UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
DIRECCION GENERAL DE CULTURA Y EXTENSION UNIVERSITARIA
CENTRO AMBULATORIO MEDICO ODONTOLOGICO UNIVERSITARIO
PROGRAMA EDUCACION PARA LA SALUD

Dr. Ramón Rosales Duno.

LA RISA

La risa no es otra cosa que una gloria súbita. La risa es un relámpago de liberación fisiológica que es difícil de clasificar aunque fácil de inducir y contagiar. Si no fuese por el recurso de la risa, hubiese dejado de existir la humanidad.

La risa es aún mejor que la diplomacia para estrechar las relaciones o relajar la tensión entre enemigos potenciales, ello hace descender el nivel de agresividad y predispone a las personas a no tomarse nada en serio. La risa es una verdad del cuerpo que el pensamiento no puede abarcar.

Mientras usted ríe el labio superior se estira hacia arriba descubriendo los dientes, las fosas nasales se dilatan y las mejillas ahuecan sus hoyuelos. Los ojos se tornan brillantes y claros y el tono de la piel, irrigado por un súbito flujo de sangre, se oscurece un poco. El primer estallido de la risa es casi siempre abrupto y va seguido de una serie de espiraciones e inspiraciones. El tronco se estira y comienza a inclinarse primero hacia atrás y luego hacia adelante. Todo el sistema vascular arterial se dilata, lo que provoca el rubor de la felicidad intensa. Una disminución del tono en los músculos y un sensible aflojamiento de las articulaciones óseas. Pero donde mayor refugio halla la risa es en el diafragma con sus movimientos expansivos. La cabeza no permanece fija en el acto de reír y se balancea. Paralelamente las manos se abren hasta soltar los objetos que sujetaban.

El centro cortical de la risa está localizado en el hemisferio derecho y más concretamente en la corteza prefrontal donde se halla el control de la personalidad.

BENEFICIOS DE LA RISA

Cada vez que reímos nuestro organismo libera endorfinas cerebrales que son las hormonas del despertar y preparan el organismo poniéndolo es estado de alerta. Al actuar sobre el sistema neurovegetativo, a nivel límbico, donde se halla el centro de las emociones, la risa, tras una primera fase con predominio simpático se adentra en la segunda, tiene incidencia sobre el sistema parasimpático; hace más lento el ritmo cardíaco, reduce la tensión arterial, regulariza la respiración y la digestión y domina los órganos genitales. La acción de la risa sobre el parasimpático es duradera, y sus saludables efectos persisten largo tiempo después de que las carcajadas nos hayan sacudido. Actúa sobre notables sobre el metabolismo del colesterol reduciéndolo. Uno de los órganos que más agradece la risa es el bazo ayudándolo a la limpieza de la sangre.

Algunos estudios confirman los efectos positivos de la risa en la lucha contra miles de patologías. La risa mejora sensiblemente el sistema inmunológico, y reduce el riesgo de adquirir ciertas enfermedades como los resfríos, gripes y hasta el estrés. Además, se elevan los niveles de inmunoglobulina A, un antivirósico presente en la saliva.

TERAPIA DE LA RISA.

Análisis posteriores a una sesión de risoterapia han remarcado la curiosa disolución de los parámetros alterados. Parece como si la risa se contagiase a los participantes, una especie de instante cósmico que acontece por encima de los ritmos circadianos y los horarios en los que premeditamos nuestras acciones. Esa ruptura otorga a la risa la cualidad psíquica de los mejores antioxidantes orgánicos como la vitamina C.

Los músculos faciales que se articulan cuando nos reímos son quince y basta hacerlo con energía durante unos pocos minutos para que cesen los espasmos estomacales o se desbloqueé el hígado Cuando se sonríe los órganos producen una secreción similar a la de la miel, que nutre todo el cuerpo. La práctica de la sonrisa interior comienza en los ojos ya que éstos ligados al sistema nervioso autónomo, regula la acción de los órganos y las glándulas.

Se dice que con los años perdemos un 50% de nuestra capacidad espontánea de reír, ó quizás responda a un enquistamiento de las emociones.

QUE OCURRE EN UN SEMINARIO DE LA RISA

Cuando se participa en un seminario de la risa es preciso asistir con ropas cómodas. Se ha de tener el ánimo distendido y olvidarse de qué objetivos tiene el ritual cómico en el que uno se ha introducido. El instructor pone música rítmica, oscilante, liberadora y urge a los participantes a relajarse bailando y aflojando los miembros, sobre todo los brazos.

Tras la introducción, todos sacan la lengua y sueltan, doblandose en dos, la risa hacia la tierra, en un gesto que primero parece mecánico y pronto se convierte en orgánico y natural. Los brazos deben estar distendidos y las manos muy sueltas. Después de este ejercicio, todo el mundo a tierra, panza arriba, a enhebrarse como los granos de trigo en una espiga. Manos abiertas y pies separados, de tal modo que la nuca de uno pueda apoyarse sobre el ombligo del compañero.

En este momento comienza la presentación : cada uno dice su nombre sin vocales y la risa brota del abrupto manantial de las consonantes de modo espontáneo. La espiga debe mantener por lo menos en lapsos de 20 o 25 minutos cada vez. Más tarde se procede a hacer la primera rueda de energía y se pronuncian las vocales con crujiente intensidad, rompiéndolas de vez en cuando para estimular la risa. En los descansos de los ejercicios físicos se leen textos técnicos y anécdotas sobre la historia de la risa y la risa en la historia.

La segunda sesión tras la comida en común comienza con improvisaciones teatrales que tienen por motivo el mundo al revés, sillas, zapatos, ropas, palabras todo se pone del revés entre quienes se presten a ello como actores. Más tarde, vuelta a la espiga, hasta que por fin

se acaba con la meditación taoísta denominada la sonrisa interior en la que, en silencio, esbozando una sonrisa y manteniendo la punta de la lengua presionada contra la bóveda del paladar, con los ojos cerrados, por tierra, cara al techo de la sala, cada uno agradece, bajo la guía del psicopompo o maestro risueño, a todas sus partes vitales : corazón, sexo, estomago, intestinos, todo el organismo humano. Por fin y para terminar los asistentes pueden bailar un poco y volver del plano de lo divertido al de la serenidad meditativa.
Para despedirse, los participantes se dicen unos a otros lo que más les ha gustado y se prometen transmitir sus experiencias a la gente que les rodea, la espiga de la risa en la que se desenvuelven produce un despertar sonoro de carcajadas que se desparraman como un juego risueño que contagia a todos.

CONSEJOS

- La risa será tanto mejor y más terapéutica cuando más fuerte y estridente sea.
- Dedica una parte del día a reír o a hacer reír. Ríete con y no con los demás.
- La risa nos vuelve piadosos y tiernos. No olvides que **la risa es el sol del alma**.
- Ejercítate en abrir y cerrar la boca, como si fueras a reír, todas las veces que puedas.
- No te aferres a la tristeza ni a la melancolía; recurre a la sonrisa para hacerles frente.
- Vea películas de humor saludable, por ejemplo cine mudo.
- Los chistes no siempre son beneficiosos. La risa que despiertan es contradictoria.
- No por ser chistoso se ríe más.
- Asista a sesiones de risoterapia o seminarios de la risa.
- Ayude a la creación de **clubes de la risa**.
- Visita amistades, los encuentros agradables generan risa sana.
- Evoque ocasionalmente instantes divertidos con su pareja.
- Vea algún álbum de fotos viejas son generadoras de risa. Haga caso omiso de las tristes.
- Haga cosquillas a su compañero (a), eche bromas pero no pesadas.
- Mientras más risa, más larga vida dispondrá.
- Trate siempre de encontrarle el lado risueño de la vida.
- Tenga tiempo para cosas que le agraden.

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.