

Reír es saludable



[webconsultas.com](http://webconsultas.com)

Edición: [seryactuar.org](http://seryactuar.org)

## Reír es saludable

Reír es saludable: se ha demostrado científicamente que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de comenzar a reír, expulsando de nuestro organismo la energía negativa.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa. Algo que ha sido demostrado científicamente al descubrirse que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de comenzar a reír.

Los bebés empiezan a reírse hacia los cuatro meses de edad. Al reírnos, el cerebro emite una orden que provoca la segregación de endorfinas, sustancias que poseen unas propiedades similares a la morfina, aliviando el dolor, aportando equilibrio entre el tono vital y la depresión.

La risa está localizada en la zona prefrontal de la corteza cerebral, donde reside la creatividad, capacidad para pensar en futuros próximos. A medida que vamos creciendo, ganamos en madurez pero perdemos la espontaneidad de dejarnos llevar por la risa, o incluso de ver el lado positivo y cómico de las cosas. De ahí que haya veces que convenga recordar cómo reír. Existen terapias para ello, destacando la Risoterapia.

### Efectos beneficiosos de la risa

Reírse tiene numerosas ventajas, entre las que destacan:

- Las carcajadas disminuyen el insomnio.
- Previene los infartos, ya que los espasmos que se producen en el diafragma fortalecen los pulmones y el corazón.
- Rejuvenece la piel porque tiene un efecto tonificante y antiarrugas.
- Al liberarse endorfinas, tiene un efecto analgésico.
- La carcajada hace vibrar la cabeza y se despejan la nariz y el oído.
- Reduce la presión arterial.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Facilita la digestión, al aumentar las contracciones de los músculos abdominales.
- Mejora la respiración.

En cuanto a los efectos a nivel psicológico, la risa elimina el estrés y alivia la depresión, incrementando la autoestima y la confianza en uno mismo. Combate miedos y fobias, así como la timidez, al facilitar la comunicación entre las personas, expresando emociones y favoreciendo la existencia de lazos afectivos. La risa alivia el sufrimiento, además de descargar tensiones, potenciando la creatividad y la imaginación.

### ¿Qué es la risoterapia?

Hace más de 4000 años, en el Antiguo Imperio Chino, existían unos templos donde las personas se reunían para reírse, con el fin de encontrar un equilibrio para la salud. En culturas antiguas de tipo tribal, existía la figura del “doctor payaso”, un hechicero vestido y maquillado, que aplicaba ‘terapias de la risa’ para curar guerreros enfermos.

La risoterapia es una forma de aprender a ver las cosas desde el lado positivo para poder sacar el mayor fruto a la vida y al trabajo, además de una manera sencilla de mejorar la salud, a través de emociones placenteras. Los talleres son participativos, tratan de sacar esa risa del niño interior de cada uno con juegos, bailes, música, etc. La metodología general de estos talleres son:

- *Estiramientos*, mediante ellos se desbloquea el cuerpo para liberar tensiones.
- *Comunicación*, para crear un buen ambiente y complicidad entre los participantes.
- *Juegos*, una forma de volver a la infancia.

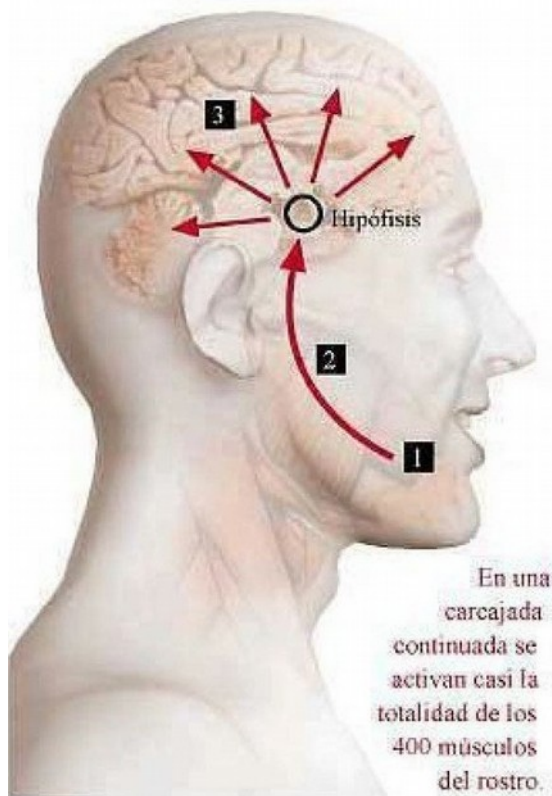
Es una técnica para provocar esa risa que tenemos desde niños, para que fluya del corazón y no de la cabeza. <https://www.youtube.com/watch?v=muAiYP10Hws>

# Efectos de la risa en el cuerpo

Los expertos aseguran que para tener una vida saludable hay que reírse por lo menos 3 veces al día.

## COMO ACTUA EN EL CEREBRO

- 1** Al reírse, el movimiento de los músculos genera un estímulo eléctrico que se transmite a los nervios sensitivos.



- 2** Los nervios transmiten el impulso a la glándula pituitaria o hipófisis.

- 3** La pituitaria, al recibir el estímulo de la risa, libera endorfinas, un analgésico natural que provoca una sensación de bienestar generalizado.

## OTROS EFECTOS SOBRE EL CUERPO

### ESTRES

Reduce el nivel de hormonas vinculadas al estrés.

### APARATO RESPIRATORIO

Ayuda en la lucha contra el asma. Dilata los bronquios y aumenta el volumen respiratorio.

### APARATO CIRCULATORIO

Mejora la circulación de la sangre y baja la hipertensión.

### APARATO DIGESTIVO

Mejora la digestión. Masajea el tubo digestivo y aumenta la flora intestinal.

### DEFENSAS

Potencia el sistema inmunológico y elimina toxinas.

Es un buen ejercicio físico (da un masaje vibratorio a todo el cuerpo). Reírse antes de acostarse combate el insomnio.

