

RIEM, RIEM, que alguna cosa queda

Riure s'ha revelat com una de les millors medicines. Cinc minuts de riure equivalen a 45 minuts d'exercici i aporten beneficis físics, psíquics i socials

a
ara

FOTOS: GETTY IMAGES

AURE FARRAN

En temps de crisi i indignació s'imposa, més que mai, la necessitat de riure. Riure per contrarestar situacions negatives, per alliberar estrès i per generar un seguit de beneficis físics i psíquics al cos. Com explica el psicòleg Antoni Adserà (www.blogpsicopositiva.com), "riure amb assiduitat porta molts beneficis, tant físics com psicològics, i també afavoreix les relacions interpersonals". Últimament han sorgit molts tallers i iniciatives que tenen el fet de riure com a base. Tallers de risoteràpia per a persones, per a grups i, fins i tot, per a empreses. Cada vegada som més conscients que riure és terapèutic i que afavoreix el benestar integral de la persona. Però, de fet, fa milers d'anys que s'estudien els efectes que produeix riure, com demostra la filosofia oriental xinesa o el fet que a l'Índia existeixin centenars de temples anomenats "el cel del riure".

Les presses, les tensions, els problemes econòmics i la incertesa del futur fan que moltes persones se sentin desbordades i pateixin desequilibris físics i emocionals. Moltes d'aquestes situacions arriben per la falta d'estratègies per afrontar-les. En aquest sentit, alguns estudis mostren que les estratègies que més ens ajuden a adaptar-nos a les situacions són l'acció de riure

Espontaneïtat

El riure beneficiós no ha de ser forçat. Cal riure amb tot el cos, i no només amb la cara

Relacions

Les dinàmiques del riure alliberen tensions i ens fan ser més optimistes i positius

i el sentit de l'humor, ja que aporten beneficis fisiològics, psicològics, emocionals i socials. Antoni Adserà explica: "Amb bon humor es pensa millor, més positivament i, en general, els bons sentiments amplien el nostre horitzó intel·lectual. Riure ajuda a resoldre els problemes amb més eficàcia. Aporta vitalitat i energia. És un estímul eficaç contra l'estrès, la depressió i la tristesa, i estimula els comportaments positius".

Riure per viure

Segons el psiquiatra nord-americà William Fry, cinc minuts de riure equivalen a 45 minuts d'exercici lleuger. Així, queda clar que, sobretot, és una excel·lent font de salut. Entre altres beneficis (que podeu veure detalladament en aquest mateix reportatge), afavoreix la pèrdua de calories, facilita la digestió i augmenta el nivell d'immunoglobulines i, per tant, millora el sistema de defenses contra les malalties. Anna Garrofé dirigeix Som-Riure (www.som-riure.com), empresa que prepara dinàmiques del riure per a grups i empreses. Explica: "En la nostra societat, plena de tensions i de problemes, hi abunda l'excés de mal humor. La gent riu poc i, quan ho fa, gairebé sempre és un riure forçat. Riure s'ha convertit en un



concepte merament social i mental, sinònim d'ironia, acudits o burla. Però existeix un riure molt diferent, que no té res a veure amb els de compromís. És un riure autèntic, espontani, que surt del cor, i que es desencadena a partir d'un moviment físic. És el riure més semblant al de les criatures. Sorgeix sense motius aparents i és guaridor en tots els nivells".

Gràcies al fet de riure l'organisme allibera determinades substàncies que són molt eficaces contra la depressió, l'ansietat i la tristesa. Per exemple, s'allibera adrenalina, que fa augmentar la creativitat, i endorfines, que alleugereixen el dolor. El psicòleg Antoni Adserà comenta: "Riure ens fa ser més optimistes. Quan vénen les dificultats, les persones que tenen un caràcter optimista posen en marxa unes expectatives positives que alhora les empenyen a esforçar-se per superar aquestes dificultats i aconseguir els objectius proposats. Les persones pessimistes, al contrari, com que mantenen unes expectatives desfavorables, redueixen l'esforç i no arriben a aconseguir els objectius".

A banda dels aspectes fisiològics, el fet de mantenir un estat d'ànim positiu davant la vida té conseqüències a nivell psicològic i social. Anna Garrofé explica: "Riure és una característica inherent a la nostra condició d'éssers humans. No obstant això, l'educació i la societat tendeixen a reprimir aquesta expressió d'alegria. Els nens mostren un riure comunicatiu, espontani, alegre i divertit. La tècnica de la dinàmica del riure convida a recuperar aquesta expressió més autèntica. A través de situacions que ens treuen de la rutina habitual i d'un exercici físic divertit anem relaxant la ment i trenquem esquemes rígids". Els problemes s'afronten de manera diferent des de la rialla i quan aprenem a riure'ns de nosaltres mateixos eliminem bloquejos emocionals, físics i mentals i iniciem un procés de creixement personal. A nivell social, riure reforça els llaços entre grups. Riure junts implica complicitat i relaxa les relacions d'autoritat. Antoni Adserà insisteix que perquè aquest riure sigui beneficiós, "cal riure amb tot el cos, no només mitjançant la cara". I afegeix: "S'ha de riure des del ventre, alliberant-nos de les inhibicions. Convé aprendre a riure amb assiduitat".*

Per què riem en situacions inoportunes?

¿Qui no ha passat pel mal trago de patir un atac de riure en el moment més inoportú, com un funeral? El psicòleg Antoni Adserà ho explica: "Això té a veure amb el cervell emocional. A més del cervell racional, que treballa mitjançant la comprensió de les situacions (és un procés lent), els éssers humans i els altres mamífers tenim un cervell emocional, que opera amb rapidesa i de vegades desborda el lent cervell racional i s'hi anticipa. D'aquesta manera podem riure espontàniament en situacions que tenen una forta càrrega emotiva".

Efectes físics

Riure aporta molts beneficis al nostre organisme.

Exercici

En cada rialla es posen en marxa prop de 400 músculs, incloent-hi alguns de l'estómac que només es poden exercitar quan riem

Neteja

Riure es lubrifiquen i es netegen els ulls amb les llàgrimes. La rialla fa vibrar el cap i es descongessionen el nas i les orelles

Massatge

S'estira la columna vertebral (sobretot les cervicals), on generalment s'acumulen tensions. A més, s'eliminen toxines

Oxigenació

Quan riem, fem entrar el doble d'aire als pulmons, de manera que això permet que la pell s'oxigeni més i que millorem la respiració

Analgèsic

Riure s'alliberen endorfines (sedants naturals del cervell) similars a la morfina. Per això 5 minuts de riure actuen com un analgèsic

Rejuvenidor

En contreure's i estirar-se, s'estimulen els músculs de la cara. A més, riure té un efecte tonificant i antiarrugues

Preventiu

Prevé els infarts. Mitjançant el massatge intern que produeixen els espasmes del diafragma, s'enforteixen cor i pulmons

Son

Riure millora la son: les rialles generen una fatiga saludable que elimina l'insomni i afavoreix un descans més plaent i relaxat

Efectes psicològics

I també ens aporta alguns beneficis psíquics:

Elimina l'estrès

Es produeixen certes hormones (endorfines i adrenalina) que milloren el to vital i ens fan sentir més desperts

Alleuja la depressió

Ajuda a estar més receptius i veure la part més positiva de les coses. Això allunya la depressió

Regressió

Facilita tornar a un nivell mental o emocional anterior, com a mecanisme per alleugerir una realitat dolorosa o negativa

Exteriorització

Riure ajuda a comunicar emocions i sentiments, i això afavoreix les relacions socials i personals



Els beneficis de riure en grup

La risoteràpia és una eina de treball en grup que combina els recursos d'expressió propis del cos, jocs i danses. L'objectiu és alliberar un riure sincer que permeti alliberar tensió i gaudir del contacte amb l'altre. En només uns minuts, els participants, a través del riure, poden desconnectar de les seves preocupacions i oblidar-se durant una estona del control i l'estrès. Anna Garrofé, responsable de Som-riure, que organitza tallers de riure per a particulars i empreses, explica: "La dinàmica del riure és una tècnica que aporta molts beneficis per a la salut: calma les emocions, elimina les tensions, fomenta la

col·laboració i l'empatia. Augmenta l'autoestima, la vitalitat i l'energia personal".

Un taller de risoteràpia pot ser una experiència molt divertida que convida a desinhibir-se i a trencar durant una estona amb els patrons de comportaments habituals. Riure té beneficis a nivell mental, corporal i emocional. Tot plegat provoca un estat de lleugeresa, descans i benestar. Com que és una activitat que es desenvolupa en grup, facilita l'empatia i la complicitat amb els companys de taller, ajuda a millorar la comunicació i el treball en equip i afavoreix una visió positiva i creativa de la vida.

Dinàmiques
Les empreses fan tallers del riure per reforçar el sentit de pertinença a un grup