

## ESPACIO CULTURAL VOLTURNO

### TALLER RISOTERAPIA

#### LA RISA

La risa natural produce una especie de borrachera, en especial cuando se mantiene más de cinco minutos, **despierta los aspectos creativos e intuitivos de la mente. En este proceso se liberan una serie de hormonas, relacionadas directamente con tales síntomas.**

**Actúa directamente sobre el dolor, incide en nuestros reflejos mentales, en nuestra memoria, mejora nuestra percepción de nosotros mismos y de nuestro entorno.**

**Es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de llegar a la creatividad, sencillamente utilizándola como camino.**

Es importante descubrir los beneficios que para nuestra salud física y mental la risa nos proporciona.

Sin embargo, a medida que crecemos y nos vamos llenando de recuerdos serios, la risa es cada vez más costosa. Como cualquier otro ejercicio, necesita ser practicado: cuanto más nos reímos más fácil es luego provocar la risa y viceversa.

#### **TÉCNICAS**

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, la música, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.

La gimnasia de la risa artificial favorece la desinhibición y nos habitúa a reencontrarnos con nuestra propia risa.

Practicamos también técnicas y estrategias mentales para gestionar favorablemente nuestras emociones e interpretar de forma favorable acontecimientos negativos que tiendan a anularnos.

#### **ACTITUD EN LAS SESIONES**

Es fundamental lanzarse al agua, sin pensarlo siquiera, no demos demasiadas vueltas a la imagen ridícula o absurda que creo tener.

Practicar el atrevimiento a jugar al máximo en todos los ejercicios, desde el sentir más que desde el pensar, risas ostentosas, respiraciones ruidosas intercaladas con miradas cómplices, juguetonas...

La indumentaria ha de ser cómoda y ligera, mejor pantalones que falda (tipo Chándal). Una ropa que nos permita movernos en libertad y sin limitar en exceso el movimiento.

## **ALGUNOS OBJETIVOS DE LA RISOTERAPIA:**

**CONSISTE EN LA PRÁCTICA DE EJERCER LA RISA A VOLUNTAD, APRENDER A HACERLO, Y ESPECIALMENTE EN AQUELLOS MOMENTOS EN LOS QUE NOS SENTIMOS ARRASTRADOS HACIA LA DEPRESIÓN, LA TRISTEZA, EL DOLOR O EL ABURRIMIENTO.**

**EL FIN ÚLTIMO DE LA RISOTERAPIA ES QUE CADA PERSONA APRENDA A ACCEDER A UNA VISIÓN DISTINTA Y MEJOR DE SÍ MISMA, ACTUANDO CON SUS CAPACIDADES AFINADAS AL MÁXIMO, UBICÁNDOSE DE FORMA INTELIGENTE EN CADA MOMENTO, PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS DE SÍ MISMA Y SU ENTORNO.**

Los objetivos al igual que la metodología específica a desarrollar, lógicamente varía según el tipo de personas interesadas en el taller; si el grupo es de personas muy mayores a por el contrario más jóvenes, si se trata de un colectivo concreto (amas de casa, mujeres que han sufrido maltrato, trabajadores de una empresa dada) o se trata de un grupo heterogéneo a quien se quiere dar a conocer las técnicas y beneficios de la Risoterapia.