



*Explosión de carcajadas en la Universidad Popular con un divertido taller en el que sus participantes ríen a mandíbula batiente.*

Un taller de carcajadas propone en Rivas remedios contra la enfermedad y el aburrimiento

# "Mondarse de risa para vivir mejor"



**E**stá científicamente demostrado: la risa tiene efectos curativos y es fuente saludable del bienestar físico, psíquico y social. Favorece la circulación sanguínea, equilibra la presión arterial, disminuye el estrés y activa el sistema inmune. Eso a nivel físico pero a nivel social los expertos aseguran que previene comportamientos antisociales como el acoso escolar, el maltrato o la violencia. En Rivas se ha formado la asociación 'Donantes de Risas' que pretende conseguir un espacio público para la práctica de las carcajadas, como un deporte más de los que se pueden desarrollar en Rivas. La Universidad Popular Municipal ha incluido un taller de risoterapia en el programa para el primer trimestre de 2007. RD se coló en una experiencia desternillante.

**Texto:**Mabel Iglesias

**Fotos:** Juanjo del Pozo

Rafael Ubal comenzó a dar las buenas tardes con una contagiosa risa, las sonrisas dieron paso a las carcajadas que algunos y algunas fueron incapaces de abandonar en las dos horas que duró la sesión. "Muchas personas necesitan reírse pero tienen una vida ajetreada, llena de preocupaciones e hipotecas y se olvidan de la importancia que reír tiene en nuestras vidas. En este taller encuentran ese espacio, porque se contagian de la risa de todos. La risa es el pegamento social que previene la violencia, asegura Ubal.

"Vamos a presentarnos", dijo Rafael. "Venga, empiezo yo. Soy un impre-

da un regalo y la risa es una terapia para la vida. "Cada uno se dice cada mañana: hoy es un nuevo día, comienzo de nuevo y no voy a estar encadenado a esas cosas que agobian cada día". También habló de propósitos, que tanto nos proponemos año tras año y que en algunas personas llegan a provocar agobio o frustración si no los consiguen. "La vida está llena de propósitos que son los verdaderos despropósitos, yo por eso no tengo ninguno".

#### **OLVIDA LAS MEDICINAS**

Después, apagaron las luces para ver un reportaje audiovisual sobre el origen, los efectos terapéuticos y la

### **"LA RISA ES EL PEGAMENTO SOCIAL QUE PREVIENE LA VIOLENCIA. LO ÚNICO SERIE EN LA VIDA ES SER YO. HAY QUE ENCAJAR LOS PROBLEMAS CON SENTIDO DEL HUMOR", ASEGURA EL MONITOR DEL TALLER**

Hasta esa tarde nunca se habían visto y una hora después ya habían perdido la vergüenza, y estaban riéndose los unos con los otros como si fueran amigos de toda la vida. Los veinte vecinos y vecinas que comenzaron el taller trimestral "El poder curativo de la risa" habían quedado en una de las salas del Centro Cultural Federico García Lorca a las seis de la tarde. Para empezar, el silencio se apoderó del espacio en el que todo el mundo esperaba sentado el comienzo del taller. Pero una vez que

sentable". Jugando con el doble sentido de las palabras, el experto en risoterapia habló de la importancia de tomarse la vida de otra manera, encajando los problemas con sentido del humor, dando la vuelta a los avatares. "Lo único serio en la vida es ser yo", escribiendo en la pizarra. Serio = Ser yo". La vida es considera-

práctica de la risa en otros países como India, donde esta técnica es milenaria. Allí uno de los especialistas médicos manda como tratamiento la risoterapia y acude cada mañana a una fábrica a impartir un taller a todos los trabajadores y trabajadoras, antes de comenzar su tarea. Las bajas laborales disminuyen y la pro- →



Carmen Arnaldo y su hermana Isabel aseguran “ser propensas a la risa, nos viene de familia”. En el taller participan 20 personas, que reconocen disfrutar

← ducción aumenta porque los asalariados están a gusto: la risa les hace sentirse bien. Este médico hindú también se reúne con sus pacientes para reírse de forma periódica y comprueba que mejoran en sus enfermedades sin necesidad de otros tratamientos.

**MÁS SALUD**

Al principio se contaban chistes, pero llegó un momento en el que todos los conocían. Así que comenzó con ejercicios para estimular la risa, creando un método que se desarrolla en la actualidad por todo el mundo. También la proyección nos expone investigaciones científicas en las que

de mortandad en los países desarrollados.

**CON LA LENGUA FUERA**

“Para ser feliz no hace falta pedir permiso” les dice Rafael Ubal al grupo de risoterapia y les invita a formar un círculo para comenzar con ejercicios que terminan inexorablemente en sonoras carcajadas. “Es maravilloso poder reírse porque sí, porque nos da la gana y porque así lo hemos decidido”. Les propone presentarse uno por uno pero de una forma muy peculiar, un tanto heterodoxa. La primera ronda pronuncian cada uno tres veces seguidas las consonantes de su nombre, dejando a cada uno la

una acabaron saltándosele las lágrimas. “Cuando nos encontremos por la calle, ¿nos vamos a saludar así?”, dijo uno de los participantes entre las risas de unos y otros, lo que provocó más algarabía entre quienes se imaginaban la situación.

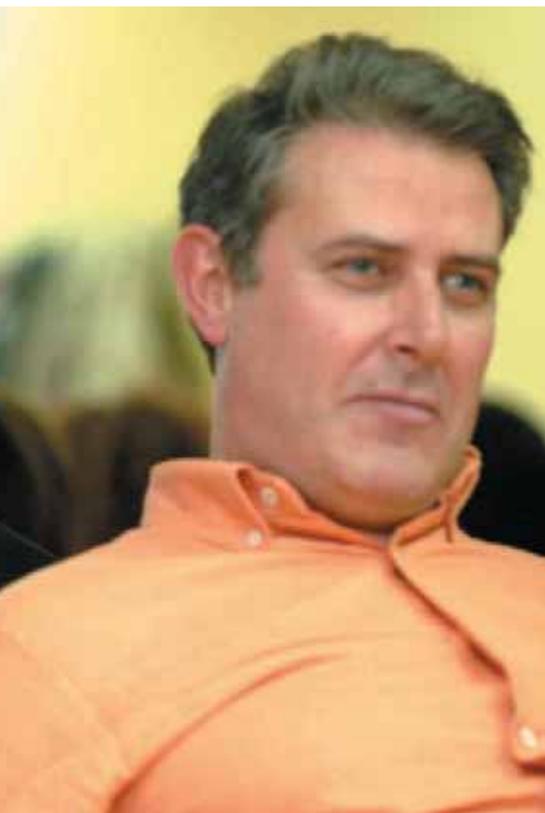
Una vez hechas las presentaciones, Rafael les dio algunos consejos prácticos, invitándoles a venir, para la siguiente sesión, ataviados con ropa cómoda para que los músculos que intervienen en el deporte de reír no encuentren obstáculo. La veintena de integrantes comenzaron al unísono, por indicaciones del que les dirigía, a pronunciar el abecedario de la risa: “Ja, je, ji, jo, ju”; a darse ‘sustillos’ poniendo caras raras o a hacer un metro de risa.

**“¿A QUÉ HEMOS VENIDO SINO A REÍR HASTA HARTARNOS? NOSOTRAS NUNCA NOS CANSAMOS”, RELATAN DOS ALUMNAS DE LA RISOTERAPIA**

se constata que las personas que se ríen gozan de mayor salud, incluso se expone algún caso en el que relatan cómo la risa ayudó a una mujer a superar su cáncer de mama y que en la actualidad se dedica a hacer reír a los demás. Termina el documental animando a todos a unirse en estos ejercicios terapéuticos, para reducir el estrés, que es la principal causa

elección de los gestos con lo que podían acompañar estos sonidos guturales. En una segunda vuelta deben articular el nombre completo otras tres veces, pero con la lengua totalmente fuera de la boca. Cada vez que un participante proclama de aquella manera su nombre arranca carcajadas que doblaban por la mitad a las y los asistentes. A más de

En algunos casos, las expresiones de hilaridad se convirtieron en explosivas. Este fue el caso de las hermanas Carmen e Isabel Arnaldo. “Somos propensas a las risas, nos viene de familia. Aunque tenemos problemas como todo el mundo, y la vida nos ha puesto a prueba con algunas adversidades, tenemos mucho sentido del humor. Y si además estamos juntas es que no paramos”, nos explica Carmen. Y tenía razón. Ambas no pararon en las dos horas de taller. “¿A qué hemos venido sino a reír hasta hartarnos?, aun-



de un ambiente de "camadería".

que nosotras nunca nos cansamos", confiesa Isabel. "Este taller nos viene como un guante, es la primera vez que participamos en una actividad de la Universidad Popular y nos resulta de lo más original. Además nos gusta el grupo. Va a ser un curso fenomenal".

### ENTUSIASMADOS

Termina la sesión inicial del taller y muchos se muestran sorprendidos porque no se imaginaban que fuera a ser así. "Creí que iba a ser más teórico, más aburrido, pero todos los días ya van a ser ejercicios y risa, con lo cual estoy entusiasmado de aprender esta técnica y reírme", explica Rafa Montes. Recién llegado a Rivas, sólo lleva un mes en la ciudad, reconoce que se apuntó al curso tras leer en RD el reportaje del banco del tiempo en el que participaba Rafael Ubal dando risoterapia.

Otra de las participantes, Lola Cuadrado, dice que mantiene una actitud positiva en la vida y que va con la sonrisa por delante, incluso en el trabajo. Destaca del taller la chispa simpática con la obsequia Rafael Ubal a los de su entorno. "Tiene un sentido del humor que consigue crear un ambiente de camaradería entre todos los participantes. Estoy contenta porque me he reído más de lo que imaginaba". ■



## Donantes de Risas

La asociación de Donantes de Risas pretende compartir esta terapia con el mayor número de vecinos y vecinas posible. La equipara a un deporte por sus beneficios físicos y psíquicos y reivindica para ello un espacio para desarrollarlo. Para empezar, los promotores de la idea, (Rafael Ubal y Dora Ballabriga) se dirigieron a muchos ayuntamientos de la Comunidad de Madrid y el único que fue receptivo ha sido el de Rivas. "Queremos prestar un servicio público multicultural que constituya el nuevo deporte de la risa, y de forma amable y civilizada establecer nuevas pautas sociales de comportamiento, desdramatizando los contra-tiempos y mirando la realidad de otra manera". En España se imparten talleres de risoterapia a nivel privado y la asociación pretende que sea un servicio público. "La terapias alternativas se están privatizando y nosotros consideramos que debe abrirse a todos, como deporte". Añaden que no se trata de una propuesta disparatada. Mucho más si se ha llegado a considerar deporte al darse de puñetazos.

Para ponerse en contacto con Donantes de Risas, hay que enviar un correo electrónico a [donantesderisas@yahoo.es](mailto:donantesderisas@yahoo.es), o llamar a los teléfonos 627 20 91 73 y 626 15 19 44.