

Taller de Risoterapia: "El Placer de la Risa"

EL BUEN HUMOR NOS PROPORCIONA SALUD
FISICA Y MENTAL



Impartido por:



www.mundomandarina.com

Introducción

"La risa, después del amor, es la energía más poderosa que hay, ya que es capaz de abrir y hacer que fluya la comunicación, facilitando la mejora física, psíquica y emocional"

El ser humano es la única criatura capaz de reírse, hacer reír y sentir que hace el ridículo. Mientras cientos de miles de personas dedican su vida a hacernos reír, son millones las que disfrutan de un buen chiste, cambian el llanto por la risa y reconocen cómo en momentos de frustración, rabia y tristeza una buena carcajada nos hace olvidar las amarguras.

Partiendo de esta premisa es posible visualizar al humor en general, y a la risa en particular, como herramientas terapéuticas para el tratamiento de enfermedades, así como su relación con el bienestar y la salud, una tendencia relativamente novedosa que se apoya en la evidencia científica que ha demostrado que la risa --como expresión de alegría-- afecta los sistemas cardiovascular, respiratorio, inmunológico, muscular, nervioso central y endocrino, entre otros.

La risa está siendo utilizada para combatir serias enfermedades que ocasionan dolores crónicos y somatizaciones, como también en pacientes que sufren cáncer; escuadrones de "payasos" se han incorporado a los pabellones de algunos hospitales, y la experiencia incluso ha sido llevada al cine de la mano del actor Robin Williams personificando al Dr. Hunter Adams (Patch Adams).

Cuando las personas pierden la capacidad de reírse y tienen problemas, se estresan y no saben como sacar toda la energía negativa que llevan acumulada, y entonces enferman. Si la gente fuera capaz de vez en cuando de pararse a reír, de observar los problemas desde la distancia, de compartir los problemas con los demás, sería más fácil que dieran soluciones creativas y sencillas a sus problemas y al mismo tiempo serían mas eficientes en sus trabajos y estarían mas sanos

Así como se ha documentado el efecto del estrés en la salud (una hora de angustia equivale a cinco horas de trabajo físico en cuanto a la cantidad de energía consumida), también se ha establecido una vinculación entre la risa y el combate del estrés. Reír equivale a hacer ejercicios aeróbicos, cinco minutos de risa, una buena risa a carcajadas, corresponde a 45 minutos de ejercicio.

Sobre la base de los estudios científicos que han determinado la relación que existe entre el humor y la salud, se han diseñado, y se están realizando ya en varias partes del mundo, las llamadas "terapias de la risa", donde de manera natural, sin ayuda de fármacos o factores externos, se enseña a la gente a reír, a reírse de sí mismos y a recordar situaciones cómicas. Se buscan risas verdaderas, explosivas, de esas que hacen mover 400 músculos en todo el cuerpo, activan el sistema inmunológico y oxigenan los tejidos.

Una sonrisa sincera abre el corazón de la persona que tienes enfrente.

"Para estar sano hay que reír al menos 30 veces al día" dice un antiguo proverbio chino. La terapia de una risa es beneficiosa y curativa. Ver a una persona reírse es una de las visiones más llamativas y hermosas que puede observar un ser humano. Desde que nacemos y hasta los seis años reímos unas 300 veces diarias. Ya adultos, los más risueños con dificultad alcanzan las 100 risas al día y los menos alegres apenas llegan a 15.

La risa es tan antigua como el ser humano. Lo que ha ocurrido es que a partir de mediados del siglo asado (1970) fue cuando se empezó a investigar científicamente los beneficios que risa generaba en nuestro organismo, tanto a nivel físico como mental.

Ya en el antiguo imperio chino hace más de 4000 años y en la India había unos templos donde las personas se reunían con la finalidad de equilibrar la salud. Ellos no conocían los motivos científicos pero sí percibían que la risa les ayudaba a estar más fuertes.

Pero fue Norman Cousins (EEUU) en la década de los 70 quien experimentó en sí mismo la risoterapia para superar los dolores de artritis reumatoide. Comprobó que si antes de acostarse se veía una película que durante 2 horas le hacía reír, dormía la noche entera sin dolor. La risa se convirtió en su mejor calmante y relajante.

A partir de este momento se marca un antes y un después en la aplicación de la risa como terapia.

Porque el poder de la risa es la energía que necesita el mundo para despertar las almas dormidas pero latentes, expectantes, a punto de estallar y de vibrar ante el irrefrenable palpitir de un JAJA sonoro.

¿En qué consiste un taller de risoterapia?

La risa es activa, creativa, abierta, contagiosa, generadora, universal. La risa pertenece a toda la humanidad, cohesiona y fortalece las relaciones humanas y las enriquece.

El objetivo de estos talleres es abrirnos a un nuevo estado de conciencia donde la risa tiene más cabida cada vez para modificar nuestro estado de ánimo, habitualmente estresado debido a las demandas de la sociedad.

Se trata de recuperar nuestra risa interior, esa risa que trajimos como bagaje al nacer, que desarrollamos durante la infancia y que luego fuimos perdiendo debido a las normas sociales. La risa tiene el efecto de liberar tensiones, bloqueos y modificar el estado general del organismo aumentando su sistema defensivo-inmunológico.

Al pensar en positivo y tomar conciencia del aquí y ahora vamos haciendo pequeñas modificaciones en nosotros mismos que nos llevan poco a poco a llevar una vida más plena y satisfactoria. Por lo tanto, la risa y el desarrollo del sentido del humor es una actividad que acumula beneficios si se practica con asiduidad.

Los talleres de Risoterapia son participativos, mediante procedimientos de cohesión grupal, juegos, música y baile. Se trata de sacar la risa de tu niño interior, convertirnos en niños por un rato y dejar aflorar la risa más genuina.

De manera general, se puede decir que la risoterapia es una disciplina grupal que mediante distintas técnicas nos dispone física y emocionalmente para la risa.

Es un método que puede ayudar a las personas a saber afrontar mejor la vida cambiando la forma de pensar, de negativa a positiva. El estado emocional y la percepción se transforman gracias al desarrollo de la alegría, el optimismo y el humor.

El principal objetivo de la risoterapia es enseñar a reír, es decir, que la persona aprenda a reír de verdad en aquellos momentos que más necesitan, en momentos de crisis (enfados, problemas, etc.) Esta risa debe ser una risa que nazca del interior y se refleje llana, amplia y francamente.

En definitiva, es una dinámica que nos ayuda a desarrollar estrategias para fomentar nuestro desarrollo y crecimiento personal (mejora de la autoestima, la autoconfianza, satisfacción y bienestar personal, etc.)

Beneficios

"Un día sin risa es un día perdido".

Charles Chaplin

Beneficios físicos o corporales. Mejora la circulación, aumenta la capacidad pulmonar, se eliminan con mayor facilidad las toxinas, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico (el encargado de prevenir enfermedades o reponernos cuando caemos enfermos) y es como si nos diesen un saludable masaje vibratorio por todo el cuerpo.

Beneficios en nuestro pensamiento. Buscar el lado gracioso de las cosas es un perfecto ejercicio para nuestra mente. Mejora la capacidad creadora, de elaborar alternativas y de solucionar problemas.

Beneficios en nuestras emociones. Riendo se favorece la producción de endorfinas en el cerebro que ayudan a un buen equilibrio psíquico de la persona. Provoca gran serenidad, reduce la ansiedad, el estrés y aumenta la creatividad, liberamos temores, mejoramos nuestra autoestima y nuestra percepción de las cosas y de las personas que nos circundan. Nuestro pensamiento y expectativas se vuelven más optimistas.

Beneficios en la relación con las personas. Todo lo anterior, unido a que el mero hecho de reír nos vuelve más atractivos ante la gente, nos indica con rotundidad que el esfuerzo por reír es capital bien invertido.

Metodología

Se fundamenta en el desarrollo progresivo de dinámicas grupales participativas en un contexto lúdico y relajado.

Pero a pesar de que cada sesión ha de realizarse en función de las características de cada grupo, se llevara a cabo un proceso común que estaría formado por las siguientes fases: (siempre se iniciara la sesión con una introducción sobre Terapia de la risa, antecedentes históricos, beneficios, características de la risa, etc).

La fase de CALENTAMIENTO tiene como función el desbloqueo energético general de todos los integrantes del grupo. En forma de romper con todas las tensiones, problemas, preocupaciones o prejuicios que puedan tener al entrar por la puerta.

La fase siguiente de la DINÁMICA, en las que se pierde el sentido del ridículo, a través de la sucesión de diversos juegos, gestos y movimientos, a veces incluso grotescos, para que aflore la risa de modo espontáneo y sin prejuicios.

La tercera fase es el DESARROLLO O MESETA, donde se realizaran ejercicios de contacto corporal, es el momento de potenciar los sentidos más inconscientes el olfato, el gusto, el tacto e incluso el oído.

Para concluir se realizara la DESPEDIDA. El propósito de la misma es reafirmar la confianza en uno mismo y en los demás, afianzar un estado de ánimo y un modo de pensar positivo, optimista. Se realizara la evaluación de la sesión.

Detalles a tener en cuenta:

-Se trabajará en interior en una sala o salón que estuviera vacío o sin obstáculos en el centro. Deberá de tener suelo de madera y estar limpio porque se realizaran ejercicios en el suelo.

-Cada sesión de risoterapia se adaptara a las necesidades de cada grupo.

Se trabajara con edades comprendidas de entre 18 y 100 años.

-Se aconseja llevar ropa cómoda y tenis.

-Una sesión de terapia de la risa para que sea efectiva a todos los niveles debería durar de entre 2 a 3 horas.

-No se trabajará con personas que estén bajo los efectos de alcohol o alguna sustancia estupefaciente.

¿Qué clase de gente me voy a encontrar en un taller de risoterapia?

Gente como tú. Las razones más habituales para venir a estos talleres son la curiosidad, las ganas de recuperar la sonrisa, olvidarse un rato de los problemas, superar el estrés, vencer la timidez, etc.

Tampoco hay una edad determinada. Los grupos de personas con edades muy distintas funcionan igual de bien que aquellos en los que hay sólo un rango de edad.



EL mundo de la risa, cuento Zen

Primero, les dije, Dios me condujo de la mano al País de la Acción, donde permanecí una serie de años. Luego volvió y me condujo al País de la Aflicción, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada.

Entonces fue cuando me ví en el País del Amor, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo.

Tras de lo cual, accedí al País del Silencio, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.

¿Y fue ésta la fase final de tu búsqueda? le preguntaron. No respondió el Maestro... un día dijo Dios: Hoy voy a llevarte al santuario más escondido del Templo, al corazón del propio Dios...

Y fui conducido al País de la Risa."

Ejemplos de dinámicas a facilitar en las sesiones

1. CÍRCULO Y PRESENTACIÓN: Juegos de Presentación

- Masaje: Hacemos fila india y activamos el cuerpo con masaje. (Giramos para que todos tengan su masaje).
- "Nombre y "como me siento".
- "Nombre y gesto" Decimos nuestro nombre y hacemos un gesto, el siguiente repite nombre y gesto y hace uno propio y así todo el grupo.
- "Letras en movimiento" (Hacemos nuestro nombre con el cuerpo).
- "Las vocales" (Nombre y apellidos con vocales y consonantes).
- "Me pica" (Me llamo y me pica....) repetimos el de los compañeros anteriores.
- "Coordinación" (Nariz-oreja; dedo-pistola).
- "Estoy harto" (Hacemos círculo sentados y por turnos vamos diciendo de que estamos hartos y hacemos gesto que exprese lo que sentimos).

2. JUEGOS POR PAREJAS- ESCUCHA

- "La entrevista": (Por parejas cada uno cuenta detalles al compañero, el cual tendrá que presentarnos más tarde. Tenemos que incorporar un detalle que sea mentira o verdad y no lo diremos).
- "Energía en movimiento" (Hacemos un círculo y nos damos la mano. Uno de los monitores empieza a pasar la energía apretando la mano y ver que pasa. 5 min). Al finalizar el ejercicio comentar sensaciones. Hablar de la escucha.
- "El ciego y El lazarillo": Se hará por partes y progresivo.

1. De forma individual caminamos por el espacio con los ojos abiertos (música) 5 min. Una vez que tengamos controlado el espacio, cerrar los ojos, siendo conscientes del espacio y de la existencia de compañeros. (Música de fondo).

2. Por parejas hacemos mismo ejercicio pero uno de ellos con los ojos cerrados el otro le guía, (dados de la mano le lleva, después mano en el hombro guiándole sutilmente. Hacen los dos). Importancia de la escucha, el darnos cuenta de que estamos en un mundo rodeado de infinitud de movimientos. La necesidad de usar todos los sentidos. Usar pañuelo.

- "Imitación": Se hacen dos grupos. Grupo A se queda en la sala e imitará al grupo B que no sabe que será imitado. Tras caminar por el espacio el grupo B se sienta y el grupo A deberá imitar a la persona que le haya tocada. Los del grupo B tendrán que reconocerse en el otro e irán al encuentro cuando se hayan reconocido. Si se equivocan se sientan hasta reconocerse. (Ser conscientes de nosotros, nuestra presencia, nuestra esencia).

- " Las filas" Se hacen dos filas indias y se van cruzando realizando diferentes propuestas:

1. Cruzarse neutro.
2. Amigos que hace mucho no se ven.
3. Asustados pensando que nos esta persiguiendo un cocodrilo de 5 m. de altura.
4. Nos cruzamos con la mujer u hombre que te quito a tu marido.
5. Nos quedamos enamorados de la persona.
6. Vecina que te cae mal. Disimulas y no disimulas.

3. GRUPAL CON MUSICA

- "Lana anidada" : Hacemos un círculo y decimos como nos sentimos y vamos pasando una madeja de lana a quien queramos (evaluación del inicio y momento presente en cuanto a como me siento...)
- "Concentración" 2 minutos en silencio, guardando el círculo y sintiendo las miradas, la risa, la energía del compañero.
- "Risa atrapada" Dos filas enfrentadas unos deberán hacer reír a los otros que intentarán mantenerse neutros. (La risa es contagiosa)
- " Lengua fuera" Por parejas uno intenta decirle algo al compañero que hará de interprete para el resto del grupo.
- "Baile positivo".

4. JUEGOS IMPROVISACIÓN

- "El concierto": Grupos de tres de espaldas, al público y al darse la vuelta, de forma individual deberán cantar. No podrán parar hasta que el compañero se gire (canción infantil, o propuesta por el monitor).
- "Silla alegre o triste": Por parejas salen a escena y se sientan en la silla alegre o triste, no se habla, solo se transmite el estado de la silla.
- "Me vendo": Se hace un círculo y cada uno deberá vender su mejor cualidad, el resto del grupo deberá animar al vendedor. (Si no me quiero yo no me quiere nadie, créetelo y el mundo se lo creará).

5. LA RISA SE CONTAGIA, LAS EMOCIONES HAY QUE SENTIRLAS

- "La espiga": Nos tumbamos en el suelo unos apoyados en la tripa del otro y dejamos que la risa se contagie.
- "Túnel de los sentidos: Hacemos un túnel y van pasando uno por uno arropados por el resto, debemos decirles cosas bonitas, al oído, caricias, besos ,abrazos. (Música de fondo).
- "La espiral" nos cogemos de la mano y nos vamos enrollando en una espiral donde acabaremos todos unidos en piña ..(canción cambia todo cambia).



“NO DEJAMOS DE JUGAR PORQUE
ENVEJECEMOS, SINO QUE ENVEJECEMOS
PORQUE DEJAMOS DE JUGAR”.



mandarina
mundo mandarina