

hiPocondriaca

La risa terapéutica

Cambiar la percepción de las personas, crear un modo de pensar que permite estar menos estresado, desarrollar el sentido del humor, mejorar las relaciones interpersonales, elevar el entusiasmo, estado de ánimo y motivación son algunos de los beneficios del programa Club de la Risa.

El principal objetivo de la organización es mejorar la salud física, mental y emocional de las personas por medio de la risa terapéutica, la cual se logra a través de simples ejercicios de respiración y relajación sin necesidad de contar chistes, cosquillas o ver una película cómica.

El concepto inició en la India y fue desarrollado por el Dr. Madan Cataria, un médico general hindú, quien encontró que la risa tiene impacto en el sistema inmunológico que estimula la formación de hemoglobinas. A que combate las enfermedades respiratorias y las hemoglobinas G y M contra las infecciones virales, indicó Elizondo García.

Las células Natural Killers (NK), se encargan de combatir las células cancerosas que ayudan a pacientes con este padecimiento, mientras que las células T forman parte básica del sistema inmunológico que se aplica en pacientes con Sida.

Indicó que existen diferentes tipos de risa como la común o cómica, la cual se da como resultado de la incongruencia al reírse de algo que está fuera de contexto, la de escape se refiere a la distancia emocional que se pone al enfrentar un problema

Cuando las personas se ríen por sarcasmo, ironía o burla se le llama risa hostil, ya que es muy diferente

reírte junto a la persona, que hacerlo de ella, otro tipo es la que te hace cómplice de otro por el hecho de reírte de lo que alguien más dijo creando la risa de vinculación.

El Instituto para Estudios del Humor de Europa y la Asociación para la Aplicación de Terapia del Humor de Estados Unidos, son las dos organizaciones encargadas de difundir, promover e investigar sobre estos temas.

Cuando me río me hago pipí

El líder certificado por el Tour Mundial de la Risa WLT, por sus siglas en inglés, y la Universidad de Columbus, afirmó que la risa es un sonido que dependiendo de la vibración será el impacto que causa en nuestro cuerpo.

El proyecto Risa inició en septiembre del 2002 en Monterrey, con el lema "Para una vida positiva... mente sana", con la intención de llevarlo a toda la República a través de cuatro áreas como conferencias, cursos, difusión en escuelas, hospitales, empresas y del mismo club.

Añadió que están por empezar con un proyecto llamado Payaso de Hospital, el cual es muy diferente al de una fiesta infantil ya que el de hospital tiene la capacidad para acompañar al paciente, ser solidario, empático, llorar con él, con el fin de que el niño baje su tensión emocional ■