7 de abril de 2019

EN LAS NUBES Justicia inmanente .Cómo nos hace falta

Carlos Ravelo Galindo, afirma:

A doña Elvia Andrade Barajas, directora general de Reportajes Metropolitanos nuestro aplauso por sus trece años al frente de la comunicación en México.

Reúne todo, amén de figura, buena reportera, dulce poeta, gran escritora. Y mejor amiga. Arriba y adelante diría un conocedor, aún vivo, don Luis y otro del que también hablamos. Pero ya extinto

Vamos a reproducir el texto íntegro, antes de lamentar que se hayan muerto. Tendríamos mayor tranquilidad. Y menos robos por doquier. No referimos al jefe policiaco Arturo Durazo Moreno y al primer mandatario José López Portillo.

La justicia era Inmanente. Así de simple.

Lo publica el 5 de abril de 2019 El Universal, con foto de El Negro, y dice textual:

“Orden de matar a asaltabancos.

“En un reporte fechado en 1980 se señala que un alto mando de la Dirección de Policía comunicó a elementos de la institución que el entonces titular de la policía se “había echado” el compromiso con el Ejecutivo Federal de acabar con los “asaltabancos” y que dio la orden también de matar a todo aquel asaltante que cayera en los separos de la Dirección de Investigaciones para la Prevención de la Delincuencia (DIP) creada por Durazo.

“Se hace notar que tales medidas de Durazo Moreno para desparecer asaltantes –delincuentes, agregamos nosotros- fueron aceptadas plenamente por el Presidente”.

Ahora los detienen, les quitan lo robado. Y con el “debido proceso”, los dejan en libertad por “falta de pruebas”. Y, además, ministros, magistrados y jueces les dicen: “Ustedes perdonen”.

Luego de esta ligera digresión que debería leer el actual Durazo, don Alfonso, nuestro amigo también, hablemos del buen humor.

Todos hemos escuchado la frase “la risa es buena para la salud”. En la actualidad, son cada vez más las investigaciones que demuestran la veracidad de esta afirmación.

El fundador de la Sociedad Para Los Estudios Del Humor, John Morreal, asegura que “la creatividad y el humor son cosas idénticas” “ambos involucran la acción de asociar dos cosas que no tienen ninguna conexión y crear una relación entre ellas

La risa ha demostrado efectividad a la hora de aliviar dolores, prevenir enfermedades y mejorar el humor.    
 Una sonrisa es algo maravilloso y ni siquiera cuesta un centavo pero vale oro.

El acto de sonreír crea una sensación de alegría, incluso si no tienes una razón especial para sentirte así, debes saber que la felicidad es contagiosa. Si quieres recibir atención positiva de quienes te rodean, sonreír es la manera de hacerlo.

El alivio del estrés es otro de los beneficios que podemos obtener de la risa.

Cuando sientas que el estrés se está saliendo de control y la presión te supera, intenta buscar una razón para reírte y divertirte. Esto te ayudará a relajar tanto el cuerpo como la mente. Recuerda, si sientes que la vida te tira, mira una comedia, lee un libro divertido o cualquier otra cosa que logre dibujar una sonrisa en tu rostro.

Cuando una persona se ríe energéticamente, los patrones de las ondas cerebrales son idénticos a los de una persona que se encuentra en un estado profundo de meditación.

Esta acción nos ayuda a relajarnos y aliviar el dolor.

Noreen Braman, un importante referente del yoga risa dijo: “durante muchos años padecí fibromialgia, y he logrado aliviar el dolor mediante la risa, en especial cuando practico ejercicios grupales de contagio de risa”.

Cuando nos reímos con ganas, nuestro cuerpo exhala por períodos más largos, elimina el aire residual de los pulmones y lo reemplaza con aire fresco, rico en oxígeno.

Esta técnica ha demostrado tener resultados efectivos en pacientes con asma y otros problemas respiratorios.

La risa es una excelente forma de relajar el cuerpo y aliviar la tensión muscular que causa dolor. Además, al reír aumentamos la frecuencia cardíaca y presión sanguínea, que luego vuelven a sus niveles normales. Esta acción es similar a los efectos de los ejercicios aeróbicos, que mejoran el funcionamiento del sistema cardiovascular.

Cuando nos reímos, los músculos del abdomen se expanden y contraen de la misma forma que cuando hacemos abdominales. Si a esto le sumamos el hecho de que la risa también ayuda a relajar los músculos, podríamos decir que esta acción nos brinda un doble beneficio.

De acuerdo a HelpGuide.org, cuanto más reímos, menos nos enfermamos.  La frecuencia cardíaca aumenta.

¿Sientes que constantemente te impones barreras a ti mismo que son imposibles de derribar?

Para estos casos, la risa es la solución ideal. Llena nuestra mente y cuerpo con pensamientos positivos, rompen las barreras que limitan nuestro desarrollo y cambian la forma en que vemos la vida.

El buen humor ayuda a romper las barreras de nuestra mente y la ejercita

craveloygalindo@gmail.com

,