

Webs del Grupo | Clasificados | Quiero suscribirme al diario | Acceso y suscripción | LV Papel

Lunes, 23 de enero 2012

**LAVANGUARDIA.com** | Vida

Local | Temas | Al minuto | Lo más | La Vanguardia TV | Fotos | Gráficos

Portada Internacional Política Economía Sucesos Opinión Deportes **Vida** Tecnología Cultura Gente Ocio Participación Hemeroteca Servicios

ES Magazine Barcelona Metrópolis Ciencia Salud Solidaridad Medio ambiente Comunicación La Contra Vanguardia de la Ciencia

Vida

TERAPIA CON MORBO

ENTREVISTA

## "Si no utilizas tu sonrisa, se atrofia"

Ana González es técnica en dinámica de la risa y la responsable de talleres grupales para trabajar y potenciar la sonrisa sensual

Vida | 20/11/2008 - 02:05h | 20/11/2008 - 23:12h

ALBERT DOMÈNECH  
Barcelona

25 286 visitas

0  12  0

**¿Quieres potenciar tu sonrisa más sensual?**

En Barcelona existen talleres como este en el que se busca potenciar la sonrisa más sensual de las personas. Una técnica en dinámica de la risa dirige las actividades que no tienen otro objetivo que hacer pasar a la gente un buen rato y crear una empatía de grupo con personas que no se conocen entre ellas, además de mejorar la autoestima de cada uno. Para más información sobre este curso u otros similares pueden dirigirse a la web [www.interclub69.com](http://www.interclub69.com) Albert Domènech

"Si no utilizas tu sonrisa, se atrofia"

Hay gente que acude a su taller y que lleva tres años sin reír. Lo que a priori nos puede parecer un acto sencillo, como es esbozar una sonrisa, requiere, como todas las partes de nuestro cuerpo, de un particular entreno personal que pasa básicamente por utilizarla.

Ana González es técnica en dinámica de la risa y nos explica que no todo el mundo es capaz de sacar por su cuenta su mejor sonrisa para relacionarse con los demás y crear una empatía que les acerque a personas que no conocen.

Uno de los reclamos de las sesiones que ella dirige para potenciar la risa, es la sonrisa sensual que no tiene porque estar relacionada con el ligoteo personal. Para Ana sólo se trata de mejorar las sensaciones que todos tenemos y saber aprovecharlas en todas las facetas de nuestra vida. Ella asegura que vive cada día como si fuera el último de su vida, para ello sólo es necesario "cambiar el chip y ver esta actitud como algo rutinario". Como no, pronuncia estas palabras acompañándolas de una enorme sonrisa.

**¿Tan mal andamos de humor que necesitamos a profesionales como usted para que se encarguen de organizar talleres para dinamizar la risa?**

(Ríe). No sé si estamos mal o bien pero está claro que a medida que ha pasado el tiempo, el ritmo de la vida o del trabajo ha ido a más, y eso comporta que vayamos mucho más estresados y que no tengamos tanto tiempo para desarrollar nuestro espacio o las actividades de ocio que nos gustan. Y esto sí que propicia que nuestro carácter no sea tan alegre.

**¿Hay que entender estos talleres como unas actividades que tienen como objetivo final fines terapéuticos?**

-Sí, lo que pasa es que es un tipo de actividad que no tiene nada que ver con explicar chistes o hacer *shows*. Es un tipo de humor más positivo que implica reír todos con todos, no todos de alguien o de alguna idea. No es tan mental, sino mucho más natural y físico. Esta es el tipo de risa que buscamos, la que nosotros llamamos risa sincera o franca, que sería la que más se acerca a los niños cuando están jugando y se lo están pasando bien.

**-Pero los niños no tienen preocupaciones. En su caso acudirá gente con problemas de todo tipo, que invitan a todo menos a reír...**

-No creas, hay de todo. Hay gente que viene y ríe mucho pero quiere reír más, otros tienen curiosidad por saber qué es esto. También es cierto que viene gente que me dice, oye hace tres años que no río. Pero insisto que hay de todo, no sólo gente que está pasando malas rachas. La risa es como todo, si no la utilizas, se atrofia.

**-Vamos a la sensualidad. ¿Cómo se consigue una sonrisa sensual?**

-Se trabaja siempre a partir de la dinámica de la risa, siempre en grupo. Forma parte de juegos sencillos que hacen que, poco a poco, todo el grupo se vaya metiendo en situación. A partir de aquí, todos tenemos nuestra sonrisa sensual, como tenemos nuestra sonrisa sincera o hipócrita. Todo el mundo es capaz y todos, aunque sea inconscientemente, la utilizamos.

**-¿Su trabajo es hacer que seamos conscientes de ello?**

-En cierto modo sí. Es una manera de conocerse a uno mismo porque la sensualidad viene dada por las sensaciones que cada uno tiene y en como se

puede disfrutar de estas sensaciones. Se trata de conocer qué sensaciones nos gustan más para poder tener empatía con los demás y, de alguna forma, conectar y hacer que seamos más magnéticos. Esto también se utiliza a la hora de ligar, por ejemplo.

**-Claro, no sólo eso. ¿Cuántas de las personas que acuden a un taller de sonrisa sensual lo hacen atraídas por la posibilidad de mejorar su particular arte del ligoteo?**

-Bastantes, pero no es la función principal del taller. Es una cosa que te puedes llegar a encontrar, eso sí, especialmente cuando tienes ganas de gustar a alguien que es cuando todos utilizamos nuestras armas, nuestras técnicas. Y la sonrisa atrae muchísimo a la gente. Todo lo que se aprende en los talleres es aplicable a tu vida cotidiana, absolutamente todo. Desde evitar el estrés hasta la idea de poder utilizar tu sonrisa como quieras, puede ser en el trabajo para conseguir algo o en algo más personal.

**-¿Se encuentra a menudo con gente que quiere aplicar estas técnicas a su mundo laboral, aunque sea para pedir un aumento de sueldo a su jefe?**

-(Ríe). Me he encontrado con gente que no venía con esta idea pero que después lo ha aplicado a su vida laboral. Profesores o comerciales, por ejemplo. Recuerdo a una secretaria que vino y que tenía muy mala relación con su jefe. Después de los cursos, puso en práctica esta idea, de intentar ser más amable, sonreírle más a menudo en lugar de poner malas caras y le fue muchísimo mejor. Lo sé porque vino a explicármelo.

**-A eso le llamo yo estar bien con uno mismo...**

-La actividad siempre es en grupo. Y aprendes cosas para ti pero también de cómo relacionarte con los demás de una forma más natural.

**-Saber relacionarse con los demás. ¿Hemos perdido la práctica a la hora de hacer nuevas amistades o conocer personas nuevas?**

-Las dinámicas de grupo o terapias naturales que impliquen estar bien con uno mismo y con los demás son el futuro, precisamente por esto que dices. El ritmo de vida, las nuevas tecnologías, si no están bien aplicadas nos pueden perjudicar. Está claro que estar en casa todo el día chateando no es la mejor manera de tener amigos reales. Pero pienso que la gente se está dando cuenta de todo esto y empieza a buscar la relación humana de toda la vida. Y no creo que sólo sea cosa de las tecnologías, también hay gente que ha estado quince años en pareja y ahora se encuentra que tiene que empezar de cero.

**-¿Cualquier sitio es bueno para trabajar tu sonrisa?**

-Claro, puedes salir a la calle y conocer a gente. Sólo tienes que tener la mente abierta para ello.

**-¿Hasta qué punto eso es gracias a una sonrisa visible?**

-Es vital, incluso para retos importantes. Por ejemplo, ir a pedir algo a tu jefe que sea muy importante. Te aporta seguridad, confianza y difumina ideas negativas que muchas veces nos invaden.

**-No es algo nuevo, históricamente una buena sonrisa habrá abierto muchas puertas...**

-Evidentemente, la sonrisa es algo innato en el ser humano y existe desde que nosotros existimos. Hay mucha información sobre la risa, desde Platón hasta los tiempos de los tiempos. Hay tratados sobre la risa y de todas las culturas. Piensa que la risa libera y hace que no tengas miedo, históricamente también existen tratados o culturas donde reír no estaba bien visto.

**-¿En qué momento se sintió usted atraída por este mundo?**

-Tengo un pasado que no tiene nada que ver con ello, he sido contable y diseñadora gráfica. Cuando era diseñadora me di cuenta de que tenía a mi lado a gente muy buena y que había un ritmo de vida muy alto y no era lo que yo visualizaba para mi futuro. Siempre he sido muy risueña, no es algo que me viene de ahora, así que busqué algo que tuviera relación con esto. Un amigo me comentó que en Barcelona había una escuela pionera en risoterapia, que hace tiempo que ejerce y fui a preguntar. Probé un día y me gustó.

**-¿Qué vio en esa sesión que le cautivó hasta el punto de dedicarse a ello?**

-Estas prácticas tienes que verlas y experimentarlas, no te lo pueden explicar. ¿Cómo te explico yo la sensación que tengo si subo a una atracción fuerte? En una sesión pasa lo mismo. Iba sola, no conocía a nadie, pero en media hora ya estaba jugando con todo el mundo y con una sensación de buen rollo, de cohesión y de amistad increíble, a pesar de que no les había visto nunca antes.

**-¿Las mujeres saben explotar más la sonrisa que los hombres?**

-Supongo que tiene que ver con la situación cultural que vivimos. Culturalmente las mujeres tenemos que ser femeninas, de alguna forma atraer a los hombres, los hombres tienen que ser varoniles, etc. Pero personalmente veo que hay muchos hombres que saben utilizar bien su sonrisa y que es muy sensual.

<http://www.lavanguardia.com/ciudadanos/noticias/20081120/53581971409/si-no-utilizas-tu-sonrisa-se-atrofia-barcelona-gonzalez-platon-ana.html>