

TALLER DE RISOTERAPIA

¿Porqué un taller de risoterapia?



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

Desde la antigüedad se sabe que la risa y el buen humor curan enfermedades, y que las personas más sanas son las más optimistas y las que ríen más. 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. La risa tiene el efecto de liberar tensiones, bloqueos y modificar el estado general del organismo aumentando su sistema defensivo-inmunológico.

Por lo tanto, la risa y el desarrollo del sentido del humor es una actividad que acumula beneficios si se practica con asiduidad.

Beneficios de la risoterapia

- ☆ ***Ejercicio:*** Ponemos en marcha unos 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo ejercitamos con la risa.
- ☆ ***Masaje:*** Los huesos de la columna vertebral y las cervicales, donde solemos acumular las tensiones, se estiran
- ☆ ***Limpieza:*** Lubricación y limpieza de los ojos con lágrimas. Las carcajadas hacen vibrar la cabeza, despejan la nariz y el oído. También elimina toxinas del organismo.
- ☆ ***Oxigenación:*** Entra el doble de aire en los pulmones y la piel se oxigena más.
- ☆ ***Felicidad:*** Favorece la producción de endorfinas en el cerebro, que ayudan a un buen equilibrio psíquico de la persona. Provoca gran serenidad, reduce la ansiedad y el estrés y aumenta la creatividad.
- ☆ ***Equilibrio:*** Equilibra emocionalmente, desarrolla la imaginación, intuición y creatividad, mejora las relaciones humanas y la calidad de vida y genera una actitud positiva estimulante para cambiar la forma de vida.



*No Dejes de
Sonreír*