

CLUB FARO DE VIGO

# Castellví: “Cuando nos reímos con otras personas generamos lazos especiales”

El psicólogo y la sufróloga Digna Sieiro encandilaron al público con una divertida sesión de risoterapia ▶ “La risa es un ejercicio físico que moviliza todo nuestro organismo”, dijo

RAFA LÓPEZ • Vigo

Bailar, pedalear, nadar, patinar, inflar globos, cantar, dirigir una orquesta... Todo eso y mucho más pudo hacer el público que asistió ayer al Club Faro, que acogió una sesión de risoterapia dirigida por la sufróloga Digna Sieiro y el psicólogo clínico Enric Castellví. “La risa es un ejercicio físico magnífico que moviliza todo nuestro cuerpo”, recordó Castellví antes de pedir la participación de los asistentes que abarrotaron el Auditorio Municipal do Areal de Vigo con su presencia y sus carcajadas.

Tras la presentación de la periodista de Faro Ana Rubinos, Enric Castellví realizó una breve alocución en la que subrayó los beneficios de la risa, sobre todo si se practica en compañía, ya que “lo más difícil es reírse solo, queda un poco tonto”, recordó en tono ya jocoso, preparando el terreno a la carcajada.

Señaló que al reírnos respiramos de una forma más profunda y aspiramos el doble de aire, hasta 12 litros frente a los seis o siete de una respiración normal. Eso hace que oxigenemos nuestro cuerpo.

Además, los órganos de nuestro cuerpo vibran como una campana, incluido nuestro corazón. Está científicamente demostrado que la risa franca alivia los problemas cardiovasculares. “La presión sanguínea y los latidos se regulan —aseguró Castellví—. El endotelio de los vasos sanguíneos se hace más flexible y eliminamos el cortisol. Vibran también el hígado, el páncreas y la vesícula: a la gente que ríe no se la extirpan”,

**“La presión sanguínea y los latidos del corazón se regulan al reírnos”**

bromeó.

Castellví, autor del libro “El taller de la risa” (Alba Editorial), recordó también que al reír segregamos endorfinas, las hormonas que nos permiten soportar mejor el dolor, dormir y despertar mejor y, en definitiva, disfrutar de sensaciones de bienestar, satisfacción y felicidad.

El psicólogo destacó que la gente que ríe es mucho más guapa. “Haceos una foto serios y otra riendo: os quitáis cinco o seis años de edad”, afirmó.

“Cuando nos reímos con otras personas generamos lazos especiales”, subrayó Enric Castellví, que lleva más de un lustro

organizando talleres de risoterapia como el que ayer celebró en el Club Faro.

## Participación

Digna Sueiro, que ejerció como “maestra de ceremonias” de las actividades de la sesión, aseguró que en ocasiones se habían formado parejas y amistades entre el público asistente, tales son los vínculos afectivos creados por la risoterapia.

El público que abarrotaba la sala pronto se puso en pie y se involucró en los juegos propuestos por la sufróloga como si de niños se tratase. No era obligatorio reír, pero sí tener ganas de pasarlo bien. Y a fe que lo hicieron: los asistentes bailaron, se saludaron efusivamente entre sí, aun sin conocerse de nada, chocando sus narices al estilo esquí-

mal, desafiando así las recomendaciones sanitarias sobre la gripe A. Patinaron, nadaron y con hojas de periódico fabricaron una espada con la que realizaron movimientos de tai chi.

Más tarde rompieron las hojas de periódico al unísono y las esgrimieron en lo alto, para después “sacudir el polvo” del compañero de asiento.

Otra de las actividades más celebradas fue la de inflar globos, ordenarlos por colores y hacerlos estallar a la vez, como si de una *masclètà* se tratara, liberando las tensiones del personal.

Digna Sieiro, una mujer de

**“Reírse es muy importante para las empresas”**

Enric Castellví confesó que, desde que organiza talleres de risoterapia, hace más de un lustro, su obsesión ha sido involucrar a las empresas. “Necesitan reírse, la risa es muy importante para ellas”, recalcó. Pero tal empeño se encontró con no pocas dificultades, empezando por las propios recepcionistas de las compañías, que les colgaban el teléfono. “Ahora algún director general nos atiende la llamada, pero los directores de Recursos Humanos se nos resisten”, señaló el psicólogo clínico.

Los talleres de risoterapia dirigidos a las empresas tratan de crear un espacio lúdico donde poder pasar un rato relajado y divertido. A través de la “intervención emocional” consiguen mejorar el clima laboral y el compromiso con la empresa y sus objetivos. Además, aumentan la sintonía en los equipos de trabajo; facilitan la creatividad; mejoran el rendimiento y reducen el absentismo y los accidentes laborales.

carcajada contagiosa, y Enric Castellví metieron al público en eso que los expertos llaman “dinámica de la risa”, por lo que había quien se desternillaba por pura inercia. Juegos aparentemente banales como mover una batuta al ritmo de un vals, simulando dirigir una orquesta, provocaron la hilaridad del más taciturno de los presentes.

La música sirvió también para aumentar la catarsis de optimismo. Todo el mundo cantó “Abre las ventanas al amor”, de Roberto Carlos, y vibró con el popular “I will survive”, de Gloria Gaynor, que puso el broche de oro a la sesión.



Digna Sieiro (izquierda) y Enric Castellví junto a su presentadora, la periodista Ana Rubinos. // José Lores

**Los asistentes se saludaron, bailaron y simulaban patinar, nadar y hacer tai chi**



Un momento de la sesión de risoterapia, con el Auditorio do Areal abarrotado. // J. Lores



Todo el público participó en las actividades. // José Lores