

## Talleres

# Taller de Risas para dar de sí

AMIFP ha desarrollado 6 sesiones de este taller cofinanciado por Feaps Madrid. La asistencia fue tanto de personas con discapacidad como de familiares y cuidadores con el objetivo de crear un espacio donde han podido fomentar las relaciones interpersonales.

Las sesiones fueron ofrecidas por la Asociación Donantes de Risas.

A continuación Rafael Ubal nos ofrece unas "píldoras de sabiduría" para que el 2015 sea un año que llenemos de ilusión y esperanza.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ESTAR BIEN, SENTIRSE MEJOR Y VIVIR ALEGREMENTE FELICES

(DECÁLOGO DE FELIOZSOFÍA APLICADA A LA VIDA COTIDIANA)

Lo primero de todo, cuando nos despertamos, se trata de aprender de los gatos y observar cómo abren la boca y dan unos grandes bostezos, ya que el bostezo sirve para que el cerebro regule su temperatura y mantengamos la cabeza bien ventilada y oxigenada. Y también se estiran como verdaderos maestros de Yoga, ya que estos estiramientos son altamente recomendables y son muy útiles para estar mejor y sentirnos menos cansados. "Dar de sí" es el desafío que nos hace la Vida, al levantarnos cada nuevo día y lo mejor que podemos hacer, para "Dar de sí" es comenzar cada mañana con unos buenos "abrimientos de boca" y "estiramientos musculares" a ejemplo de los felinos. Todo esto, por supuesto acompañado de unas buenas carcajadas como condimento imprescindible para estar de Buen Humor.

Lo segundo que debemos tener bien en cuenta es cantar bajo la ducha a imitación de los protagonistas de la pelí-

cula "singin' in the rain", porque como muy acertadamente nos recuerda el dicho de la sabiduría popular, recogido por Cervantes en el Quijote, en su capítulo XXII, 1ª parte: "quien canta sus males espanta". Y con ello, se nos recomienda enfrentar con Buen Humor las adversidades que durante la jornada se nos pudieran presentar. Ya sabéis también aquello de "A mal tiempo, buena cara".

---

**La persona sabiamente feliz y felizmente sabia es la que sabe aprovechar el tiempo para vivir su propia vida de la mejor manera posible**

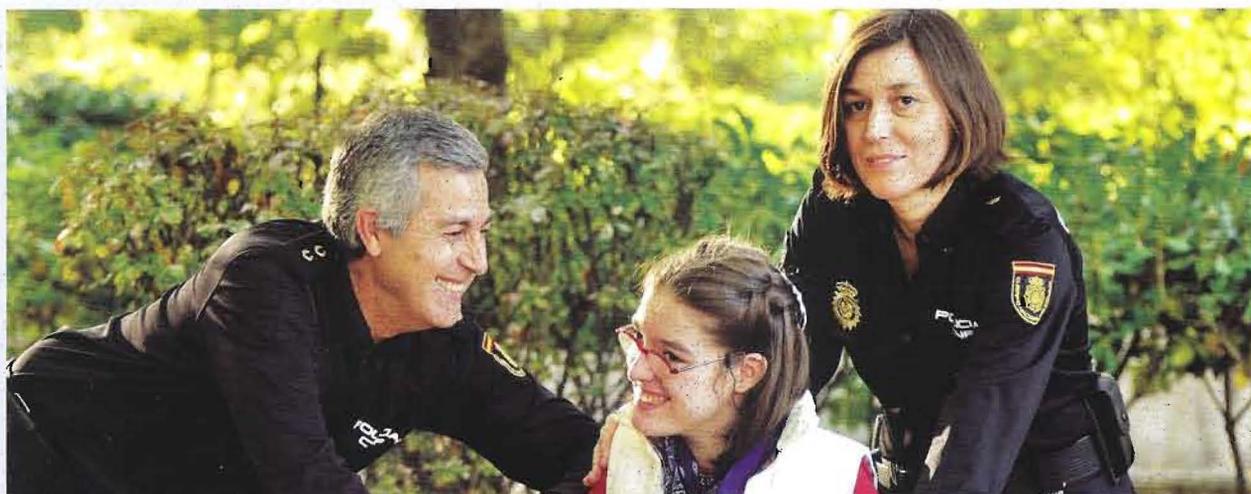
---

En tercer lugar, es de capital importancia el que aprovechemos la ocasión de mirarnos al espejo y echarnos unas risas conscientes al tiempo que nos limpiamos los dientes y nos enjuagamos la boca, de acuerdo con las reglas de la higiene buco-dental. Pues por razones de higiene relacional, mental y emocional, es muy importante el que al enseñarnos los dientes de la calavera, nos riamos conscientemente y permitamos que la muerte se ría de la vida para que la vida pueda reírse de la muerte. Recordad a este propósito lo que se nos dice en la película "Gladiator": "si la muerte nos sonríe a todos, ¿por qué no sonreírla nosotros a ella también?"

En cuarto lugar, date un buen desayuno. Seguro que has oído más de una vez esto de: "Desayuna como un Rey, almuerza como un Príncipe y cena como un mendigo". Y, mira tú por dónde, recientes investigaciones médico-científicas vienen a confirmar que el cuándo comemos es tan



Grupo de asistentes al taller



importante para nuestra salud alimentaria como el cuánto y el qué comemos. Pues bien, desde el punto de vista de la salud emocional, es igualmente importante el que tengamos presente que "tripa vacía corazón sin alegría", lo cual viene a poner en evidencia la estrecha relación existente entre una sana alegría y una buena alimentación.

En quinto lugar, mándate a paseo un buen ratito cada día y da vueltas con tus pies además de con tu cabeza. Caminar es el más antiguo y simple de los ejercicios que tiene enormes beneficios para nuestra salud física, psicológica y espiritual. Pues ya sabes aquello que dijo Don Antonio Machado: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar". ¿A qué esperas, a que el gobierno te prometa invertir en una nueva autopista para ti?, ¡Venga ya!... cántale a todo el mundo la canción "del cocheritoléré" y dile a la gente instalada y apoltronada: "¡no quiero coche leré, que me mareo leré!".

En sexto lugar, ¡ojo al dato!, revisate "el careto" antes de salir a la calle y pregúntate ¿a dónde voy yo con esta cara de "estreñido"? Y no olvides que está científicamente demostrado que la risa está indicadísima para el estreñimiento debido a que produce espasmos en la pared abdominal, que masajean las vísceras mejorando las funciones intestinales. Y, por tanto, es muy de agradecer, por parte de quienes tienen que relacionarse contigo, el que les puedas mirar con cara de "extrañado" más que de "estreñido". Así, si quieres estar a gusto con tus tripas y que los demás se sientan a gusto con la expresión de tu cara, recuerda que la sonrisa y la risa son fundamentales.

En séptimo lugar, ten muy presente que ocio no tiene porqué ser sinónimo de "gastar dinero". ¿A quién no le gusta ir al cine, al teatro, visitar museos, escuchar buena música, etc? ¿la cuestión que quiero plantear aquí es si es posible disfrutar de estas actividades u otras semejantes sin rascarnos el bolsillo?. Bueno, pues resulta que sí es posible; lo único que tenemos que hacer es salirnos de los circuitos de los Centros Comerciales habituales, en los que el ocio está controlado por el Mercado que nos convierte en simples consumidores pasivos de diversiones y distracciones.

La octava propuesta que se me ocurre brindarte para que puedas vivir más alegremente en la práctica de tu vida cotidiana, es la siguiente. Repasa las experiencias

agradables que hayas tenido la oportunidad de experimentar y trata de redactarlas. Dedícate unos instantes de examen de conciencia en positivo, haz memoria de lo bueno y respóndete a las preguntas: ¿qué de bueno me ha acontecido hoy? ¿de qué o a quién me siento yo agradecido? ¿qué he recibido yo hoy gratuitamente que me ha hecho encontrarme bien, sentirme mejor, estar más alegre? Y también, ¿en qué o con quién he sido yo hoy generoso? ¿qué gestos o actos de altruismo o de filantropía me puedo apuntar hoy? A propósito de esto, quiero recordar aquí la pregunta que un paciente le hizo al psiquiatra Alfred Adler: "¿por qué me tengo yo que entregar a los demás?". Y le contesta el doctor en psiquiatría: "porque lo necesita para su equilibrio psicológico. Por simples razones de higiene mental".

La novena sugerencia que deseo facilitarte para estar bien, sentirte mejor y vivir alegremente feliz es la de que practiques el estilo de vida "slow" que se ha puesto tan de moda aconsejar por los "coachings". ¡Jajajaja!... ¿no sé si has notado que me estoy carcajeando de tanto barato neologismo americano? (es que resulta que si uno no suelta hoy alguna palabreja de esas, como Mindfulness, por ejemplo, no está a la última) Jajajaja. Dicho desde la Felizsofia, se trata de quitarle la "P" a la palabra "Prisa" y quedarse solamente con la "Risa". Así cuando te pregunten que si tienes prisa tú les contestes: "no, yo solo tengo Risa".

Y, por fin, en décimo lugar voy a recetarte una fórmula magistral de las que ya quedan pocos boticarios que sepan preparar, debido a una simple razón: la mayoría de ellos ya no disponen de tiempo para prepararla. Jajajaja... y me río, porque esta es la respuesta con la que más frecuentemente me suelo encontrar cuando le facilito a la gente recetas para ser feliz, como las que aquí he formulado. La objeción más escuchada por mí, para poder poner en práctica estos ejercicios, es la de: "No tengo tiempo". Por eso, aquí te dejo mi última receta: "T. P. M." ¿qué significa eso? te preguntarás. Pues muy sencillo: "Tiempo Para Mi". Así de fácil, porque la persona sabiamente feliz y felizmente sabia es la que sabe aprovechar el tiempo para vivir su propia vida de la mejor manera posible.

Rafael Ubal López