

191

SPANISH PODCAST
Español Podcast

La risa cura

Hello and welcome to Spanishpodcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In Our 191st episode (Laugh treats you) we are talk about laugh ´s profits. May first Sunday celebrates the International Laughs Day and we are talk about this celebration and why is it.

Hola queridos amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 191: La Risa Cura, vamos a hablar de los enormes beneficios de la risa, del bienestar que produce reírse y de las últimas tendencias en Risoterapia, es decir, curar determinados trastornos mediante la risa. El primer domingo de mayo se celebra el Día Internacional de la Risa en todo el mundo. Hablaremos de esta acelebración y del porqué de la misma.

Hoy es lunes, primer día semanal de trabajo en la oficina. Es el momento de hacer una pausa para el café. Inés les comenta a sus dos compañeras de trabajo que ayer, domingo 3 de mayo, se celebró el Día Internacional de la Risa.



Inés :Ayer fue el Día Internacional de la Risa. ¿Os acordásteis de celebrarlo, chicas?

Violeta :¿Celebrarlo? Pero si yo me entero en este momento de que hay un Día Internacional de la Risa. O sea que, de celebrarlo, nada.

Sara :Yo lo vi en la tele, pero no le di importancia, me pareció un poco estrambótico.

Inés :¿Por qué estrambótico? Reírse es una de las mejores cosas que puede hacer una persona.

Violeta :¡Ah!, ¿sí? ¿Por qué?

Inés :Pues porque está comprobado científicamente que reírnos es una de las mejores medicinas naturales para reducir el estrés.

Sara :Ah, pues...entonces me vendrá bien reír, porque siempre voy estresada. ¿Actúa sólo contra el estrés, o hay más?

Inés :¡Huy! ¡Mucho más! Ayer salió en el periódico que la risa estimula el sistema inmune, haciéndonos más resistentes a las infecciones.

Violeta :Mira, pues eso me irá fenomenal a mí, porque estoy todo el año acatarrada.

Inés :Pues, claro. Además, la risa acelera suavemente el ritmo de tu corazón y oxigena mejor el cerebro.

Sara :Vale, ya veo que es la panacea para muchos males. Pero uno no se ríe cuando quiere, sino cuando algo te hace mucha gracia.

Inés :Hombre, claro, la risa tiene que ser verdadera. Pero hay otras formas de reír, sin tener que esperar a que algo te haga mucha gracia.

Violeta :¡No me digas! ¿Cómo?



Inés :Mirad, hace un par de meses yo estaba muy estresada. Y me puse un poco depre. Una amiga me recomendó apuntarme a un grupo de risoterapia. Y lo hice. Voy una vez por semana. Y os sorprenderíais de los efectos tan beneficiosos que la risa está teniendo sobre mi cuerpo y sobre mi mente.

Sara :¡Caramba, Inés! Eres una caja de sorpresas. ¡Qué calladito te lo tenías! Ya decía yo que últimamente te notaba mucho más relajada.

Inés :Es verdad, no puedo negarlo, estoy mejor. En algunos ambientes, como el escolar o el laboral, la risa está mal vista. Eso cambiaría si se supiera que la risa es capaz de liberarte de la angustia, de aumentar tu autoestima, de atenuar las emociones negativas, y de rebajar la tensión de los músculos, o de hacerte más feliz porque ayuda a generar endorfinas.

Violeta :¿Qué son las endorfinas?

Inés :Pues son unas sustancias que segrega nuestro cerebro, responsables de hacernos sentir bien, de mejorar nuestro estado de ánimo, de incrementar nuestro bienestar psicológico.

Violeta :Oye, chica, oyéndote, me entran ganas de reírme muchísimo.

Inés :Mira, si eres capaz de reírte a carcajadas diez minutos al día, tienes asegurados estos beneficios.

Violeta :Ya, pero es que yo no soy muy risueña.

Inés :Bueno, se trata de intentarlo. Mira, una parte de la risoterapia consiste en enseñarte a reír a carcajadas, forzándote un poco al principio. Luego, irás aumentándolo hasta llegar a esos diez minutos. Es mucho más fácil de lo que parece. Otras veces se consiguen las carcajadas con juegos y otras actividades.



Por ejemplo, una cosa fantástica es simular que te ries, como si hicieras teatro. Empiezas simulando la risa, pero acabas riéndote a carcajadas de verdad.

Sara :¿A quién se le habrá ocurrido inventar un Día de la Risa?

Inés :Al Doctor Madán Kataria, inventor del Laughter Yoga (o Yoga de la Risa). La primera celebración fue en 1998, en Mumbai, en India. Se reunió un grupo inmenso de gente, entre hindúes y extranjeros. Fue un espectáculo increíble: miles de personas riendo por la paz mundial. Las imágenes y las grabaciones dieron la vuelta al mundo. Aquí se celebra desde 2010, pero ha sido en 2012 cuando se la ha dado el impulso definitivo, en Venezuela. Y la fecha de la celebración ha quedado fijada para el primer domingo de mayo.

Sara :En la tele dijeron, además, que las carcajadas ejercitan 400 músculos del cuerpo, la mayoría de ellos de la cara, y otros del estómago y del tórax. O sea que vale la pena reirse a carcajada limpia en algún momento, todos los días, para tener ejercicio gratis.

Inés :¡Exacto! Hay que notar cómo se nos mueve el diafragma. Y hay que moverlo riendo a mandíbula batiente. Y así cambias tú y cambias un poco el mundo.

Violeta :¡No te pases, Inés! Tampoco es el cielo.

Inés :No, mujer, pero tu cuerpo está mejor y tu actitud hacia los otros es más positiva.

Violeta :Vamos, que descojonarse de risa es lo más de lo más.

Inés :Lo más. La práctica de la risa hace que nuestro cuerpo esté mejor, libere hormonas necesarias para estar bien y que se relacionan con sentimientos de afecto, calidez, ganas de estar con gente, felicidad, tolerancia, comprensión, generosidad..., todo lo que relacionamos con la alegría, con estar alegres y sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.



Lo opuesto a esta actitud sería la seriedad sistemática, la amargura, el sentirnos mal porque experimentamos miedo, odio, celos, o porque nos sentimos violentos, nos ponemos agresivos, todo nos parece mal..., en fin, lo que llamamos sentimientos desagradables, negativos y que nos provocan un estado de ánimo incómodo, irritante y agobiado.

No es la panacea, no, pero ayuda a que estemos mejor.

Sara :¿Y se celebra en todo el mundo?

Inés :Este año, en 70 países. Países en los que hay más de 6 000 clubes de la risa, en la mayoría de los cuales se practica el Yoga de la Risa y otras terapias basadas en ella.

Violeta :Vale, aprenderemos a reír a carcajadas y a que sean auténticas. Porque hay gente que ríe mucho, pero mal.

Inés :Es cierto. Hay muchos tipos de risa. La que se practica en una sesión de risoterapia busca una risa abierta, franca, con carcajadas alegres, repetitivas y verdaderas. La clave está en que sean alegres. La risa tonta del borracho no nos sirve.

Violeta :Bueno, bueno, creo que voy a pensarme lo de apuntarme a tu grupo de risoterapia. Me has convencido.

Ya veis, queridas amigas y queridos amigos, qué podcast tan divertido nos hemos montado hoy: sobre la risa y sobre los beneficios del reír.

Empezaremos por una breve distinción entre:

- La **sonrisa**: ese gesto de curvar levemente la boca como señal de placer, agrado o alegría.



- **Sonreír** :reír levemente, curvando la boca, sin ruido. Producir una sonrisa con la cara y la boca.
- **Risa** :el movimiento de la boca y de otras partes del cuerpo, acompañadas de sonidos característicos, que demuestran alegría.
- **Reír** :manifestar alegría o regocijo con ciertos movimientos del rostro, acompañados de sacudidas del cuerpo y sonidos inarticulados característicos del hecho de reír.
- **Carcajada**:risa impetuosa y ruidosa.
- **Reír a carcajadas**:reír de una manera evidente, impetuosa, con carcajadas sonoras y repetidas.

Hoy, en nuestro episodio, vamos a tratar de la risa y del acto de reír. Algo que tiene su propio día, el Día Internacional de la Risa, que se celebra el primer domingo de mayo en todo el mundo. Sí, sí, como lo oís, en todo el mundo.

Por eso Inés pregunta a sus compañeras de trabajo y amigas, Violeta y Sara:

- Ayer fue el Día Internacional de la Risa. ¿Os acordásteis de celebrarlo?

Y Violeta, como mucha otra gente, responde:

- ¿Celebrarlo? Pero si yo me entero en este momento de que hay un Día Internacional de la Risa. O sea que, de celebrarlo, nada.



Sara vio la noticia en la tele, pero esta celebración le pareció un poco **estrambótica**, es decir, singular y excéntrica, un poco extravagante y extraña.

A Inés no le parece estrambótico. Ella está convencida de las ventajas de reírse.

- ¿Por qué estrambótico? Reírse es una de las mejores cosas que puede hacer una persona.

Violeta pregunta que por qué e Inés les habla de que hay comprobaciones científicas por parte de neurólogos y psicólogos que así lo aseguran.

- Pues porque está comprobado científicamente que reírnos es una de las mejores medicinas naturales para reducir el estrés.

Y parece que así es. Es cierto que se han hecho multitud de estudios en los que se ha demostrado que reír puede contrarrestar de manera eficaz situaciones estresantes. Y, si lo pensamos bien, podemos creer que el hecho de reírnos, que es un acto alegre y placentero, nos libera de tensiones corporales, de preocupaciones; nos relaja, nos ayuda a ver las cosas de otra manera; nos cambia el estado de ánimo, haciendo que estemos mejor, más receptivos y más comunicativos.

Sara reconoce que este aspecto de la risa, el de ser un buen antídoto contra el estrés, es una buena cosa. Por eso dice:



- Entonces me vendrá bien reír, porque siempre voy estresada. ¿Actúa sólo contra el estrés, o hay más?

Algo **"te viene bien"** cuando te favorece, cuando te proporciona un beneficio, cuando es oportuno para ayudarte en algo. Mirad estas frases:

- ¿Olga? ¿Puedes venir a ayudarme con los preparativos de la fiesta? Me vendrá bien una ayudita con todo este trabajo.

O:

- ¿Que te duele la cabeza? Tómate un analgésico. Verás qué bien te viene y cómo se te pasa rápido.

E Inés, contenta de poder contarle a sus compañeras todo lo que ella sabe sobre la risa, contesta:

- ¡Huy! ¡Mucho más! Mira, ayer salió en el periódico que la risa estimula el sistema inmune haciéndonos más resistentes a las infecciones.

Ya conocéis la idea de que nuestro **sistema inmune**, nuestras defensas frente a ciertas enfermedades, depende de factores físicos y psíquicos. El sistema inmune, (**inmunitario o inmunológico**), nos protege contra las infecciones y enfermedades ocasionadas por gérmenes,



Parece ser que la risa produce hormonas y sustancias que estimulan el sistema inmunitario, haciéndonos más resistentes a las infecciones.

¡Qué curioso! ¿Verdad? Parece increíble que un acto como el reír acabe reforzando un sistema orgánico como es el inmunológico, mediante la propia risa.

Por ejemplo, las personas que se suelen acatarrar varias veces en un mismo invierno, parece que tendrán que reírse mucho más para dejar de acatarrarse tanto...Al menos, eso parece...

Eso es lo que dice Violeta:

- Mira, pues eso me irá fenomenal a mí, porque estoy todo el año acatarrada.

Inés le da la razón a Violeta. Pero añade más información sobre los beneficios de la risa:

- Además, la risa acelera suavemente el ritmo de tu corazón y oxigena mejor el cerebro.

¡Figúrate! Pero si parece una medicina milagrosa, y además gratis ya que siempre podemos reírnos sin tener que pagar y sin padecer efectos secundarios. Sólo beneficios.

Claro, pensemos que cuando reímos, movemos ese músculo que tenemos encima del abdomen y debajo del tórax, el diafragma. Lo movemos cada vez que respiramos. Y lo movemos más cuando reímos a carcajadas, ayudando a contraer más veces los músculos abdominales que, a su vez, incrementan el ritmo de nuestro corazón y provocan un



mayor envío de sangre al cerebro, aumentando también el oxígeno disponible.

Sara sonríe ante tanta buena noticia:

- Vale, ya veo que la risa es la panacea para muchos males.

Una **panacea** es un remedio para cualquier problema, una solución que puede arreglarlo todo.

Sara añade algún "pero":

- Pero uno no se ríe cuando quiere, sino cuando algo te hace mucha gracia.

Claro, cuando algo nos hace gracia, funciona el humor, y el humor es propio de nuestra naturaleza humana. Reímos de forma espontánea porque nos hacen cosquillas o por un ataque de felicidad. O reímos cuando **algo nos hace gracia**. Nuestro sentido del humor nos dice que un hecho determinado tiene gracia. Y algo que consideramos gracioso (un chiste, una historia divertida, una situación hilarante...) nos provoca la risa.

Inés está de acuerdo en que la risa tiene que ser verdadera, sincera, provocada por un estímulo gracioso, alegre o placentero que la provoque.

Sin embargo, es posible reír sin esperar a que algo te haga gracia. Hay formas de provocar la risa distintas a las que estamos acostumbrados.

Violeta se muestra incrédula.



- ¡No me digas! ¿Cómo?

Decimos “**¡No me digas!**” ante algo que nos provoca incredulidad o sorpresa:

- *¿Sabes que Diego y Marina se han separado?*

- *¡No me digas! ¡No puedo creerlo! Pero si estaban hechos el uno para el otro...*

O:

- *Me he enterado de que nos van a subir el sueldo.*

- *¡No me digas! ¡Ya era hora! Bueno, espera, habrá que ver la subida porque igual nos aumentan una miseria.*

Dado que Violeta no se acaba de creer que puedas reírte a carcajadas sin un estímulo que desencadene esa risa, Inés les explica lo siguiente a sus compañeras:

- Mirad, hace un par de meses yo estaba muy estresada. Y me puse un poco *depre*. Una amiga me recomendó apuntarme a un grupo de risoterapia. Y lo hice. Voy una vez por semana. Y os sorprenderíais de los efectos tan beneficiosos que la risa está teniendo sobre mi cuerpo y sobre mi mente.



Efectivamente, Inés ha estado estresada, nerviosa, malhumorada, tristonera. Dice:

- ...**"Y me puse un poco depre"**.

"Ponerse o estar depre" es una manera leve de indicar eso, que has estado un poco depresiva (*depre* viene de ahí: las dos primeras sílabas de *"depresiva"*), que has estado tristonera, nerviosa, con muy mal humor..., un pelín deprimida.

Así las cosas, una amiga le recomendó **apuntarse** (inscribirse o matricularse) en un grupo de **risoterapia**. E Inés se matriculó en uno, para ir una vez por semana.

Inés les dice a sus compañeras que se sorprenderían de los efectos tan **beneficiosos**, tan buenos, que esta terapia está teniendo sobre su cuerpo y sobre su mente.

Violeta y Sara se quedan atónitas. No conocían que la risa fuese una forma de terapia sobre algunos problemas, que la risa fuese una **cura** para algunos males.

Por eso, Sara dice esta expresión de sorpresa:

- **¡Caramba, Inés! Eres una caja de sorpresas.**

Y añade esta frase que decimos cuando nos enteramos de algo que se había mantenido en secreto:

- Pero...**¡qué calladito te lo tenías!**



Escucha un ejemplo más con esta expresión que se dice exactamente así: *¡qué calladito te lo tenías!*

Olga :Chicas, os informo de que me caso en primavera.

Amigas :Pero ¿qué dices, Olga? ¡Qué sorpresa! ¡Qué calladito te lo tenías!

Olga :Bueno, lo decidimos la semana pasada. Y estamos muy felices.

Inés le dice que ahora, tras unas cuantas sesiones de risoterapia, se encuentra mejor, se siente menos estresada y menos triste.

La risa, además, produce **endorfinas**, sustancias responsables de hacernos sentir bien, de mejorar nuestro estado de ánimo, de **hacernos sentir mejor psicológicamente**.

Todo ello puede lograrse si eres capaz de reírte diez minutos al día.
Violeta protesta.

- Pero es que yo no soy muy risueña.

“**Risueña**” es una palabra que define a una persona con una cara simpática, alegre, que tiene una sonrisa en la boca y en los ojos con frecuencia. Una persona que ríe con facilidad, con sinceridad y con ganas. Esa sería una persona risueña.

Yo creo, queridas amigas y queridos amigos, que a todos nos gustaría poder reírnos con ganas, y de verdad, a carcajadas, 10 minutitos al



día, pero no siempre podemos. Nos encantaría. Pero la vida es complicada y está llena de problemas, grandes y pequeños, que no siempre permiten que brote la risa en nosotros. Es más, a veces, no nos deja ni siquiera sonreír...

Pero Inés no se rinde y les propone a sus compañeras que al menos lo intenten. Dice:

-Bueno, se trata de intentarlo. Mira, una parte de la risoterapia consiste en enseñarte a reír a carcajadas, forzándote un poco al principio. Luego, irás aumentándolo hasta llegar a esos diez minutos. Es mucho más fácil de lo que parece. Otras veces se consiguen las carcajadas con juegos y otras actividades.

Por ejemplo, una cosa fantástica es simular que te ríes, como si hicieras teatro. Empiezas simulando la risa, pero acabas riéndote a carcajadas de verdad.

Inés explica que en las sesiones de risoterapia hay juegos y actividades destinados a que los participantes del grupo se rían a carcajadas. Como, además, la risa es muy **contagiosa**, al verse y oírse unos a otros, aquello acaba siendo un festival de risas y carcajadas, que es el objetivo de la risoterapia.

Inés también explica que otra manera de provocar la risa es simularla al principio.

Simular quiere decir fingir que te ríes (sólo al principio, para desencadenarla). Se trata de **imitar** la risa -inicialmente- esforzándote por reír. O sea, "hacer ver" que te estás riendo, aunque al principio estés **aparentando** que te ríes. Pero este proceso hace que progresivamente la risa se vaya desencadenando, para acabar siendo una risa de verdad, a carcajadas y a gusto, y que acabes riéndote con todas las de la ley.



Sara se plantea a quién se le ha podido ocurrir celebrar un día de la risa.

Inés le explica lo siguiente:

- Al Doctor Madán Kataria, inventor del Laughter Yoga (o Yoga de la Risa). La primera celebración fue en 1998, en Mumbai, en India. Se reunió un grupo inmenso de gente, entre hindúes y extranjeros. Fue un espectáculo increíble: miles de personas riendo por la paz mundial. Las imágenes y las grabaciones dieron la vuelta al mundo. Aquí se celebra desde 2010, pero ha sido en 2012 cuando se le ha dado el impulso definitivo, en Venezuela. Y la fecha de la celebración ha quedado fijada para el primer domingo de mayo.

Aquí os dejo un video de Youtube con esta celebración. Miradlo. Al final hay ejercicios para provocar la risa

(<https://www.youtube.com/watch?v=v4r96uzMRnM>).

otro video en español, con sesiones de risoterapia

(<https://www.youtube.com/watch?v=4uxWnXk7EiM>).

El origen de la risoterapia fue el llamado Yoga de la Risa, cuyo máximo representante es, en efecto, el Dr. hindú Madán Kataria. Y de su mano se llevó a cabo esa primera celebración en 1998, hace ahora 17 años. Tuvo tanto éxito, se comentó de tal manera en los medios de comunicación, que esa celebración empezó a extenderse rápidamente por todo el mundo, hasta llegar a celebrarse en 70 países en la actualidad. Además, existen a día de hoy 6 000 clubs de la risa, en la mayoría de los cuales se practica el Yoga de la Risa y otras terapias basadas siempre en ella.



Sara se añade a la admiración por este hecho, el de reír, porque recuerda haber oído que la risa ejercita 400 músculos del cuerpo, la mayoría de ellos de la cara, y algunos del estómago y del tórax.

Uno de esos músculos es el diafragma, pero para ejercitarlo hay que reírse a carcajadas, sonoramente, con esos típicos movimientos corporales propios del acto de reír.

A ver, amigos, en este punto se impone comentar un poco las expresiones comunes, coloquiales y más habituales que los nativos españoles usamos para describir una situación en la que nos estamos riendo mucho, muchísimo. Son éstas:

-Tener un ataque de risa (te viene, de pronto, una risa incontrolable)

-Soltar una risotada (carcajada muy sonora y algo vulgar)

- Reír a carcajada limpia

-Desternillarse de risa

-Troncharse de risa (partirse de risa, mondarse de risa)

-Descuajeringarse de risa

-Reír a mandíbula batiente

-Morirse de risa

-Pegarse un hartón de reír

Y estas otras, consideradas más informales, vulgares en algún caso, pero que oiréis, seguro, entre amigos o gente que se conoce mucho entre sí, y que en esa situación no se considera vulgar, sino coloquial, familiar, informal y muy desinhibido.



-Partirse el culo de risa

-Mearse de risa

-Descojonarse de risa

Algunos ejemplos:

- El otro día lo pasé fatal en la reunión. El jefe estornudó con un ruido enorme y a mí me dio un ataque de risa que no podía parar. Tuve miedo de que me despidiera.

- No se puede ir con Pedro al teatro. Soltó una risotada totalmente inoportuna en una escena que no era precisamente graciosa.

- Bruno nos explicó su viaje a Thailandia. Pero la anécdota de la sopa extra picante nos hizo reír a carcajada limpia. No veas el espectáculo que armó en el restaurante, chillando, pidiendo algo para apagar el fuego que sentía en la boca...Lo explicaba con tal gracia, que nos mon-dábamos de risa.

- Cuando llegué al bar, todos se estaban desternillando de risa por la anécdota de Isabel: había salido de casa...ien zapatillas!

- Diego nos estuvo explicando chistes durante toda la cena. Todos nos reíamos a mandíbula batiente. Con decirte que acabamos todos con dolor de cara.

- Es una obra de teatro muy divertida. El público se pasa las dos horas partiéndose de risa.

- El público en España se troncha con las películas de Woody Allen. Tiene un humor tan fino y tan inteligente que te mueres de risa con sus ocurrencias.



- *Pasamos un mal rato en la fiesta de María. Su novio se emborrachó y empezó a hacer el payaso. Él se descuajeringaba de risa, pero María tenía un enfado de espanto.*

- *Cada vez que veo Just For Laughs, me pego un hartón de reír y me quedó a gusto.*

- *Paula y Luis tienen un niño graciosísimo. Con cuatro añitos, es capaz de decir cosas increíbles. Te meas de risa con él.*

- *Nos partimos el culo de risa con las ocurrencias de Luisito. No para de hacer preguntas indiscretas, pero sólo tiene siete años.*

- *Macarena tiene un humor muy especial. Te cuenta la cosa más normal con una gracia imponente. No te queda otro remedio que descojonarte de risa con ella.*

Ante la sugerencia de Sara de reírse a carcajada limpia en algún momento, todos los días, Inés dice:

- ¡Exacto! Hay que notar cómo se nos mueve el diafragma. Y hay que moverlo riendo a mandíbula batiente. Y así cambias tú y cambias un poco el mundo.

A Violeta le parece excesivo, y por eso dice:

- ¡No te pases, Inés! Tampoco es el cielo.

Inés les recuerda todas las ventajas de la risa:



- La práctica de la risa hace que nuestro cuerpo esté mejor, libere hormonas necesarias para estar bien y que se relacionan con sentimientos de afecto, calidez, ganas de estar con gente, felicidad, tolerancia, comprensión, generosidad..., todo lo que relacionamos con la alegría, con estar alegres y sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Lo opuesto a esta actitud sería la seriedad sistemática, la amargura, el sentirnos mal porque experimentamos miedo, odio, celos, porque nos sentimos violentos, nos ponemos agresivos, o porque todo nos parece mal..., en fin, lo que llamamos sentimientos desagradables, negativos y que nos provocan un estado de ánimo incómodo, irritante, molesto y agobiado.

Sara y Violeta, con éste y otros argumentos que Inés les va desgranando, acaban por convencerse que pocas cosas hay tan buenas como la risa, por lo que Violeta acaba por decirle:

- Bueno, bueno, creo que voy a pensarme lo de apuntarme a tu grupo de risoterapia. Me has convencido.

Bueno chicos, a reírse siempre que se pueda, que es alegre, sano y divertido.

Hasta pronto, abrazos. Chao.

<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org