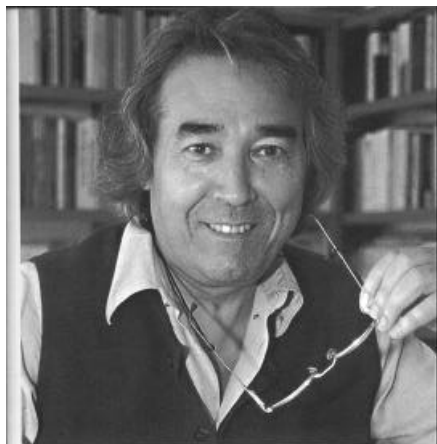


“La cara es el espejo del alma” diuen en castellà. Sebastià Serrano (foto) també ho diu... tot i que allarga una mica l'explicació que jo titularia...

ELOGI DEL RIURE



“Afegim-hi, també, un altre punt per a nosaltres molt important: el gran espectacle de les emocions té el cos com a escenari. Ja sigui en les interioritats, en les clavegueres del sistema visceral, ja sigui a la claror del dia i de la nit que a través dels músculs i dels canals que els donen vida queda pintat i esculpit a la pell. De més a més, les emocions acaben per afectar la circuïteria cerebral. La varietat de respostes possibles és responsable de canvis profunds tant en el conjunt del paisatge corporal com en el cerebral. Tot aquest reguitzell de canvis conforma el rerafons de les pautes neurals que acaben per convertir-se en allò que anomenem les sensacions d'emoció, la porta d'entrada dels sentiments. Ja haureu endevinat que l'escenari més atractiu dins dels diferents paisatges corporals dibuixats per les emocions és el paisatge facial, el de les cares.

Tornem a retrobar la cara, la cruïlla màgica on convergeixen tots els camins de la comunicació. La quarantena de músculs, alimentats per una complexa xarxa de vasos sanguinis, enganxats a la pell de la cara són capaços de generar les manifestacions d'expressivitat més atractives, fascinants, avorrides o excitants, relaxants o rabiüdes. Les cares poden destil·lar les delicadeses expressives més refinades que la naturalesa viva pot oferir. Aquest joc d'expressivitats depèn del tot d'aquesta col·lecció de músculs

que ben sovint romanen inactius durant força temps, cosa que afavoreix ben poc la seva nutrició i el seu desenvolupament. Per això us recomanem que els sotmeteu, amb tot l'afecte del món, a petits exercicis periòdics que els ajudin a activar. Per exemple, el somriure i el riure són activitats excel·lents. Feu-ho tan sovint com pugueu ja que el riure mou -els contrau i els estira- els músculs risoris, cigomàtics i orbiculars, i els ajuda a irrigar i a posar a to la seva massa i així, de més a més, millorareu molt l'aspecte i la textura de la pell. La cara serà més atractiva a la vista i més agradable al tacte. De passada, en riure, com a exercici respiratori, oxigenarem bé els nostres pulmons i, de retruc, el nostre cervell.

El riure genera salut i atractiu i va bé a tothom, a la canalla, a la gent jove, la gran i la més gran. Sempre he pensat que era un do de la naturalesa i un premi a la intel·ligència. Els seus efectes els notem de seguida en la pell de la cara, en l'estat d'ànim del cap i encara en l'estat general del cos. Fixem-nos com amb una petita intervenció nostra -o ajudats per una altra persona- en el sistema muscular de la cara ens pot generar tota una munió d'estats d'ànim positius. Avui dia, molta gent procura de posar el sistema muscular del cos al punt, sobretot, el relacionat amb les extremitats. Tanmateix, quanta poca gent pensa a donar una mica de vida al rerafons anatòmic que permet la manifestació de tot el joc de les emocions! Riure, obrir i tancar els ulls -de vegades suaument i altres amb força- apretar fort els llavis -si pot ser en un bes- són activitats estimulants i estimuladores. Els músculs que hi són implicats, si els activem poc, tendeixen a perdre volum consistència amb l'edat i la pell també perd elasticitat i lluisor, apareixen arrugues a l'entorn dels llavis o en les comissures dels ulls, cosa que confereix un aspecte menys agradable a les zones més atractives i expressives de les nostres cares. De vegades, per canviar l'estat d'ànim n'hi ha prou a estimular algun d'aquests preciosos músculs de la cara que qui sap si es troben ja gairebé atrofiats. Procurem de posar-los a to i així ajudarem a posar la nostra activitat emotiva al punt. De fet, les emocions són un petit miracle del nostre cos que llueixen, sobretot, a la cara i que condicionen la capacitat de posar atenció en les coses, la de memoritzar, d'estirar els fils de l'aprenentatge i, per damunt de tot, de prendre les decisions més adequades”.

SERRANO, Sebastià. (2.003). **“El regal de la comunicació”** Ed. ara llibres, 5^a edició. Juliol 2.003. Barcelona. Pàgs. 111-