



## RELAJACIÓN

# PASEN Y RÍAN: TODO EL PODER DE LA RISOTERAPIA

EL HUMOR NO HAY QUE TOMÁRSELO A RISA. ES EL CAMINO PARA LOGRAR UN BUEN ESTADO, TANTO FÍSICO COMO PSICOLÓGICO, Y SE ENCUENTRA AL ALCANCE DE CUALQUIERA DE NOSOTROS A TRAVÉS DE UNAS SENCILLAS HERRAMIENTAS

**J**osé Miguel Astobiza siempre acaba sus talleres de risoterapia con un «¡qué bien vais a dormir esta noche!». Astobiza, que es experto en Técnicas Psicológicas para el Control del Estrés, explica que «con las carcajadas se mueven un montón de músculos, especialmente del abdomen y el músculo diafragmático», que nos cansará lo suficiente para inducirnos al descanso.

La risoterapia, dice este profesional, es «el conjunto de técnicas y dinámicas para ir al encuentro del humor, de la risa y la sonrisa interior, a fin de eliminar bloqueos emocionales, prevenir la ansiedad y el estrés y mejorar nuestro estado general, tanto a nivel físico como psicológico». Ese estado de ánimo satisfactorio facilitará una buena calidad de sueño, porque «existe una relación entre estar bien y dormir bien», afirma.

Rafael Ubal, fundador de la asociación Donantes de Risas y de la Escuela de Humor Pepe Viyuela, coincide en el poder beneficioso del humor. Para él, «la risa es un lugar donde la energía vital del ser humano, como ser 'sentipensante', se puede concentrar y expresar con la máxima potencia, por eso la risa es individualmente sanadora, creadora de armonía interior y facilitadora de vínculos de unión entre las personas», afirma. «Es evidente que, ya no la risa, sino una simple sonrisa puede cambiarnos el estado de ánimo», dice Ubal.

Desde el punto de vista psicológico «con la risa combatimos el estrés, la ansiedad y la depresión», afirma José Miguel Astobiza, quien, desde su asociación risoterapiazaragoza.com, organiza talleres de grupo con la carcajada como objetivo. En primer efecto

**pikolin**

despierta tu salud

positivo es que «durante las 2-3 horas que duran el taller, distraemos la mente», dice el experto, algo muy importante para descansar de las angustias y preocupaciones que nos pueden tener atenazados.

También Ubal subraya el efecto benéfico de una sesión de risas porque «nos instala en el presente», y además evita algo muy negativo: el denominado 'miedo existencial', es decir, el temor (sin fundamento real) a males futuros. «He pasado media vida preocupándome por cosas que nunca han pasado», dijo Winston Churchill. La risa, por el contrario, «nos aproxima a un horizonte de esperanza sin pronósticos negativos», afirma el director de la Escuela Pepe Viyuela.

### ALIGERAR LA MOCHILA EMOCIONAL

«Venís cargados cada uno con una mochila de problemas, vamos a dejarlos aparcados durante el taller y trabajaremos para que, después, esa mochila tenga menos peso y, además, la sepamos llevar mejor», anima Astobiza a sus alumnos al comienzo de uno de sus talleres de risoterapia.

«Una de las características principales de la risa es que es contagiosa -recuerda Astobiza-, los talleres son grupales y aunque sus componentes se vean por primera vez, al final todo el mundo se acaba riendo». Y es quién puede resistirse cuando todo el mundo alrededor estalla en carcajadas.

Así lo ve igualmente Rafael Ubal cuando explica que «la risoterapia consiste en facilitar técnicas o trucos para que la risa pueda fluir y expresarse de la manera más natural y espontánea, libre de censuras y de prejuicios, de manera que 'cada uno pueda ser cada uno con sus cadaunadas'»

Defendiendo el valor de la risoterapia, Ubal recuerda «esa magistral sentencia de Mahatma Gandhi: 'La vida es como un espejo, si le sonrío me devuelve sonrisas'». Sin llegar a ser tan taxativo, Astobiza afirma que llevar siempre una sonrisa amable es una buena estrategia. «La experiencia dice que si cambiamos la cara y ponemos una sonrisa, las personas que nos encontremos no podrán sostener la mala cara y también nos mirarán con cara amable». Es lo que se conoce como el 'big feedback': aquello que das es lo que recibes.

Esa buena armonía se trabaja también a través de la 'sonrisa interior', que es «un estado de armonía en nuestro cuerpo que hace que sin darnos cuenta tengamos la sonrisa en la cara», señala Astobiza.

Maribel Riezu, enfermera y trabajadora social, comenzó trabajando hace 15 años en la risoterapia cuando fundó la organización Vida y Risa. Riezu destaca el valor de



### El truco de la nariz de payaso

• **LA TERAPIA DE LA RISA:** aunque es más fácil activar la risa en grupo, dada su naturaleza contagiosa, también hay algunas estrategias que pueden usarse en solitario:

- La nariz de payaso es un truco que nos propone José Miguel Astobiza: «Podemos tener una a mano en la mesilla de noche y el día en que estemos decaídos, nos la ponemos y nos miramos al espejo y nos decimos: 'Encantado de conocerte', o algo parecido, y esbozamos una sonrisa, seguro que nos acabamos riendo con alegría».

- Realizar una caricatura de nosotros mismos también nos puede ayudar. «Reírnos de nosotros mismos supone que nos aceptamos, también con nuestros errores. Cuando eso pasa, supone que nos hemos reconciliado con nuestra situación y deja de causarnos problemas y desasosiegos», explica Marisa Riezu.





CON EL SIMPLE GESTO DE **ESBOZAR UNA SONRISA** EN EL CEREBRO SE ACTIVAN LOS NEUROTRANSMISORES DE LOS **CENTROS DE PLACER** Y EL CUERPO COMIENZA A LIBERAR **ENDORFINAS** Y OTRAS **HORMONAS DE LA FELICIDAD**

**pikolin**

despierta tu salud

la risa que «libera energía, es rompedora, y te pone en un estado de ánimo positivo y receptivo», pero propone dar paso más allá: el sentido del humor.

Se trata de crear un estado más que generar una acción concreta en la que rompamos a reír: «Hay situaciones demasiado graves en las que la persona es incapaz de llegar a la risa», afirma, «pero siempre podemos intentar la sonrisa».

Esbozar una sonrisa, aunque sea obligándonos a ello, cumple la misma función que una sonrisa espontánea. «Hay estudios que demuestran que el cerebro no distingue entre una sonrisa real y una falsa», explica Riezu. «El simple gesto de mover los músculos cigóticos, los músculos de la cara con los que se forma la sonrisa, produce el efecto de estimular los neurotransmisores que activan los centros de placer del cerebro y liberar endorfinas y otras hormonas que nos proporcionan alegría y bienestar», explica la fundadora de Vida y Risa ([www.vidayrisa.com](http://www.vidayrisa.com)).

Activar los músculos cigomáticos, es decir, gestualizar una sonrisa sin que haya una razón directa, nos crea un estado ánimo

positivo, y es una herramienta para mirar la vida a través del prisma del humor. Un punto de vista que hemos de buscar porque «el sentido del humor traspasa la realidad, toma distancia de los problemas y busca soluciones a través de la imaginación y todo ello nos ayuda a tener un estado de ánimo positivo, que nos ayuda a resolver esos conflictos internos que no nos dejan descansar», dice Riezu.

#### **EJERCITAR EL HUMOR**

Muchas cosas pueden ayudarnos a tener cada día una mirada positiva: «El sentido del humor también se ejercita. Nada más levantarnos, oír una canción alegre nos hará empezar mejor el día», afirma Riezu. La actitud positiva también hay que buscarla, explica la experta: «Muchas veces, por sentirnos mal, lo que nos apetece es ver películas tristes, que lo único que hacen es retroalimentar ese estado psicológico negativo en el que estamos. Hay que romper con esa inercia y buscar canciones y lecturas positivas; poco a poco, nuestro ánimo irá cambiando».

Más que en ninguna parte, la prueba de



que empeñarse en estar alegre tiene su fruto se encuentra en los talleres de risoterapia. «He visto a mucha gente que llega sin ninguna fe quitarse la coraza y romper a reír a carcajadas», afirma. Esas risas, subraya la experta, «deben salir siempre de la empatía con el otro, no de la burla. El humor sano, si algo tiene es que es humano. Lo fácil es reírte del otro, pero esa risa no nos hace sentirnos mejor». Para reírnos bastará usar estas he-

rramientas «que todos llevamos dentro». A la hora de irnos a dormir, «ver películas de risa o leer libros con historias positivas nos creará una mejor disposición de ánimo para relajarnos y llegar al sueño», dice Riezu.

#### EL CARAMELO MENTAL

Un arma infalible que Riezu propone es el 'caramelo mental'. Como cuenta la experta,

consiste en «pensar en el mejor momento que hemos tenido ese día, no importa que sea algo nimio, poco relevante, puede ser simplemente una persona que nos ha sonreído por la calle. Hay que retomar ese estado agradable que hemos tenido y quedarnos dormidos 'saboreando' ese momento dulce».

Parece muy sencillo: busque su momento feliz del día y ¡dulces sueños!

## Los mil beneficios de la risa

- **UN ESTADO QUE PERDURA.** La risa tiene efectos generales de bienestar que perduran más allá de la duración de un taller de risoterapia, y que no solo generan beneficios anímicos o psicológicos, sino que proporcionan un buen estado físico en general. Estos son sus principales beneficios:
  - Liberamos endorfinas y otras hormonas que nos hacen sentirnos más felices y relajados.
  - A medida que se incrementan las endorfinas, se reduce el cortisol, la hormona del estrés.



- Beneficia el sistema cardiovascular, ya que durante la risa trabajamos más el ritmo cardíaco.
- Relajación de todos los músculos cuando el cuerpo vuelve a su estado habitual.
- Experimentamos una mayor oxigenación corporal, ya que al reír se respira más profundamente.
- Una buena carcajada libera emociones.
- Al mover los músculos cigomáticos al sonreír se activan los neurotransmisores de los núcleos de placer en el cerebro.