

TALLER DE RISOTERAPIA

Muchas veces, se piensa que no se nos presentan muchas ocasiones para echarnos a reír espontáneamente, que la vida ya es demasiado complicada como para tener el sentido del humor a flor de piel.

Pero, se puede intentar aflojar las tensiones con una carcajada y dejar que los músculos y órganos vuelvan a moverse. Todo esto hace que uno se sienta mucho mejor.

En estos casos la risa es la mejor de las medicinas, ya que es imposible reír de corazón y al mismo tiempo estar ansioso y tenso.

No hay que olvidar la importancia de aprender a valorar las pequeñas cosas, de recordar los momentos del pasado que nos hicieron reír (seguro que cada uno tenemos algunas anécdotas que cuando recordamos provocan una sonrisa en nuestro rostro), volver a ver una película que en su momento nos resultó divertida.

Es necesario aprender a desarrollar ese sentido del humor, que nos ayude a ver el lado cómico y divertido que tiene la vida.

Esto nos ayudará a desdramatizar ante las dificultades, a relativizar los problemas, también nos va a resultar útil en nuestras relaciones con los demás ya que siempre es agradable tener alrededor personas que saben sonreír.

¿QUÉ HACER PARA TOMARNOS LA VIDA CON HUMOR?

Lo primero que habría que hacer es aprender a valorar lo que tenemos y dejar de lamentarnos por lo que no tenemos, mostrar actitudes positivas ante las personas y los acontecimientos, rodearnos de gente divertida, hacer de nuestras obligaciones diarias una fuente de satisfacción, etc.

No se puede olvidar que la felicidad no está relacionada con grandes acontecimientos, ni con un buen trabajo o grandes cantidades de dinero, sino que está en disfrutar los pequeños momentos de cada día, y en esto influye mucho la actitud que cada uno tenga ante las adversidades y contrariedades que continuamente se nos presentan.

¿QUÉ ES LA RISOTERAPIA?

La Risoterapia es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.

¿EN QUÉ NOS PUEDE AYUDAR LA RISOTERAPIA?

Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, colesterol, adelgaza, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, cualquier enfermedad. Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestros pautas mentales, aumenta la estamina de los atletas.

Recientes estudios sobre la capacidad de las carcajadas para combatir todo tipo de enfermedades indican **que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.**

Se utiliza la risa con el fin de **eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar nuestra infancia, como proceso de crecimiento personal.** Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y ahora, estar en el presente, ya que cuando reímos es imposible pensar, **nos ayuda a descubrir nuestros dones, abrimos horizontes, vencer los miedos, llenarnos de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva,** intensa, sincera y total, como los niños.

Después de una sesión de dos horas, es inevitable sentirse pleno, amoroso, tierno, alegre, vital, energético y un sinfín de sentimientos positivos. Parece mentira cómo un método tan sencillo como es la risa puede aportarnos tanto: la risa es Magia, es Alquimia, es la mejor medicina.

"La vida es en su totalidad una gran broma cósmica. No es algo serio, tómala seriamente y la perderás. Compréndela únicamente a través de la Risa". OSHO.

MECANISMOS IMPLICADOS

Pero ¿cuáles son exactamente los mecanismos que hacen que la risa produzca estos efectos y porqué?

1. Se ha podido demostrar que al reír se produce un proceso en el que se liberan hormonas y neurotransmisores que **protegen el organismo de infecciones y fortalece el corazón.** Uno de los neurotransmisores que se liberan es la serotonina, que es una neurohormona que tiene efectos calmantes.
2. Al reír se ejercita la zona del vientre y el diafragma, un movimiento abdominal que **favorece que la respiración sea más profunda y efectiva.**
3. Se liberan unas hormonas llamadas endorfinas, que contribuyen a que aumente el nivel de linfocitos en la sangre, favoreciendo que **nuestro organismo se haga más resistente a las enfermedades.**

4. Veinte segundos de risa equivalen a unos tres minutos de ejercicio constante, se ha podido comprobar que al reír **se están ejercitando más de 400 músculos.**

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA RISOTERAPIA

Diferentes corrientes filosóficas conocen desde hace siglos la importancia de la risa y el sentido del humor y lo promueven de manera práctica. Hace más de 4000 años **en el antiguo imperio chino, había unos templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. En la India también se encuentran templos sagrados donde se puede practicar la risa.**

En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso" o "payaso sagrado", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. **En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia. En los años 70, un doctor californiano aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados.** A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la terapia de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

Beatriz Plans