

EL PODER DE LA RISA

Quién no ha escuchado alguna vez que la risa es saludable, o que es un gran remedio; pero, ¿qué hay de cierto en ello? Numerosos estudios confirman que la risoterapia, además de divertida, puede ser una terapia muy efectiva para diversas dolencias, ¿a qué esperas para reírte?

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar tanto físico como mental, 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.

La risa incluso tiene su propio lugar físico en el cerebro, que se encuentra en el córtex prefrontal, la zona más humana del cerebro ya que no la desarrollan otros animales. Según los expertos en ella reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. De ahí que seamos los únicos seres con capacidad de reírnos, no de alegrarse, que es muy diferente.

Reírse es natural, de hecho, un bebé a las 36 horas de nacido puede ofrecer una sonrisa a sus padres, además los niños están mucho más dispuestos a reírse que los adultos. Un niño sano se ríe un promedio de 300 veces al día, sin embargo, a medida que crecemos la risa es cada vez más costosa, un adulto lo hace entre quince y cien veces al día.

Como cualquier otro ejercicio necesita ser practicado: cuanto más nos reímos, más fácil es luego provocar la risa y viceversa. Además, a reír se aprende. En las escuelas de risa enseñan que las técnicas deben ser orientadas a reírse de la situación de los demás y también de la propia. Es importante saber reírte con los demás, no de ellos, y aprender a sacar lo mejor de tu risa.

¿Qué ocurre en el cerebro?

¿Por qué el masaje es tan curativo? o ¿por qué las caricias son tan placenteras? Pues, sencillamente, porque ambos estimulan la segregación de endorfinas, así que cada vez que experimentamos placer, cuando sentimos estados de euforia y felicidad o cuando disfrutamos con la música, la poesía, el arte o la naturaleza, están en juego las endorfinas.

Cuando reímos el cerebro hace que nuestro cuerpo las segregue; de hecho, una simple sonrisa emite la información necesaria que activa esa segregación de “drogas” naturales que circulan por el organismo. Las endorfinas, específicamente las encefalinas, tienen la capacidad de aliviar el dolor, pero además envían mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias.

Las endorfinas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión. De ellas depende algo tan sencillo como estar bien o estar mal.

Los especialistas descubrieron que la risa es un buen medicamento que renueva la energía del enfermo y le estimula ante su padecimiento. La risa franca estimula casi todos los órganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulación que sigue al masaje vibratorio producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello los órganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor.

Efectos de la risa

Las ventajas de la risa no han pasado desapercibidas, incluso organizaciones diversas han hecho de la risa una forma de trabajar, y la utilizan como terapia para superar tanto problemas físicos como psicológicos. Los efectos que produce en el organismo son múltiples, y todos ellos positivos y recomendables.

FÍSICOS:

- **Ejercicio:** Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. También ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático.
- **Masaje:** La columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones se estiran. Además se estimula el bazo y se eliminan las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- **Limpieza:** Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además elimina las toxinas ya que al moverse, el

diafragma produce un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

- **Oxigenación:** Entra el doble de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más. En concreto, los pulmones mueven doce litros de aire en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación.
- **Analgésico:** Durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utiliza para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- **Rejuvenecedor:** Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene además, un efecto tonificante y antiarrugas.
- **Previene el infarto:** Dado que el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.
- **Sueño:** Las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

PSICOLÓGICOS:

- **Elimina el estrés:** se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir mas despiertos.
- **Alivia la depresión:** porque nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.
- **Proceso de regresión:** es decir, un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- **Exteriorización:** ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.

También debemos hacer hincapié en los factores sociales de la risa, como su carácter contagioso, la facilitación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor. Ellos revisten una importancia terapéutica especial ante disfunciones de tipo social.

¿Conoces una forma mejor de empezar tu día que riendo a carcajadas?

