

“RIURE PER VIURE”



“EL sentido del humor tiene un enorme poder protector, su función primordial es aliviarnos la tensión emocional, el miedo y la inseguridad. Además nos alegra la vida y posiblemente también la prolonga”

Luis Rojas Marcos, Profesor de psiquiatría, University of New Cork

En nuestra sociedad de hoy en día es bueno y necesario crear espacios donde transmitir y compartir valores como la PAZ, el AMOR, y la ALEGRÍA. Son la esencia de la gran sabiduría del ser humano

“Riure per Viure” es un taller vivencial de juegos transformador, donde conectar profundamente con tu Yo Superior, tu niñ@ interno, desarrollando y expandiendo el humor, la comunicación y relación humana, el amor y sentir la paz interior..



Ramón Herмосín tiene la formación de Risoterapeuta, Ludotrainer, Practitioner PNL y es experto en técnicas de relajación. Lleva diez años facilitando dinámicas de la risa, y como formador en cursos de desarrollo personal en la gestión emocional y del estrés para la empresa. Esta especializado en el sector sanitario y docente, participa en cursos con el ICS, el departament de Ensenyament de la generalitat Catalana y

Valenciana. Además de colaborar en el master de educació emocional de la UAB.

- L'experiència com a còmic, risoterapeuta, animador de gent gran i formador m'ha ensenyat que el riure sincer, el bon humor i la alegria expressa i comunica felicitat, pau, joia, amor...És el camí més curt entre dues persones. És la clau per obrir el cors als cors dels que t'envolten: allibera, equilibra, flexibilitza, i integra.
- El riure és resultat de variades raons i emocions beneficioses, i si les emocions negatives afavoreixen l'empitjorament de la salut física y mental, les positives com el riure sa (no el riure irònic, sarcàstic o sardònic) ajuden a que millori.
- El diccionari ens explica que el riure, del llatí *risus*, és una manifestació de joia que es sent interiorment. Sembla una de les coses més trivials que existeixen i a la vegada de les més complexes. Així ho demostren les reflexions i investigacions portades a terme pels grans pensadors de la història (Aristòtil, Plató, Descartes, Kant, Shopenheuer...) i la majoria de les cultures antigues (Grècia, Egipte, Índia, Xina, Amèrica del sud i Àfrica) han valorat i reconegut els beneficis del riure. Com deia Groucho "el riure és quelcom molt seriós".
- Els experiments de la Kinesiologia Holística mostren com riure o mirar altres que riuen activa les defenses, equilibra els hemisferis cerebrals i tonifica tot el organisme. El Dr. Diamond, dins dels seus experiments en Kinesiologia del comportament, evidencia els efectes saludables del riure, inclòs quan es

provocat de manera artificial. És interessant provar-ho fins i tot quan menys ens bé de gust. Amb tant sols quinze segons rient, inclòs de manera artificial, l'organisme sencer entra en un procés bioelèctric complex pel qual sorgeix un altre percepció de sí mateix i de l'entorn. El riure artificial mantingut acaba generant un somriure autèntic.

- Avui en dia i amb els avenços de la ciència i la medicina, s'ha pogut comprovar que en el riure participen tots els principals sistemes, com el muscular, respiratori, nerviós, cardíac, cerebral i digestiu, estimulants la salut en general i proporcionant una relaxació profunda



La metodología es altamente participativa, estimulante y motivadora:

Dinámica de grupo basada en diferentes juegos interactivos motivadores de emociones y estados psicológicos positivos, en la línea del aprendizaje significativo de la inteligencia emocional, social y espiritual. Así, la toma de conciencia, la reflexión y el aprendizaje sucede por consecuencia de la experiencia obtenida a través de dichos juegos y su verbalización posterior.

El taller cuenta con diversas actividades y se utilizan un amplio abanico de técnicas dirigidas a obtener los objetivos marcados:

- Risoterapia y ludotraining

- Música terapia y expresión corporal
- Técnicas teatrales y de clown
- Respiración, relajación y visualización
- Programación Neurolingüística
- Ruedas de verbalización, reflexión puesta en común e interiorización

Los objetivos son altamente beneficiosos a nivel personal y de grupo:

- Contrarrestar los efectos del estrés
- Potenciar la cohesión del equipo y el pensamiento sistémico
- Desarrollar la afectividad y la efectividad en la comunicación
- Crear un espacio vivencial de grupo dinámico divertido, estimulando y potenciando la relación humana para generar vínculos más profundos
- Facilitar el buen humor entre los integrantes del equipo
- Desarrollar el sentido del humor y la desinhibición



Ramón Hermosín Valiente.

Educador emocional, Mensajero del HumorAmor

Tel. 690172334

Risaramon@hotmail.com

Sabadell 6 de Marzo del 2007

EL PODER MILAGROSO DE LAS CARCAJADAS: RISOTERAPIA y YOGA DE LA

RISA

Afirmar que las carcajadas poseen poderes milagrosos no es una broma, ni una exageración, ya que reír a pleno pulmón pone en movimiento 400 músculos del cuerpo masajeados órganos internos y relajando la musculatura; Facilita la digestión segregando más jugos gástricos, evita el estreñimiento, es diurética y mejora la eliminación de la bilis; Ejercita el diafragma y los pulmones mueven doce litros de oxígeno frente a los seis habituales; Desbloquea todos los ganglios reactivando el sistema linfático, favoreciendo la filtración de líquidos y la eliminación de toxinas; Ejercita el corazón y reduce la presión arterial; Segrega flujo lagrimal y mucosas que nos previenen de infecciones; Tonifica los músculos cigomáticos (cara) y tiene un efecto antioxidante lo que nos hace que la piel envejezca más lentamente; Activa el sistema inmunológico previniendo el desarrollo de virus y bacterias; Y por si fuera poco nuestro cerebro segrega endorfinas que son poderosísimos analgésicos bioquímicos supresores del dolor, además de encargarse de nuestro bienestar interior.. Es por eso que después de reír, nos sentimos relajados, estamos llenos de vitalidad, somos más optimistas y nos relacionamos mejor con nosotros mismos y con las otras personas. ¿Que más se le puede pedir a unas carcajadas?

Como hemos visto, aporta increíbles beneficios a nuestra salud a niveles físico, mental, emocional y social; ya lo decía Groucho Marx "la risa es algo muy serio". Hoy en día sus milagrosos efectos son ampliamente valorados y reconocidos tanto por el público en general como por la comunidad científica, aunque paradójicamente parece ser que la utilizamos poco. Una estadística elaborada por la Asociación internacional de la risa refleja que los niños hasta los seis años ríen una mediana de 300 veces al día, mientras que los adultos reducen esta cifra a 15 o cien veces, además se ha comprobado que con los años, se dedica menos tiempo a reír. A la pregunta ¿por que no nos reímos, más a menudo, si es tan beneficioso? Quizás la respuesta sea que estamos más centrados en tener que en "ser", y eso nos aleja de nuestra alegría interior. Carlos Castaneda dice que el ser humano tiene dos grandes problemas uno es la importancia personal y otra la seriedad, de esa manera solo podemos vivir la vida como una frenética lucha solitaria llena de dramatismo y monotonía que nos impide ser nosotros mismos, y aparece estrés, ansiedad, depresión, etc. Sea como sea, el caso es que merece la pena que tomemos conciencia de estos hechos y nos ocupemos en como reír más a menudo para estar mejor. En este sentido son muchos los hospitales de todo el mundo que utilizan payasos o actividades divertidas como una de las mejores medicinas para todas las edades y sin efectos secundarios. Una madre describía así una actuación de payasos de hospital vivida con su hija enferma de cáncer "A mi hija dejo de dolerle todo al momento, solo reía y reía, aquello ya no parecía un hospital, fue increíble, hermoso". También cada vez son más los profesionales y formadores que utilizan la llamada risoterapia con fines terapéuticos y de desarrollo personal obteniendo unos resultados igualmente excepcionales. La experiencia como risoterapeuta me

ha enseñado que la risa sincera es una catarsis del alma: expresa y comunica felicidad, inteligencia, paz, gozo, amor...; Es el camino más corto entre dos personas, la llave para abrir tu corazón a los corazones que tienes cerca; Nutre, libera, equilibra, armoniza, flexibiliza e integra. Propuesto como un taller , el objetivo de la risoterapia es potenciar la risa franca, nuestro niño interior, facilitar reírnos de nosotros mismos y mostrarnos espontáneos y creativos. Es sorprendente como mejoran las personas que asisten a estos talleres. Para eso cuenta con un amplio abanico de técnicas en el crecimiento personal como son: música, Biodanza, expresión corporal, juegos, teatro, clown, relajación y visualización, PNL, pensamiento positivo, ejercicios de la risa, cuentos, y masajes. Estas actividades se proponen como dinámicas de grupo interactivas motivadoras de emociones y de estados psicológicos positivos, dirigidas a potenciar la alegría, la creatividad, facilitar la desinhibición, la autoestima, la relación humana y el sentido del humor en el ambito terapéutico y en el de desarrollo personal .

Además de la risoterapia como método para gozar de salud riendo esta el llamado yoga de la risa en el que se combinan técnicas de respiración, estiramientos, y ejercicios de la risa para entrar en un estado de meditación profundo que nos libera rápida y efectivamente del estrés. El yoga de la risa es rápido, sencillo, eficaz, y va dirigido a todo el público en general que desee desconectar del día a día, disfrutando de las vitaminas que te da el reír. Las técnicas del yoga de la risa han sido creadas por el Dr. Kataria en la india, y es uno de los promotores de la risa como la mejor medicina más prestigiosos.

En definitiva estos talleres de la risa son un espacio para reaprender jugando a reír, a pensar en positivo, a vivir el ahora, a desestresarnos profundamente, y a dejar aflorar los sentidos que contactan con el niño@ que todos llevamos dentro, para ser más nosotros mismos, comunicarnos mejor y tener una visión altamente optimista de la vida que nos haga gozarla mas plenamente.

Una antigua creencia dice que reír es cosa de tontos y otra que hace aparecer arrugas, pero va a ser que reír es de sabios, nos mantiene más jóvenes, saludables, comunicativos y unidos

Ahora, llegados a este punto lo mejor que se puede hacer es ir al cine o al teatro a ver una comedia o una obra de humor, leer un libro divertido, conectarte a webs de cachondeo, pedir que te cuenten un chiste, salir con personas alegres, o quizás apuntarte a un taller de la risa para trabajar la risa interior y practicar la risa sin razón..., el caso es regalarte una buena dosis de carcajadas milagrosas. Que la risa te acompañe.