oiga doctor, si saco a los muchachos de la alberca me deja libre", y pues el doctor accedió porque ya no encontraba solución..... y él dijo "bueno pues hazlo a la brevedad". El loco se alejó y agarró una manguera y le abrió la llave y le dijo a los loquitos.... "he muchachos oigan todos, se salen o los mojo".....

Fumador

Un señor va a 200 Km por hora en su auto deportivo, en esto que se le acerca un motorista a la misma velocidad y le dice al del coche:

- ¿Tienes un cigarro? El conductor asombrado le contesta ¿Qué te vas a matar? Y el motorista le dice: No si yo fumo poco.

Ladrón

Pregunta enérgicamente el Juez al ladrón que acababa de hacer de las suyas en una tienda de ropa. ¡¡Pero dígame!!, ¿Qué no pensó en su esposa... en sus hijas?

- Pues la verdad sí pensé su Señoría, pero en la tienda solo había ropa para hombre.

Zapatero

Juan y su mujer estaban recogiendo los trastos en el desván y encuentran un recibo de una zapatería. La fecha señala que el recibo tenía once años. Los dos se rieron e intentaron recordar cuál de ellos se había olvidado de recoger el par de zapatos. "¿Será posible que todavía tengan los zapatos?" Le pregunta Juan a su mujer. "No lo creo," responde su mujer. "Vale la pena ir a ver," dice Juan, metiendo el recibo en el bolsiyo y con eso, se va a la tienda. Al llegar a la zapatería le da el recibo al dependiente. El dependiente examina el recibo y le dice "Espere un momento que voy a buscarlos." Y con eso desaparece para buscarlos. Después de un rato, Juan oye la voz del dependiente, "¡Aquí están!", "¿De veras?" dice Juan. "¡Qué suerte! No me lo creía después de tanto tiempo." El dependiente vuelve al mostrador sin los zapatos y le dice, "Estarán listos para el jueves."

Hormigas

Una hormiguita le pregunta a un elefante al verlo tan grande: amiguito ¿cuántos años tienes? El elefante le contesta 1 año. Luego el elefante le pregunta lo mismo y la hormiguita le contesta: También tengo un año, pero.... es que he estado muy enfermita.

Mujeres

Una mujer y un hombre se ven envueltos en un accidente de tránsito, en uno realmente aparatoso. Ambos autos quedaron totalmente demolidos, pero asombrosamente ninguno de ellos sufrió heridas. Después de forzosamente salir de sus autos, la mujer dice, "Entonces usted es un hombre, que interesante. Yo soy una mujer... Wooow Solo mire a nuestros autos. No ha quedado nada de ellos, pero afortunadamente estamos ilesos. Esto debe ser una señal de Dios para que nos conociéramos y vivamos juntos en paz por el resto de nuestros días." "Estoy completamente de acuerdo con usted", replicó el señor, "esto debe ser una señal de Dios." La mujer continua, "Y observe esto -- he aquí otro milagro. Mi carro está completamente destruido pero esta botella de vino no se rompió. De seguro Dios quiere que nos la bebamos y celebremos nuestra buena suerte." Entonces le paso la botella al señor. El caballero asintiendo con la cabeza, abre la botella y se da varios tragos monumentales. Luego se la devuelve a la mujer. La señora toma la botella, inmediatamente le pone la tapa y se la regresa al hombre. El hombre entonces le pregunta, ¿Es que usted no va a beber? La mujer se limita entonces a decir: "No. Creo que yo esperaré hasta que llegue la policía."

Leones

Resulta que a un famoso guitarrista le propusieron ofrecer un concierto en algún país de África, y éste acepto. Tiempo tomó el avión y cuando sobrevolaba la selva éste se estrelló en medio de la selva, solo sobrevivieron el guitarrista y su guitarra. Al rato, se le acercó un león con cara de hambriento y luego otro y otro... En ese momento él se acordó que había leído que la música calmaba a los animales y muy nervioso se puso a tocar una canción. Los leones se calmaron y acostaron a su alrededor, y el músico se tranquilizó pensando que se había salvado de morir, cuando de repente, de entre los árboles salió un león furioso y se comió al guitarrista, y uno de los primeros leones le dijo a otro: Ves, te dije que el sordo nos iba arruinar el concierto"

Osos Polares

Un osito polar con su gorrito rojo se dirige a su papá (pum pum pum) y le pregunta: ¿Papi, nosotros somos ositos polares verdad?" y su padre le contesta:

-"claro que sí, hijo mío..." -"vale" contesta él, y se dirigió hacia su mamá (pum pum pum) y le pregunta:

- "¿Mami, seguro que somos ositos polares?" , a lo que la madre le contesta: - "pues claro que sí, hijo mío, somos ositos polares." - "¡vale!", y se fue a ver a su abuelito, (pum pum pum).
- "¿abuelito, seguro que somos ositos polares?" , - "¿pues claro que sí" pero, a que viene tanta pregunta?" - "es que..... tengo frío"

Transportistas Amables

Un transportista llevaba una partida de pingüinos hacia el zoológico, cuando a medio camino se le estropea el camión refrigerado. Preocupado, trata de reparar el problema, pero ve pasar un camión repartidor de leche y consigue que se detenga. Entonces le dice al lechero: "mira, te voy a dar \$500 dólares para que me hagas el favor de llevar estos pingüinos al zoológico". El lechero, toma el dinero y se lleva con gusto los pingüinos en su camión refrigerado. Mientras tanto, el transportista logra arreglar el daño, y de inmediato enfila hacia el zoológico. En cuanto llega, ve salir al lechero, con los pingüinos detrás de él, en fila. El chofer le pregunta al lechero: "hacia dónde vas con los pingüinos?"

El lechero enseguida le responde: "Mira, ya los llevé al zoológico, pero como me sobró dinero, los voy a llevar al cine..."