

LA RISA COMO TERAPIA

Por Enrique Vásquez

Desde comienzos de la historia de la Humanidad, el Ser Humano se ha preocupado por mejorar su calidad de vida y, muy particularmente por mantener y mejorar su salud, tanto en lo físico, como en lo mental y emocional. Con este propósito ha utilizado los medios mas diversos, desde la hechicería hasta los últimos adelantos de la tecnología. Sin embargo, muchas veces pasa por alto los medios más sencillos, como son la alimentación balanceada, el ejercicio físico moderado, el disfrute de cada uno de nuestros sentidos, practicar el amor al prójimo, y sobre todo el mas económico y mas ilimitado de todos nuestros recursos: LA RISA.

En su excelente libro "Anatomía de una Enfermedad", Norman Cousins relata que en la China y la India había templos dedicados a la risa desde 2.000 años antes de Cristo. Sin embargo, todavía esta no es una práctica extendida a la mayoría de los adultos en el mundo. Los niños ríen mucho; en cambio, la mayoría de los adultos son "gente seria". No se dan cuenta de que la risa es algo muy serio. Los beneficios de la risa sobre la salud están científica y ampliamente comprobados.

Es importante distinguir la risa del humor. El humor puede ser un detonante de la risa, pero no es el único. La risa es una explosión de alegría que se manifiesta por contracciones y expansiones del diafragma y de prácticamente todos los músculos de nuestro cuerpo. Esos movimientos liberan las tensiones físicas y emocionales, que se van acumulando en nosotros por las pequeñas (y grandes) complicaciones de cada día, alejando así el stress y la depresión. Por otra parte, el movimiento de los músculos de la cara hace que estos se fortalezcan y que la persona luzca más joven.

Al reír con fuerza, además, aumentamos la capacidad de tener aire en nuestro cuerpo y, por consiguiente nuestras células se oxigenan, retardando su envejecimiento. Esto aplica a las células de la piel, del cerebro y de las vísceras. Si reímos con frecuencia, nuestra piel lucirá mas joven, nuestro cerebro será más rápido y tendrá mayor capacidad de memoria y nuestra digestión será mejor. La risa fuerte acelera los latidos del corazón y sube ligeramente la tensión arterial, disminuyéndolos después, por lo cual es un excelente ejercicio cardio-vascular. También generamos endorfinas, que son las llamadas "hormonas de la felicidad", pues alivian el dolor y producen una sensación generalizada de placer, e inhibimos la generación de cortisol, que es la llamada "hormona del estrés".

Todos los beneficios mencionados anteriormente nos ayudan a tener una mejor calidad de vida en nuestro día a día, pero además al reír generamos linfocitos T y B, que son las células que combaten a las células malignas responsables de enfermedades severas, como el cáncer y las enfermedades autoinmunes.

¿Conocen ustedes alguna terapia individual que provea de tantos beneficios distintos como los que provee la risa? Lo mas seguro es que no. Por si fuera poco, no cuesta nada y no se necesita de más nadie para practicarla. No te expones a que tengas que pedir ayuda a tu pareja y esta te diga: "Esta noche no, mi amor, porque me duele la cabeza."

RISOTERAPIA
Enrique Vasquez
vasquez.enrique@gmail.com