

TALLER de la RISA

Impartido por **DIEGO MOLERO**

Cuando la RISA se convierte en elemento formativo, se favorece la integración de la persona en el grupo y el desarrollo de actitudes y habilidades.

La RISA es una puerta abierta a las emociones, a la expresión y como consecuencia a la posibilidad de conocernos mejor.

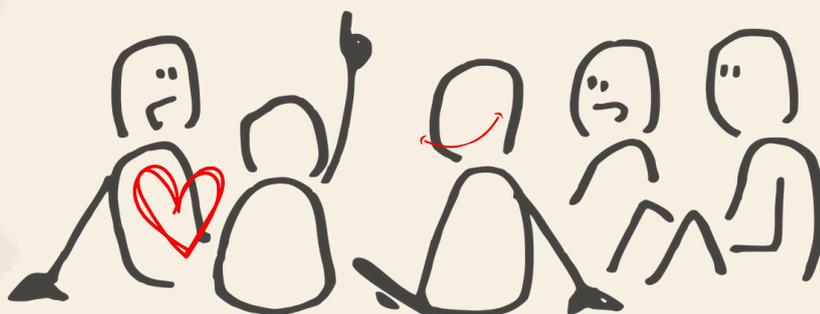
Los y las participantes podrán disfrutar de este programa de una forma lúdica a través de ejercicios en los que se puedan mezclar lo corporal, musical, imaginativo, creativo, lo plástico...

Divertidas actividades que despiertan:

- Capacidad de sentir y reír.
- Silenciar las preocupaciones.
- Incrementar la capacidad creativa.
- Cohesión del grupo.

LOS BENEFICIOS DE LA RISA

- Tiene efecto analgésico. Favorece la producción de encefalinas en el cerebro.
- Elimina el insomnio gracias a la fatiga que genera.
- Cada carcajada pone en marcha hasta 400 músculos, incluidos algunos del estómago generados solo por la risa.
- Fortalece los músculos el corazón.
- Mejora la capacidad respiratoria. Al reír entra el doble de aire en los pulmones.
- Se oxigena la piel debido a la doble cantidad de aire que se respira.
- Se evita el estreñimiento.
- Baja la hipertensión ya que se relajan los músculos lisos de las arterias.
- Refuerza el sistema inmunológico. Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y algunas inmunoglobinas.
- Es un arma eficaz contra la depresión debido al gran aumento de endorfinas.



La RISA como CAMINO

METODOLOGIA

El desarrollo de las sesiones se plantea a partir de lo lúdico, potenciando un ambiente favorable para que los y las participantes se sientan cómodos, seguros y puedan expresarse libremente tal y como son.

Disfrutar del juego con independencia del resultado.

OBJETIVOS

Mejorar la comunicación.

Permite a LA PERSONA o GRUPO conocer otras facetas diferentes a las estrictamente formales y apreciar otras capacidades que pueden pasar desapercibidas.

Cohesión de grupo.

Descubrir las ventajas de trabajar en GRUPO, el respeto a los demás, la escucha, el enriquecimiento del grupo debido a las diferencias entre las PERSONAS.

Desinhibición.

Mediante el juego LA PERSONA encuentra su forma natural de expresarse.

Mejorar la concentración.

Juegos basados principalmente en la observación y en la atención.

Eliminar tensiones.

A través del juego en GRUPO se rompen las barreras y encontramos maneras de relacionarnos distendidas y divertidas.

Reforzar la autoestima.

De una manera inconsciente LA PERSONA se sentirá más segura de sí misma al valorarse y respetarse como seres únicos.



Diego Molero es un actor, comediante y divulgador de la risoterapia reconocido por su enfoque innovador que combina las artes escénicas con técnicas de bienestar emocional. Molero ha dedicado su vida a explorar y compartir los beneficios terapéuticos del humor, convirtiéndose en un referente en el ámbito de la comedia y la sanación a través de la risa. Consciente del poder transformador del humor, Molero comenzó a investigar la risoterapia, una disciplina que utiliza la risa como herramienta para mejorar la salud física y emocional.