

Diari ARA
1/08/2015

Riure per millorar la qualitat de vida

La risoteràpia i el ioga del riure cada cop tenen més adeptes, seduïts pels beneficis mentals i emocionals d'aquestes disciplines

El riure és una emoció universal. A gairebé tothom li agrada practicar-lo, però sovint no som conscients dels efectes positius d'una acció que, a més de servir per expressar alegria i felicitat, d'afavorir les relacions humanes, proporciona una llarga sèrie de beneficis: genera endorfines, ajuda a controlar la pressió arterial, estimula el sistema immunològic, augmenta la freqüència cardíaca i millora la capacitat respiratòria. En una societat tan competitiva com la nostra, plena de tensions i pressions, de notícies negatives o desagradables, l'hàbit de riure ajuda a compensar l'expansió de l'estrès i la seriositat. Potser per això cada cop hi ha més persones convençudes que esclafir a riure –de manera forçada o natural– és bo per a la salut. “Està científicament demostrat que si riguéssim molt més del que ho fem patiríem menys malalties físiques i emocionals i resoldríem millor els nostres problemes”, afirma la psicòloga Silvia Russek.

“Recomano a tothom que rigui sovint, que desencanaixi la mandíbula i mogui el diafragma”, diu Glòria Puncernau, psicòloga clínica del Centre Núvol Blanc. Tant Russek com Puncernau opinen que riure amb freqüència millora la qualitat de vida. Per això imparteixen tallers del riure, una activitat cada cop més estesa, que també rep el nom de risoteràpia. “Malgrat aquesta denominació i els seus indubtables beneficis emocionals, físics i psíquics, no és una teràpia; per ella mateixa no cura malalties”, remarca Carme González, monitora del taller de risoteràpia de la Fundació Agrupació. “Té efectes terapèutics, això sí; pot ser un bon com-

plement de teràpies psicològiques”, afegeix González. “La risoteràpia és una disciplina terapèutica que ens permet reconnectar amb la nostra capacitat innata de riure”, diu Gemma Massoni, psicòloga de Nútrim Eduquem en Salut. I ho fa amb “música, dansa, dinàmiques lúdiques, tècniques teatrals i d'expressió corporal, exercicis de respiració i meditació i altres activitats que alliberen tensions del cos i de la ment i ajuden a estimular el riure espontani”, explica Massoni.

Salut i felicitat

Tot i que no va rebre aquest nom fins als anys 70, quan el metge nord-americà Hunter Doherty –inspirador de la pel·lícula *Patch Adams*, protagonitzada per Robin Williams– va tractar els seus pacients amb mètodes que, amb l'ajut de pallasos, estimulaven estats d'ànim positius, els primers precedents coneguts de la risoteràpia es remunten 25 segles enrere; ja llavors, a la Xina, els taoistes ensenyaven que un somriure dedicat a un mateix assegura salut, felicitat i longevitat. Sense arribar tan lluny, els clowns d'hospital, cada cop més estesos per tot el món, intenten canalitzar les energies positives dels pacients. És el cas de XaropClown, que des del 2006 treballa a l'Hospital Josep Trueta de Girona i utilitzen la capacitat curativa del riure per desdramatitzar l'estada dels nens ingressats, ajudant-los a combatre l'estrès, l'ansietat i el patiment.

La risoteràpia generalment es practica en grup. “El riure és altament contagiós”, observa Gemma Massoni. Cada sessió acostuma a durar dues hores. “Una part, més introspectiva, es desenvolupa



al principi i al final del taller i serveix per prendre consciència del nostre estat; l'altra, més lúdica, permet que el riure flueixi de dintre a fora i viceversa”, apunta la psicòloga de Nútrim. En aquesta segona part, després d'un preescalfament per alliberar preocupacions i facilitar que el grup es desinhibeixi, es treballen, a través del joc, aspectes tan diversos com l'autoestima, la vergonya, la comunicació, el treball en equip i la creativitat. “Al final pot haver-hi relaxació, massatge, una meditació del riure o un treball més energètic”, detalla Massoni. Segons ella, els beneficis de la risoteràpia i del ioga del riure són aplicables a tothom.

Ioga del riure

El ioga del riure va néixer a l'Índia el 1995. El doctor Madan Kataria va ado-

nar-se que el cos no diferencia entre un riure simulat i un d'espontani i va crear una tècnica en què els exercicis de riure es combinen amb la respira-

En positiu

Els defensors del riure diuen que fer-ho amb freqüència millora la qualitat de vida

ció del ioga (*pranayama*). El primer congrés estatal de ioga del riure es va celebrar al març a Madrid; Barcelona n'acollirà la segona edició la primavera vinent, segons anuncia Javier Ruiz, primer *master trainer* espanyol d'una disciplina que ja està implantada en més de cent països. El dia 3 de maig, coincidint amb el Dia Mundial del

Els que practiquen el ioga del riure asseguren que són feliços perquè riuen. A les imatges, una trobada a Girona. DAVID BORRAT



Riure, una quinzena de persones van reunir-se al Parc del Migdia de Girona. Va ser “una trobada espontània de gent amb ganes de riure una estona per fer evident que hi ha persones que tenen ganes de viure a partir d’una mirada diferent de la realitat, no basada en la por i el pessimisme, sinó en el bon humor, l’alegria i la felicitat”, comenta Pau Martinell, líder certificat del ioga del riure per la Laughter Yoga University.

“Sovint cal començar forçant una mica el riure, però la complicitat i el respecte entre els que hi participen sempre acaba desencadenant una rialla natural i profunda. Es tracta de riure des de l’estómac, amb riallades àmplies, d’aquelles que et remouen completament. No estem rient de res en

concret, només ho fem com a exercici físic, com si per exemple ens trobéssim per cridar –subratlla Martinell–. Al ioga del riure no riem perquè som feliços, som feliços perquè riem”. I anima a fer-ho sols, cinc minuts cada dia, “per comprovar que la vida et canvia de manera radical”, o amb els companys de feina “per ser un equip més productiu i motivat”, o amb la parella “per millorar la comunicació”.

Els practicants confirmen els efectes positius d’aquesta tècnica. “Sents una alegria absurda. T’omple i fas un bon exercici”, resumeix Jordi Cervera. “Nosaltres mateixos ens fem gràcia a nosaltres mateixos, i això és fantàstic”, destaca Amparo Redondo. —

JOSEP PASTELLS

Deu beneficis del riure

Estudis científics demostren que riure proporciona nombrosos beneficis tant a nivell psicològic com fisiològic:

- Redueix el cortisol, l’hormona de l’estrès.
- Té un efecte positiu sobre el sistema immunològic en incrementar els nivells de cèl·lules antivirals.
- Estimula el diafragma, que activa el sistema parasimpàtic del sistema nerviós, l’oposat al que activa l’estrès.
- Ens aparta de les preocupacions. Ens connecta amb l’aquí i l’ara.
- Allibera endorfines, les anomenades *hormones de la felicitat*, que a més de generar un estat mental positiu tenen un efecte analgèsic.
- Incrementa el ritme cardíac i respiratori. Un minut de riure equivaldria a deu minuts de rem o carrera lleugera. Quan riem s’estimulen més de 300 músculs.
- És una combinació d’inhalació profunda i exhalació completa que genera una excel·lent ventilació i afavoreix un descans reparador.
- Incrementa la circulació sanguínia. Produïx un massatge intern que millora el sistema digestiu i el sistema limfàtic.
- Millora la intel·ligència emocional i facilita el desenvolupament d’habilitats socials.
- Ajuda a alliberar emocions bloquejades, a vèncer por i a agafar més confiança en nosaltres mateixos.



D. BORRAT