

EL NORTE

Lunes
4 de Noviembre
del 2002

100 Páginas,
8 secciones, \$7

www.elnorte.com

Crean club para reírse

Por **NÉCTOR ALVARADO**

En tiempos en que las enfermedades y la depresión hacen estragos en miles de personas, muchos no quieren ni pensar en el buen humor como escape, cuando en realidad éste puede ser el antídoto para aminorar una enfermedad o borrar del mapa un insostenible dolor de cabeza.

En Monterrey se acaba de conformar el Club de la Risa, que a partir de este mes, de manera profesional, apoyará a las personas que quieran aminorar sus problemas de manera divertida.

El concepto de risoterapia, que consiste en mejorar la salud física, mental y emocional de un paciente con el ejercicio de la risa, se establecerá en la ciudad a través del trabajo de José Elizondo, único mexicano certificado por la Asociación para la Aplicación de Terapia del Humor.

"La idea es desarrollar una mejor calidad de vida, a través de la risa terapéutica, concepto que nació en la India y que el sicólogo estadounidense Steve Wilson transformó", explicó.

"La intención es arrancar este proyecto, que en México no existe. El concepto general es ofrecer conferencias, cursos de desarrollo del sentido del humor y cursos de formación para payasos de hospital", agregó Elizondo.

El Club de la Risa, señaló, será un foro que en sesiones cortas presentará los ejercicios de la risa.

La risa, explicó, tiene un efecto relajante; reír provoca un efecto de relajación muscular. Esto, agregó, es ideal para las personas que viven estresadas.

En cuanto a las personas conscientes, dijo, la risa es una alternativa para mejorar resultados en tratamientos. Muchos pacientes no tienen la actitud positiva para aceptar los tratamientos y con la risoterapia es evidente que se sienten mejor y su organismo reacciona más rápido.

El Club de la Risa arrancará actividades este viernes 6 de noviembre, en el Hotel Holiday Inn Galerías, con el primer taller de risoterapia en diferentes sesiones.

En la sesión se les explica qué es el concepto, se hace un calentamiento y después viene toda la parte de la risoterapia, por último realizamos lo que llamamos prácticas del buen vivir, que es crear una nueva actitud frente a la vida.

"La intención es que cada mes celebremos este ejercicio y que los asistentes vayan formando el Club de la Risa. Aquí puede ir cualquier tipo de persona", dijo el instructor de desarrollo humano. Para más informes llamar al 8338-7292, o escribir al correo electrónico: joseggp@comcast.net.



José Elizondo, instructor de desarrollo humano, arrancará el Club en la Ciudad.

Foto: J. Víctor García