

Sonrí! Por favor <p class="autor">Jósica SM Hernández</p> <p>Le dec a mi hermana: ven, jugamos a re? Nos acostamos en la cama y empezamos a hacer como que remos. Risas forzadas. Risas ridulas. Risas tan ridulas que nos hacn re. Entonces ven, s la verdadera risa. Y nos sentimos mucho mejor, m sanas. Esto es un extracto de El libro de la risa y el olvido de Milan Kundera, pero es muy cierto. La risa no s o nos produce satisfacci, sino que adem puede contribuir a mejorar muchas de nuestras dolencias.</p> <p>La risa y el buen humor, en general, son una sana habilidad emocional. Afrontar con sentido del humor las situaciones que normalmente nos producen tensi es una gran muestra de inteligencia y de empat con las personas que nos rodean. No le ha pasado que despu de re se a carcajadas se siente como renovado? No se trata de un placebo o invenci de nuestra imaginaci, es una tendencia de la medicina moderna denominada "risoterapia". Es una alternativa m a la medicina, apoyada en evidencia cientica, que afecta de manera positiva a los sistemas cardiovasculares, respiratorio, inmunolico, muscular, nervioso central y endocrino, entre otros.
Cuando reos con ganas, tras una sesi de risoterapia, es inevitable sentirse pleno, tierno, alegre, vital, energico y positivo. La risa elimina bloqueos emocionales, ficos, mentales, sexuales, etc. Nadie sabe a n por qu la risa tiene los efectos que tiene, pero est demostrado que libera depitos de endorfinas, lo cual hace que nos sintamos mejor. Y no s o mejora nuestro estado de imo, sino que contribuye a un sinf de mejoras que se reparten por todo el cuerpo ayudndonos a convivir y combatir, algunas enfermedades y discapacidades.</p> <p class="iniciales">TODO BENEFICIOS</p> <p>La risoterapia no provoca ningn efecto secundario, al contrario, absolutamente todo son beneficios. Relaja los nervios, favorece la circulaci sangunea y equilibra el estado emocional. Estira la piel, retrasa la vejez, ayuda a superar los miedos, las depresiones y los estados de tristeza y angustia, seg n asegura el profesor de yoga y meditaci, Bharat Mart.</p> <div style="width: 307px; float: left; margin: 20px 70px 20px 0px;"> <p class="sumario">La risa relaja los nervios, favorece la circulaci sangunea, estira la piel, ayuda a superar los miedos, las depresiones y los estados de tristeza y angustia, entre otros muchos beneficios.</p> </div> <p>Adem, nos aporta aceptaci, comprensi, alegr, relajaci, abre nuestros sentidos y ayuda a transformar nuestras pautas mentales. Una buena carcajada genera un proceso psicolico, neurolico y fisiolico en el que se liberan hormonas y neurotransmisores que protegen contra infecciones y contagios, igual que nos alivia el dolor y libera de sentimientos negativos como frustraci e ira.</p> <p>Aunque a n no cuenta con el respaldo oficial que deber, sus beneficios no son palabrer. Son muchas las explicaciones cienticas que demuestran los procesos positivos que se desencadenan simplemente con unas carcajadas. La risoterapia reduce los niveles en la sangre de una hormona del estr, el cortisol; favorece la secreci de serotonina, una neurohormona con efectos calmantes que provoca que nos sintamos mejor; y previene el infarto, porque el buen humor aumenta la hemoglobina.</p> <p>La risa franca estimula casi todos los ganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulaci sangunea que sigue al masaje vibratorio producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello, los ganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor. Relaja la musculatura esquelica de brazos y piernas y aumenta la frecuencia cardiaca, lo que fortalece el coraz y ayuda a evitar los infartos.</p> <p>Al re entra el doble de aire en los pulmones, de ah que la piel se oxigene m. En concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire, en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiraci y

aumenta la oxigenación. Esta misma sobreoxigenación celular elimina el aspecto cansado y las ojeras, tonifica y es, también, un método eficaz para retrasar el envejecimiento de la piel del rostro, ya que al reír activamos 15 músculos de la cara. Además, se estimula el bazo y el movimiento del diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los lípidos grasos y las sustancias tóxicas.

Ejercicio para conseguir una risa sincera

- Lea el siguiente párrafo en voz alta: Ja ja ja ja ja ja. Ji ji ji ji. Ju ju ju. Jo jo jo. Ja ja je je ji ji ji jo jo. Ji ji ji ji ja ja ja ja. Ju ju ju ju ju ju. Ja ja ja ja ja ja ji ji jo jo je je je ja ja. Jo jo jo jo jo ja ja ja je je je je. Ja ja ja!
- Grite: HO, HO, JA, JA, JA, HO, HO, JA, JA, JA a la vez que aplaude. Así durante unos minutos, con el fin de relajar tórax y movilizar los músculos del estómago. Después se facilita el paso de la risa actuada a la risa natural.

La risa beneficia el aparato digestivo y reactiva el sistema linfático, ayuda a reducir los lípidos grasos y combate el sobrepeso, ya que puede poner a trabajar hasta 400 músculos, muchos de los cuales sólo se ejercitan con la risa. Facilita la digestión al hacer vibrar el hígado, mejora la eliminación de la bilis y reduce el estreñimiento. Además, al relajarse los músculos, disminuye la hipertensión, mejoran los síntomas de la menopausia y provoca el estiramiento de la columna vertebral y las cervicales.

SONREIR

En un reciente estudio, elaborado por la Asociación Internacional de la Renovación de la Risa, se refleja que los niños de hasta 6 años ríen una media de 300 veces al día, mientras que en los adultos lo hacen de 15 a 100 veces. También se ha comprobado que la madurez y el transcurso de los años nos aportan experiencias que en muchas ocasiones nos arrebatan las ganas de sonreír, sin embargo, está demostrado que cinco o seis minutos de risa pueden actuar como un auténtico analgésico. La risoterapia favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro, cuya función es combatir el dolor disminuyendo la receptividad del organismo ante estímulos dolorosos.

Cuando alguien se ríe segrega más adrenalina, lo que potencia la creatividad y la imaginación. Varios estudios han demostrado que la productividad de una empresa es mucho mayor cuando sus empleados están contentos, por lo que muchas organizaciones están utilizando técnicas de risoterapia para contribuir a que sus empleados den más de sí. La colaboración, el trabajo en equipo y la creatividad son algunos de los beneficios que ayudan a que grupos que trabajan juntos se comuniquen de manera más efectiva.

Gracias a la risoterapia se incrementa la empatía entre compañeros, se desarrolla la imaginación y la intuición, y se aprende a ver la vida de una manera más positiva. La risa refuerza la seguridad en uno mismo, cohesiona un grupo y produce una desinhibición muy positiva y sorprendente. Por otra parte, esta terapia amortigua el cansancio y el agotamiento, previene problemas digestivos, migrañas, problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, alergias, resfriados comunes, fatiga física y mental, insomnios, fortalece el sistema inmunológico, etc.

Existen evidencias científicas de que la risa afecta positivamente a los sistemas cardiovasculares, respiratorio, inmunológico, muscular, nervioso central y endocrino, entre otros.

Cuando una persona pierde la capacidad de reírse y tiene problemas, se estresa y no sabe cómo sacar toda la energía negativa acumulada, entonces enferma. La implantación de sistemas de risoterapia en las empresas no roba más de unos pocos minutos al día y aporta más eficacia en el trabajo y mejora la salud del trabajador, lo cual, por otra parte, contribuye a que el empresario se ahorre un gran gasto económico derivado de las bajas laborales por estrés y absentismo laboral.

LA RISA

MEDICINAL

Desde la antigüedad se sabe que la risa y el buen humor curan enfermedades, y que las personas más sanas son las más optimistas y las que ríen más. La risa ha sido utilizada en el tratamiento de enfermedades como el cáncer, el Alzheimer y el sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica. Estudios científicos han revelado que en pacientes con tumores, el buen estado de ánimo incrementa la cantidad de células del sistema inmune, así como la generación de "células asesinas" que combaten enfermedades.

Mari Cruz García Rodera, fundadora de la Escuela Dinámica y Terapia de la Risa en el Centro de Salud Inteligente, asegura que en tres horas, la risa puede cambiar los resultados de una analítica porque disminuye el colesterol, produce una activación cerebral donde se aumenta la liberación de neurotransmisores que dan lugar a una sensación placentera y sedante.

También se ha investigado con relación al sistema inmunológico, especialmente en personas con dolencias crónicas como el cáncer o el sida, dando resultados satisfactorios confirmando que la risa es un gran aliado en la recuperación de enfermedades y los pacientes consiguen una mayor resistencia mientras mejor es su estado anímico.


- Una hora de angustia equivale a cinco horas de trabajo físico en cuanto a la cantidad de energía consumida.
- Cinco minutos de una buena risa a carcajadas, son equivalentes a 45 minutos de ejercicio.
- Las risas verdaderas, explosivas, hacen mover 400 músculos en todo el cuerpo, activan el sistema inmunológico y oxigenan los tejidos.
- Desde que nacemos y hasta los seis años reímos unas 300 veces diarias. Ya adultos, los más risueños alcanzan 100 risas al día y los menos alegres apenas llegan a 15.
- Las personas que ríen mucho y tienen un gran sentido del humor mejoran también su estado de salud mental y físico.

La vivencia de los conflictos psicoemocionales, en ocasiones, provoca enfermedades o disfunciones tales como estreñimiento, hernia de hiato, úlcera de estómago, asma y demás disfunciones respiratorias, dolor en la menstruación, presión sobre el corazón o espasmo en la vesícula biliar, afecciones que con la risoterapia se pueden paliar. Sin embargo, en algunas situaciones la carcajada está contraindicada, como es el caso de personas que padezcan alguna insuficiencia cardíaca grave, o en periodo de postoperatorio o postparto. En el caso de las personas con discapacidad, el inconveniente para aplicar la risoterapia puede ser el grado de minusvalía, ya que algunos movimientos pueden provocar lesiones a personas gravemente afectadas.

APRENDER A REIR

La risa y el desarrollo del sentido del humor es una actividad que acumula beneficios si se practica con asiduidad. Pero en esta actividad no sólo se trata de reír, sino de mantener una aptitud positiva y afrontar las situaciones de la mejor manera posible para ir superando los malos tragos de la vida y realizar pequeñas modificaciones en nosotros mismos que nos ayuden a tener una vida más plena y satisfactoria.

Cuanto más nos reímos más fácil es luego provocar la risa natural, y viceversa. Pero a reír se aprende. Cada persona es diferente, algunos con la risa más fácil o más sana que otros, por eso en las clases se aprenden las técnicas básicas útiles para todos. Se utiliza mucho el mundo de los sentidos, porque éstos están en contacto directo con la risa, y es lo que más difícil tiene a la hora de hacer reír, explica Mari Cruz García. Es importante saber reírte con los demás, no de los demás, y aprender a sacar lo mejor de tu risa, afirma.



Los profesores, que no son humoristas, nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo. Una clase de risoterapia consta de una parte teórica, donde se explica la risa en las diferentes culturas y los distintos tipos y una parte

práctica de estiramientos para desbloquear el cuerpo y relajarlo. Seguidamente, unos ejercicios de pulmones, espalda y estomago nos preparan para reír de la mejor forma y con la máxima facilidad. Se realizan ejercicios para desinhibirse y crear complicidad entre los alumnos llevándose a cabo varias técnicas con el fin de buscar la diversión y la vuelta a la infancia para lograr la risa más saludable, esa que proporciona una carcajada intensa y pura. En esta fase se realizan talleres participativos, juegos, relajación, expresión corporal, ejercicios de respiración, masajes, bailes, etc. Por último, se hace una puesta en común de las experiencias.

HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

Aunque la risoterapia no se haya instaurado como tal hasta hace a penas unos 30 años, se sabe que hace más de 4.000 años en el antiguo imperio chino, igual que en la India, existen unos templos donde las personas se reúnen para reír con la finalidad de equilibrar su salud. En Europa existen datos de que en la Edad Media había médicos que recetaban la risa a sus pacientes. Ya en algunas culturas ancestrales de tipo tribal se conocía la figura del doctor payaso, doctor hazmerreír o payaso sagrado, un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

La risa ha sido utilizada en el tratamiento de enfermedades como el cáncer, el Alzheimer y el Sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica.

El psicoanalista Sigmund Freud, como otros médicos, psiquiatras, y psicólogos, se dio cuenta, a principios del siglo XX, de que la risa liberaba energía bloqueada en el inconsciente de la persona y que al reírse, la energía se liberaba. En los últimos 30 años se ha avanzado notablemente en la aplicación de la risa como terapia. Este auge comenzó en los años 70, cuando un doctor californiano, Hunter Adams (Patch Adams), de quien se hizo después una película, aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y el tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar esta técnica en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

En España su uso es todavía escaso. Pero fue en 1979 cuando la investigación sobre el humor despegó del área de las teorías, con el caso de Norman Cousins, diagnosticado con una forma de artritis dolorosa y potencialmente limitante, que experimentó una notable mejoría tras acompañar su tratamiento con unas grandes dosis de humor y risas.

Sin embargo, no en todos los países la risoterapia tiene el mismo peso. Las propiedades de la risa son muy conocidas en la cultura oriental, pero en Occidente no se les hace mucho caso, asegura la naturista Mari Cruz Garcá Rodera. Lo cierto es que existe una teoría que afirma que los efectos de las religiones occidentales monoteístas sobre Occidente, donde prima el valor del sufrimiento, tienen un efecto pernicioso sobre el humor, por generalizar erróneamente que solo las cosas alcanzadas con gran sufrimiento y esfuerzo tienen un verdadero valor.

HACIA EL RECONOCIMIENTO OFICIAL

Y es que el humor y la broma quieren que la medicina les tome en serio. La Asociación para el Humor Terapéutico (AATH), de EE.UU., trabaja para que la comunidad científica respalde los estudios que muestran las propiedades curativas y preventivas del humor y para que los facultativos incluyan esta terapia en su práctica diaria y receten grandes dosis de risas y buen humor.

TIPOS DE RISA

- Ja, ja, ja: es la auténtica risa natural, se aprende de forma innata y es considerada como la risa estándar.
- Je, je, je: es la parodia, utilizada como afirmación o incredulidad.
- Ji, ji, ji: infantil o inmadura.
- Jo, jo, jo: es la risa

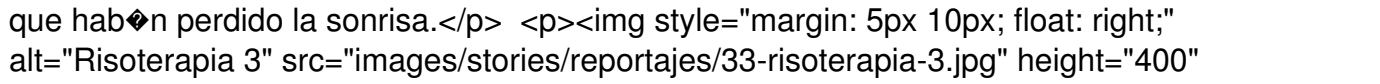
jocosa, como la de Pap Noel.

- Ju, ju, ju: se relaciona con situaciones de burla o desprecio.

Según el oncólogo Lisandro Lpez-Herrera, lo que hoy es intuición y empirismo será ciencia cuando se encuentren sistemas biológicos y psicodinámicos que midan el estado de ánimo y puedan establecerse relaciones probadas sobre la ocurrencia de ciertas enfermedades en personas con mayor o menor sentido del humor, así como el desarrollo de tratamientos a través de la risa, cuya eficacia también podrá ser medida.

Decenas de estudios, recogidos en revistas científicas y respaldados por distintas organizaciones médicas, están dando fe de los efectos de la risa, pero hasta ahora estas recomendaciones no se estaban plasmando en el quehacer clínico. Para más de 600 especialistas sanitarios de Estados Unidos, la risa tiene propiedades curativas y preventivas, siendo incluso una disciplina que debe formar parte del currículo académico de los facultativos.

Organizaciones como la Escuela de la Risa en España o la Asociación Mundial de la Risa trabajan para conseguir que esta demostración empírica se haga efectiva. Algunas organizaciones como Payasos sin Fronteras, la Fundación Teodora o el programa Correos reparte sonrisas han hecho de la risa una forma de trabajar con personas que habrán perdido la sonrisa.



Mari Cruz García asegura que todavía hay un sector médico que se resiste a aceptar el buen humor o la carcajada como terapia, pero que los buenos resultados obtenidos provocan que cada vez se utilice más, y que se acerquen hasta su escuela un mayor número de doctores y especialistas en otras áreas de salud, es hoy día una realidad en nuestro país. En estos momentos nos llaman muchos médicos no sólo de la península, sino de todo el mundo, asegura.

Sin embargo, muchos de nuestros lectores seguirán desconfiando del poder curativo de la risa, hasta que lo prueben. Y si usted, después de leer esto, sigue dudando de los beneficios de la risa y el buen humor, sonríe, no tiene nada que perder.