

Rivas se ríe

Reírse es necesario, imprescindible, y no deberíamos pasar ni un solo día sin desencajar un poco la mandíbula, sobre todo en estas fechas tan extrañas y complicadas. Fechas de reincorporarse a la rutina, con el cuerpo y la mente aún no adaptados al cambio. Fechas en las que parece que todo va más despacio, que todo el mundo anda todavía de vacaciones.

Las fiestas de septiembre de Rivas suponen una gran oportunidad para mover la musculatura facial con ganas y despedirse con buen humor del verano, y cargar pilas para el nuevo curso.

Nuestra ciudad, desde siempre, ha tenido una capacidad especial para reírse de sí misma (sólo habría que echar un vistazo a sus famosas chirigotas, sin ir más lejos), y este

espíritu es fundamental para afrontar la mejora, la evolución. Descubrir algo que no nos gusta y tener la capacidad de superar la sorpresa inicial o el "cabreo" que nos provoque, para mediante la ironía y la crítica (tan de la mano normalmente), ser capaces de mirar adelante, arreglar los entuertos y seguir avanzando en positivo es algo que no está al alcance de muchos. Los ciudadanos de Rivas tenemos el privilegio de saber reírnos de nosotros mismos en la medida justa para reinventarnos. Y así la ciudad va creciendo, madurando y, con el paso de los años, con unas cuantas buenas risas a nuestras espaldas, nos hemos ido convirtiendo en un referente a muchos niveles de nuestra comunidad, incluso de nuestro país.

Mantengamos este espíritu crítico. Al fin y al cabo, si Rivas se ríe, ganamos todos.

Donantes de Risas retoman los talleres en octubre

"Queremos elevar la risa a la categoría de Deporte"

La risa. Un elemento fundamental del ser humano sin el cual no seríamos lo que somos. Reímos cuando estamos alegres, tristes, emocionados o perdidos. En una aproximación frívola a la risa, podremos pensar que ésta es un método sencillo -o no tanto- para aliviar el estrés, favorecer las relaciones interpersonales en una sociedad cada vez más egocéntrica e individualista, una válvula de escape a las frustraciones de la vida diaria. Pero es mucho más.

Nos sirve para relacionarnos con otros, para ayudarnos a avanzar y también para sanarnos, a nosotros mismos y a otros, o para prevenir enfermedades. No sólo ayuda al espíritu sino que también es responsable de alteraciones fisiológicas, según se ha demostrado, y puede llegar en algunos casos muy concretos a favorecer la reducción de medicación.

Aunque las aplicaciones de la risoterapia puedan hacernos pensar que ésta se trata de una técnica de reciente aparición, tal vez hacia mediados del siglo pasado, gracias a las aportaciones de los payasos de hospital, siguiendo la estela de Patch Adams, en España representada por la Fundación Teodora y otros, los efectos de la risa sobre la salud ya se tenían en cuenta en las antiguas Grecia y China.

En Rivas, Rafael y Dora, fundadores de la Asociación Donantes de Risas, aportan su granito de arena con talleres semanales en el Centro Cultural Federico García Lorca y la Casa de Asociaciones. "Creo que hay una necesidad de sonreír y en hacer de la vida menos tragedia y más comedia, aunque ambos son componentes de ella", dice Rafael, "porque a veces nos quedamos en la página de los sucesos, en los que se insiste demasiado, y no tenemos ojos para otra cosa".

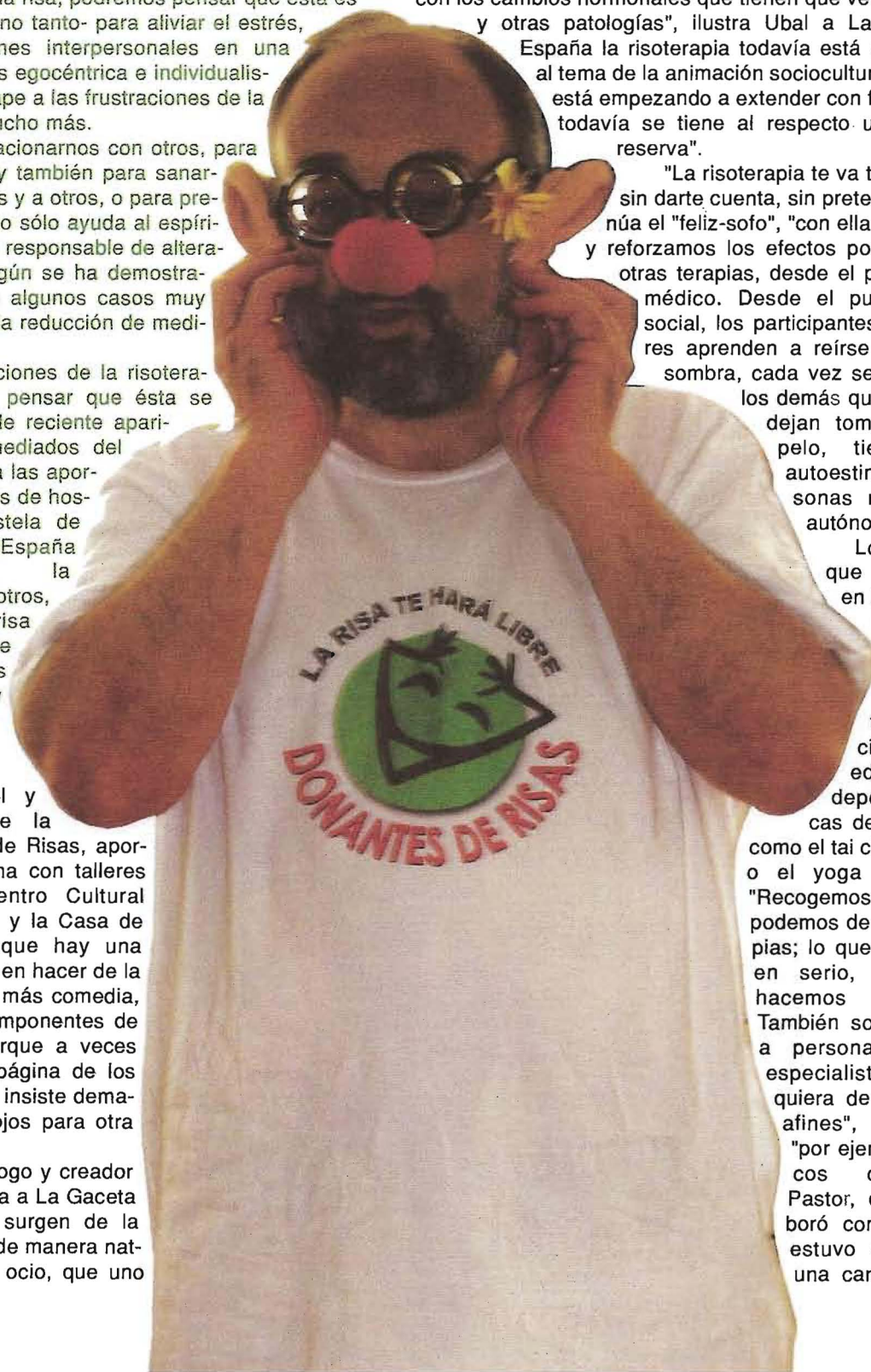
Rafael Ubal, psicólogo y creador de la "felizsofía", explica a La Gaceta que "estas iniciativas surgen de la necesidad de recobrar de manera natural la celebración del ocio, que uno

aprenda a hacerse reír, a explotar toda su creatividad y celebrar el hecho de existir".

"A pesar de que hay experimentos que relacionan la risa con los cambios hormonales que tienen que ver con el estrés y otras patologías", ilustra Ubal a La Gaceta, "en España la risoterapia todavía está más asociada al tema de la animación sociocultural. Aunque se está empezando a extender con fines médicos, todavía se tiene al respecto un poquito de reserva".

"La risoterapia te va transformando sin darte cuenta, sin pretenderlo", continúa el "feliz-sofo", "con ella completamos y reforzamos los efectos positivos de las otras terapias, desde el punto de vista médico. Desde el punto de vista social, los participantes de los talleres aprenden a reírse hasta de su sombra, cada vez se ríen más de los demás que al revés, se dejan tomar menos el pelo, tienen mayor autoestima, son personas más libres y autónomas".

Los ejercicios que se practican en los talleres de risoterapia de Donantes de Risas, así pues, tienen relación con la educación, el deporte y técnicas de tipo oriental como el tai chi y el chi kun o el yoga de la risa. "Recogemos todo lo que podemos de las otras terapias; lo que estas hacen en serio, nosotros lo hacemos en broma. También solemos invitar a personas que son especialistas en cualquiera de los técnicas afines", añade Ubal, "por ejemplo, a músicos como Luis Pastor, que ya colaboró con nosotros y estuvo cantándonos una canción basada





estas hacen en serio, nosotros lo hacemos en broma. También solemos invitar a personas que son especialistas en cualquiera de los técnicas afines", añade Ubal, "por ejemplo, a músicos como Luis Pastor, que ya colaboró con nosotros y estuvo cantándonos una canción basada en unos versos de León Felipe. Colaboran con nosotros desde titiriteros hasta cuentacuentos, personas que tienen que ver mucho con la gestualidad y la expresión corporal, porque todo lo que no es expresión es represión".

Ubal es casi una enciclopedia. Maneja al dedillo conceptos, juegos de palabras y datos históricos y el resultado de las búsquedas en su cabeza llega a su boca casi antes que a la pantalla del ordenador la misma consulta realizada en Google, el famoso buscador de Internet.

"Se dice que en China ya había templos dedicados al tema de la risa", responde sin pausas para pensar. "Hay un libro maravilloso de un autor argentino que se llama el 'Buda de la risa' que versa sobre la relación de la risa con la mística y la espiritualidad. Desde el punto de vista de la tradición más oriental, en Grecia ya existía la geloterapia, aunque a mí me gusta más decir gelosophía, sabiduría de

la risa, como también me gusta decir felizsofía, frente al término filosofía".

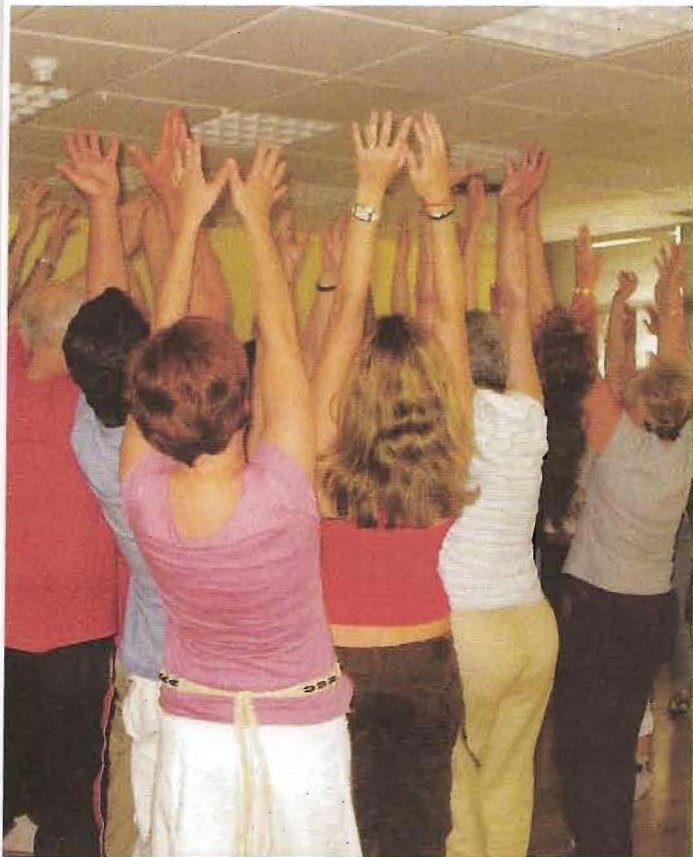
"Como decía, en Grecia, tanto en el Partenón, como en el oráculo de Delfos y algunos templos que estaban dedicados al Dios Escolapio, que era el Dios de la medicina, tenían distintos compartimentos donde se inventaron las escuelas, en la que había tiempo libre, tiempo de recreo, que es de lo que menos hay hoy en una escuela (apostilla). En este tiempo libre a través de la risa, de la geloterapia, se suscitaba entre los participantes la creatividad, la espontaneidad y se sobrexplotaba al

máximo la capacidad de los cinco sentidos. Hipócrates, el padre de la medicina occidental tradicional, tiene ya algunas citas que hablan de la hidroterapia unida a la dietética y la risoterapia, desde el punto de vista preventivo. Asociaba a la salud tres elementos: el sentido del humor y la risa, que ayuda a la desdramatización de las situaciones, el agua y la alimentación".

Talleres

Donantes de Risas cumplió un año el pasado mes de julio y va ya por los 60 socios. "Ha sido un caminar", apunta Dora, la otra pata de la Asociación que hace que ésta se tenga en pie, "un caminar en el que intentamos que el mayor número posible de personas aprendan a ver los problemas caseros desde otra perspectiva diferente, que les haga más llevadera la realidad diaria".

"En el transcurrir del tiempo los alumnos van cambiando su actitud hacia el curso", añade Dora, "desde empezar porque vienen porque creen que es algo siempre divertido que no va a funcionar al nivel interno, que creen que sólo



es reír por reír, hasta que se dan cuenta de que es algo más profundo, una filosofía de vida. En ese transcurrir las transformaciones que ves en las personas son muy significativas. Hay mucha gente que se siente muy tocada e impactada y se retira; hay otros que se descubren a ellos mismos y conectan de una manera muy especial y particular con el proyecto".

"Ser donante de risa es darse a los otros", dice Ubal, "dar de sí, expansionarse, estar disponible... Cuando uno se entrega y tiene ese sentido del humor se suscita entusiasmo y ganas en el entorno. Los donantes de risas ejercemos una función. La risa es la expresión del humor, experimentar que en el dar ya está el recibir. Hacemos de la risa una aventura, nos reímos de todo porque somos donantes de risas".

"Pretendemos elevar la risa a la categoría de deporte y solicitar la creación de espacios municipales en los que se pueda practicar el deporte de la risa, para que la risoterapia no se entienda sólo como un tema puramente educativo o terapéutico, porque no hace falta estar enfermo para practicarla".

"Está científicamente demostrado que la risa es todo un masaje interno. En algunos casos equivalía a correr o hacer un ejercicio de aeróbic durante x minutos. Es para todas las edades, va de la pediatría a la geriatría. Es como una asignatura transversal, no es que sea la más importante, pero sí que tenemos una ventaja en comparación con algunas otras asociaciones, y es que nosotros podemos estar al servicio de cualquiera de ellas, nuestros intereses no tienen fronteras".