

Taller de Risoteràpia: "El Plaer del Riure"

EL BON HUMOR ENS PROPORCIONA SALUT
FÍSICA I MENTAL



Impartit per:



www.mundomandarina.com

Introducció

"El riure, després de l'amor, és l'energia més poderosa que hi ha, ja que és capaç d'obrir i fer que flueixi la comunicació, facilitant la millora física, psíquica i emocional"

L'ésser humà és l'única criatura capaç de riure's, fer riure i sentir que fa el ridícul. Mentre centenars de milers de persones dediquen la seva vida a fer-nos riure, són milions les que gaudeixen d'un bon acudit, canvien el plor pel riure i reconeixen com en moments de frustració, ràbia i tristesa una bona riallada ens fa oblidar les amargors.

Partint d'aquesta premissa és possible visualitzar l'humor en general i el riure en particular, com a eines terapèutiques per al tractament de malalties, així com la seva relació amb el benestar i la salut, una tendència relativament nova que es recolza en l'evidència científica que ha demostrat que el riure --com a expressió d'alegria-- afecta els sistemes cardiovascular, respiratori, immunològic, muscular, nerviós central i endocrí, entre d'altres.

El riure està sent utilitzat per combatre serioses malalties que ocasionen dolors crònics i somatitzacions, com també en pacients que pateixen càncer; esquadrons de "pallassos" s'han incorporat als pavellons d'alguns hospitals, i l'experiència fins i tot ha estat portada al cinema de la mà de l'actor Robin Williams personificant el Dr. Hunter Adams (Patch Adams).

Quan les persones perden la capacitat de riure's i tenen problemes, s'estressen i no saben com treure tota l'energia negativa que porten acumulada, i aleshores es posen malaltes. Si la gent fos capaç de tant en tant de parar-se a riure, d'observar els problemes des de la distància, de compartir els problemes amb els altres, seria més fàcil que donessin solucions creatives i senzilles als seus problemes i alhora serien més eficients a els seus treballs i estarien més sans

Així com s'ha documentat l'efecte de l'estrès a la salut (una hora d'angoixa equival a cinc hores de treball físic quant a la quantitat d'energia consumida), també s'ha establert una vinculació entre el riure i el combat de l'estrès. Riure equival a fer exercicis aeròbics, cinc minuts de riure, un bon riure a riallades, correspon a 45 minuts d'exercici.

Sobre la base dels estudis científics que han determinat la relació que hi ha entre l'humor i la salut, s'han dissenyat, i s'estan realitzant ja a diverses parts del món, les anomenades "teràpies del riure", on de manera natural, sense ajuda de fàrmacs o factors externs, s'ensenya a la gent a riure, a riure's de si mateixos i a recordar situacions còmiques. Es busquen rialles veritables, explosives, d'aquelles que fan moure 400 músculs a tot el cos, activen el sistema immunològic i oxigenen els teixits.

Un somriure sincer obre el cor de la persona que tens al davant.

"Per estar sa cal riure almenys 30 vegades al dia" diu un antic proverbi xinès. La teràpia de riure és beneficiosa i curativa. Veure una persona riure's és una de les visions més cridaneres i belles que pot observar un ésser humà. Des que naixem i fins als sis anys riem unes 300 vegades diàries. Ja adults, els més riallers amb dificultat arriben a les 100 rialles al dia i els menys alegres amb prou feines arriben a 15.

El riure és tan antic com l'ésser humà. El que ha passat és que a partir de mitjans del segle rostit (1970) va ser quan es va començar a investigar científicament els beneficis que riure generava al nostre organisme, tant a nivell físic com mental.

Ja a l'antic imperi xinès fa més de 4000 anys i a l'Índia hi havia uns temples on les persones es reunien amb la finalitat d'equilibrar la salut. Ells no coneixien els motius científics però sí que percebien que el riure els ajudava a estar més forts.

Però va ser Norman Cousins (EUA) a la dècada dels 70 qui va experimentar en si mateix la risoteràpia per superar els dolors d'artritis reumatoide. Va comprovar que si abans de ficar-se al llit es veia una pel·lícula que durant 2 hores el feia riure, dormia la nit sencera sense dolor. El riure es va convertir en el millor calmant i relaxant.

A partir d'aquest moment es marca un abans i un després a l'aplicació del riure com a teràpia.

Perquè el poder del riure és l'energia que necessita el món per despertar les ànimes adormides però latents, expectants, a punt d'esclatar i vibrar davant l'irrefrenable palpitant d'un JAJA sonor.

En què consisteix un taller de risoteràpia?

El riure és actiu, creatiu, obert, contagiós, generador, universal. El riure pertany a tota la humanitat, cohesiona i enforteix les relacions humanes i les enriqueix.

L'objectiu d'aquests tallers és obrir-nos a un nou estat de consciència on el riure té més cabuda cada cop per modificar el nostre estat d'ànim, habitualment estressat a causa de les demandes de la societat.

Es tracta de recuperar el nostre riure interior, aquest riure que vam portar com a bagatge en néixer, que vam desenvolupar durant la infància i que després vam anar perdent a causa de les normes socials.

El riure té l'efecte d'alliberar tensions, bloquejos i modificar l'estat general de l'organisme augmentant el sistema defensiu-immunològic.

En pensar en positiu i prendre consciència de l'aquí i ara fem petites modificacions en nosaltres mateixos que ens porten a poc a poc a portar una vida més plena i satisfactòria. Per tant, el riure i el desenvolupament del sentit de l'humor és una activitat que acumula beneficis si es fa amb assiduitat.

Els tallers de Risoteràpia són participatius mitjançant procediments de cohesió grupal, jocs, música i ball. Es tracta de treure el riure del teu nen interior, convertir-nos en nens per una estona i deixar aflorar el riure més genuí.

De manera general, es pot dir que la risoteràpia és una disciplina grupal que mitjançant diferents tècniques ens disposa físicament i emocionalment per al riure.

És un mètode que pot ajudar les persones a saber afrontar millor la vida canviant la manera de pensar, de negativa a positiva. L'estat emocional i la percepció es transformen gràcies al desenvolupament de l'alegria, optimisme i humor.

El principal objectiu de la risoteràpia és ensenyar a riure, és a dir, que la persona aprengui a riure de veritat en aquells moments que més necessiten, en moments de crisi (enuigs, problemes, etc.) Aquest riure ha de ser un riure que neixi del interior i es reflecteixi plana, àmplia i francament.

En definitiva, és una dinàmica que ens ajuda a desenvolupar estratègies per fomentar el nostre desenvolupament i creixement personal (millora de l'autoestima, l'autoconfiança, la satisfacció i el benestar personal, etc.)

Beneficis

"Un dia sense riure és un dia perdut".

Charles Chaplin

Beneficis físics o corporals. Millora la circulació, augmenta la capacitat pulmonar, s'eliminen amb més facilitat les toxines, millora el funcionament del sistema immunològic (l'encarregat de prevenir malalties o reposar-nos quan caiem malalts) i és com si ens donessin un saludable massatge vibratori per tot el cos.

Beneficis al nostre pensament. Buscar el costat graciós de les coses és un perfecte exercici per a la nostra ment. Millora la capacitat creadora, elaborar alternatives i solucionar problemes.

Beneficis a les nostres emocions. Rient s'afavoreix la producció d'endorfines al cervell que ajuden a un bon equilibri psíquic de la persona. Provoca una gran serenitat, redueix l'ansietat, l'estrès i augmenta la creativitat, alliberem temors, millorem la nostra autoestima i la nostra percepció de les coses i de les persones que ens circumden. El nostre pensament i expectatives esdevenen més optimistes.

Beneficis en la relació amb les persones. Tot això, unit al fet que el mer fet de riure ens torna més atractius davant la gent, ens indica amb rotunditat que l'esforç per riure és capital ben invertit.

Metodologia

Es fonamenta en el desenvolupament progressiu de dinàmiques grupals participatives en un context lúdic i relaxat.

Però malgrat que cada sessió s'ha de fer en funció de les característiques de cada grup, es durà a terme un procés comú que estaria format per les fases següents: (sempre s'iniciés la sessió amb una introducció sobre Teràpia del riure, antecedents històrics, beneficis, característiques del riure, etc).

La fase d'ESCALFAMENT té com a funció el desbloqueig energètic general de tots els integrants del grup. En forma de trencar amb totes les tensions, problemes, preocupacions o prejudicis que puguin tenir en entrar per la porta.

La fase següent de la DINÀMICA, en què es perd el sentit del ridícul, a través de la successió de diversos jocs, gestos i moviments, de vegades fins i tot grotescs, perquè aflori el riure de manera espontània i sense prejudicis.

La tercera fase és el DESENVOLUPAMENT O MESETA, on es faran exercicis de contacte corporal, és el moment de potenciar els sentits més inconscients l'olfacte, el gust, el tacte i fins i tot l'oïda.

Per concloure es realitzarà el COMIAT. El propòsit és reafirmar la confiança en un mateix i en els altres, consolidar un estat d'ànim i una manera de pensar positiva, optimista. Es realitzarà l'avaluació de la sessió.

Detalls a tenir en compte:

-Es treballarà en interior en una sala o saló que estigués buidat o sense obstacles al centre. Deurà tenir terra de fusta i estar net perquè es realitzaran exercicis al terra.

-Cada sessió de risoteràpia s'adaptarà a les necessitats de cada grup.

Es treballarà amb edats compreses entre 18 i 100 anys.

-S'aconsella portar roba còmoda i tennis.

-Una sessió de teràpia del riure perquè sigui efectiva a tots els nivells hauria de durar entre 2 i 3 hores.

-No es treballarà amb persones que estiguin sota els efectes d'alcohol o alguna substància estupefaent.

Quina mena de gent em trobaré en un taller de risoteràpia?

Gent com tu. Les raons més habituals per venir a aquests tallers són la curiositat, les ganes de recuperar el somriure, oblidar-se una estona dels problemes, superar l'estrès, vèncer la timidesa, etc.

Tampoc no hi ha una edat determinada. Els grups de persones amb edats molt diferents funcionen igual de bé que aquells en què només hi ha un rang d'edat.



EL món del riure, conte Zen

Primer, els va dir, Déu em va conduir de la mà al País de l'Acció, on vaig estar una sèrie d'anys. Després va tornar i em va conduir al País de l'Aflicció, i hi vaig viure fins que el meu cor va quedar purificat de tota afecció desordenada.

Aleshores va ser quan em vaig veure al País de l'Amor, les flames ardents del qual van consumir tot el que quedava en mi d'egoisme.

Després d'això, vaig accedir al País del Silenci, on es van revelar davant dels meus sorpresos ulls els misteris de la vida i de la mort.

I va ser aquesta la fase final de la teva cerca? li van preguntar. No va respondre el Mestre... un dia va dir Déu: Avui et portaré al santuari més amagat del Temple, al cor del mateix Déu...

I vaig ser conduït al País del Riure."

Exemples de dinàmiques a facilitar a les sessions

1. CERCLE I PRESENTACIÓ: Jocs de Presentació

- Massatge: Fem fila índia i activem el cos amb massatge. (Girem perquè tots tinguin el seu massatge).
- "Nom i "com em sento".
- "Nom i gest" Diem el nostre nom i fem un gest, el següent repeteix nom i gest i en fa un de propi i així tot el grup.
- "Lletres en moviment" (Fem el nostre nom amb el cos).
- "Les vocals" (Nom i cognoms amb vocals i consonants).
- "Em pica" (Em dic i em pica....) repetim el dels companys anteriors.
- "Coordinació" (Nas-orella; dit-pistola).
- "Estic fart" (Fem cercle asseguts i per torns anem dient que estem farts i fem gest que expressi el que sentim).

2. JOCS PER PARELLES- ESCOLTA

- "L'entrevista": (Per parelles cadascú explica detalls al company, el qual ens haurà de presentar més tard. Hem d'incorporar un detall que sigui mentida o veritat i no ho direm).
- "Energia en moviment" (Fem un cercle i ens donem la mà. Un dels monitors comença a passar l'energia prement la mà i veure què passa. 5 min). En finalitzar l'exercici comentar sensacions. Parlar de l'escolta.

- "El cec i El pigall": Es farà per parts i progressiu.

1. De forma individual caminem per l'espai amb els ulls oberts (música) 5 min. Un cop tinguem controlat l'espai, tanquem els ulls, sent conscients de l'espai i de l'existència de companys. (Música de fons).

2. Per parelles fem mateix exercici però un amb els ulls tancats l'altre el guia, (daus de la mà el porta, després mà a l'espatlla guiant-lo subtilment. Fan tots dos).

Importància de l'escolta, adonar-nos que estem en un món envoltat d'infininitat de moviments. La necessitat de fer servir tots els sentits. Usar mocador.

- "Imitació": Es fan dos grups. Grup A es queda a la sala i imitarà el grup B que no sap que serà imitat. Després de caminar per l'espai, el grup B s'asseu i el grup A ha d'imitar la persona que li hagi tocat. Els del grup B s'hauran de reconèixer a l'altre i aniran a la trobada quan s'hagin reconegut. Si s'equivoquen s'asseuen fins a reconèixer-se. (Ser conscients de nosaltres, la nostra presència, la nostra essència).

- " Les files" Es fan dues files índies i es van creuant realitzant diferents propostes:

1. Creuar-se neutre.

2. Amics que fa molt de temps no es veuen.

3. Espantats pensant que ens està perseguint un cocodril de 5 m. d'alçada.

4. Ens creuem amb la dona o home que et trec el teu marit.

5. Ens quedem enamorats de la persona.

6. Veïna que et cau malament. Dissimules i no dissimules.

3. GRUPAL AMB MÚSICA

- “Llana imbricada” : Fem un cercle i diem com ens sentim i anem passant una troca de llana a qui vulguem (avaluació de l'inici i moment present quant a com em sento...)
- “Concentració” 2 minuts en silenci, guardant el cercle i sentint les mirades, el riure, l'energia del company.
- “Riure atrapat” Dues files enfrontades uns hauran de fer riure els altres que intentaran mantenir-se neutres. (El riure és contagiosa)
- “ Llengua fora” Per parelles, un intenta dir-li alguna cosa al company que farà d'interpret per a la resta del grup.
- Ball positiu.

4. JOCS IMPROVISACIÓ

- El concert: Grups de tres d'esquena, al públic i en fer la volta, de forma individual hauran de cantar. No podran parar fins que el company es giri (cançó infantil o proposta pel monitor).
- Cadira alegre o trist: Per parelles surten a escena i s'asseuen a la cadira alegre o trist, no es parla, només es transmet l'estat de la cadira.
- “Em venc”: Es fa un cercle i cadascú haurà de vendre la seva millor qualitat, la resta del grup haurà d'animar el venedor. (Si no m'estimo jo no em vol ningú, creu-t'ho i el món s'ho creurà).

5. EL RIURE ES CONTAGIA, LES EMOCIONS CAL SENTIR-LES

- “L'espiga”: Ens tombem a terra uns recolzats a la panxa de l'altre i deixem que el riure s'encomani.
- “Túnel dels sentits: Fem un túnel i van passant un per un acompanyats per la resta, els hem de dir coses boniques, a l'orella, carícies, petons, abraçades. (Música de fons).
- “L'espiral” ens agafem de la mà i ens anem enrotllant en una espiral on acabarem tots units amb pinya..(cançó canvia tot canvia).

**“NO DEIXEM DE JUGAR PERQUÈ ENVELLEM, SINÓ
QUE ENVELLEM PERQUÈ DEIXEM DE JUGAR”.**



XAVI DEMELO 
WWW.XAVIDEMELO.COM
CONTACTE: 653 246 340