



Vols riure amb mi?

Per Maria Rosa Sorribas

Les quatre de la tarda. El Tram arriba amb retard. Començo a posar-me nerviosa. He sortit massa justa i arribaré tard a la meva primera classe de Risoteràpia. Una nova experiència. N'he sentit a parlar, però no en tinc ni idea de com funciona ni de què es tracta. Si desglossem la paraula Riso, riure, teràpia... teràpia, està clar no? A partir d'aquí...

Arribo, com era previst, deu minuts tard. Esbrino l'aula, prego perquè vagin amb retard, però, ja hi són. Entro. Silenci i un munt d'ulls es dirigeixen cap a mi. "Tierra, trágame". Un seient buit, el meu, al costat de la professora. Uns ulls blaus, riallers, em miren i amb un "endavant, t'estàvem esperant", m'acullen. Jo mormolo un "perdó arribo tard". Ella treu l'abric de la cadira, la bossa i els apunts perquè jo pugui seure. Segueix amb el seu somriure i, dirigint-se a mi, es presenta: "Soc Àurea, soc pallerassa, faig tot just metro cinquanta, soc coixa i la vostra professora de Risoteràpia. I tu?". "Jo em dic Maria Rosa i he vingut per curiositat", no he sabut què més dir. Amb un somriure m'ha donat la benvinguda i ha seguit amb la seva presentació i la del curs. Estem asseguts en rotllana, dotze dones i dos homes Tots, diguem-ne, d'una certa edat. Ens observem expectants mentre ens explica de què tracta la Risoteràpia. Bàsicament, és aprendre a anar pel món amb un somriure, per fer-nos sentir millor a nosaltres i als altres, també ens diu que el riure és terapèutic! Cura la ment i els òrgans. Ens anem mirant uns als altres, amb un somriure que vol dir m'ho crec o no m'ho crec? Farem un acte de fe. La teòrica dura poc. Ja la anirem desenvolupant durant el curs.

Comencem a treballar. Primer exercici, riure amb la Ha, després amb la He, seguim amb la Hi, la Ho i acabem amb la Hu. Ens explica que cada una d'elles està relacionada amb els diferents òrgans i produeixen diferents reaccions en el nostre estat d'ànim en funció de quina utilitzem. Ja aprendrem a fer-les servir i en gaudirem quan en tinguem pràctica. Avui toca provar-ho i, com alumnes disciplinats, tots ens hi posem amb entusiasme i, com si de màgia, és tractés sorgeix una coral molt divertida i ben compassada. Era com si haguéssim estat assajant junts tota la vida. Un cop acabada la activitat, ens proposa com a deures practicar-ho una estona



cada dia i en la propera sessió comentar si en fer-ho hem notat algun canvi en nosaltres.

Seguidament ens dona un globus que hem d'inflar. No sé perquè, no puc. No tinc bufera. Un company s'ofereix a fer-ho per mi. Li agraeixo amb un gran somriure. Un cop tenim tots els globus inflats, ens proposa que juguem amb ells. Comença ella. Es tracta d'anar-nos seguint i colpejant amb ells, llençar-los uns contra els altres, el que se'ns acudeixi. Tot són rialles i mirades divertides entre nosaltres. Juguem com si estessim al pati del col·legi i ens coneixessim de tota la vida. É fantàstic veure nenes i nens de certa edat jugant i gaudint com si de veritat fóssim infants. Hem deixat que la nena i el nen que tenim a dintre sortís una estona a jugar... Ens diu que això hauríem de permetre que passés cada dia. Finalitzem la activitat fent-los esclatar. Xivarri, riures. Se'ns demana un moment de tranquil·litat per canviar a una nova activitat. Ara toca ballar lliurement al so de la música. Impressionant! Cadascú al seu aire i sense vergonya! Tothom desinhibit, i no hem begut ni una copa de cava! Acabem la activitat fent un trenet per tota la classe, no sé si eren més fortes les rialles que la música que hi havia de fons.

Esgotats de jugar i riure, tornem a seure amb cercle. Música tranquil·la, relaxant, llum amortida, respiració pausada, ulls tancats i disposats a escoltar un conte amb missatge. Moment per meditar, reflexionar, cadascú decideix. Fi de la classe. Mirades satisfetes. Durant un parell d'hores hem gaudit d'una estona en la que hem deixat aparcats tots els maldecaps diaris. He sortit decidida a aprendre a riure de la mà de l'Àurea. Es engrescador, oi? Et vols afegir y riure amb mi?

MARIA ROSA 09.02.1925