

PROGRAMACIÓN DE RISOTERAPIA PARA ESPACIO CULTURAL VOLTURNO 24 ENERO A 28 MARZO 2017

PROFESOR Y AUTOR DEL PROYECTO: GUZMÁN LÓPEZ AYALA
FECHAS: 24 ENERO A 28 MARZO LOS MARTES DE 11:00 h-13.00h.

NATURALEZA DEL PROGRAMA

"La risa es más fuerte que nuestra razón, no atiende a preceptos o culturas, está por encima de ellas, surge de manera innata en nuestro primer contacto con la vida, es sabia y poderosa. La risa es una verdad del cuerpo que el pensamiento no puede abarcar."

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Los alumnos inician el taller de Risoterapia – muy influidos por la información que obren en su poder- con unos objetivos propios, estrechamente vinculados a sus expectativas personales. Las características básicas de los componentes del taller (edad media y número de participantes, etc) son fundamentales que sean conocidos por el profesor antes de comenzar el taller. Los objetivos específicos y expectativas de los participantes han de abordarse en la primera sesión, para así adecuar la metodología del taller en beneficio máximo de sus integrantes. Cada ejercicio o juego tiene objetivos propios que se aplican en el mismo instante en que se realizan.

El objetivo del taller es dar a conocer los beneficios de la risa en nuestra salud física, mental y emocional, mediante juegos y ejercicios divertidos generadores del buen humor y la risa. Iniciar a los integrantes del taller en las técnicas de la Risoterapia; adquiriendo conocimientos y experiencias prácticas que fácilmente puedan aplicar en su vida diaria.

Objetivos específicos.

- 1- Estimular mediante juegos y ejercicios un ambiente grupal que favorezca el buen humor, la comicidad, la comunicación y la desinhibición individual en el grupo.
- 2- Desarrollar el sentido del humor de la persona, incentivando su creatividad, su espontaneidad y su imaginación.
- 3- Provocar en el grupo la ejercitación de la risa orgánica y natural.
- 4- Divertirnos, recuperar la facultad de reír por nosotros mismos sin depender excesivamente de acontecimientos externos. Aprender a usar la risa como elemento terapéutico.
- 5- Aprender a reírme de mí mismo con sano humor, mejorando mi diálogo interno.
- 6- Ejercitar juegos y ejercicios que aporten sensaciones gratas y un favorable estado de ánimo.
- 7- Aprender algunas técnicas de relajación, concentración y respiración
- 8- Mejorar la percepción de los acontecimientos negativos con ópticas más favorables. No quedarse sólo con la primera impresión...
- 9- Aprender algunas habilidades y estrategias mentales que inciden favorablemente en nuestra vida diaria.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN A LA HISTORIA DE LA RISA Y LA RISOTERAPIA.

- La risa en la historia
- Beneficios principales en nuestra salud física, mental y emocional.
- Técnicas fundamentales

RELAJACIÓN INDIVIDUAL Y RELACIÓN GRUPAL

- Ejercicios de relajación y concentración
- Ejercicios rítmico-musicales
- Ejercicios de respiración.
- Etc...

IMPROVISACIONES TEATRALES Y JUEGOS

- historias y anécdotas humorísticas
- Imitaciones de gestos y expresiones sonoras en grupo.
- Caricaturizaciones, el clown, el niño, el payaso que llevamos dentro.
- Etc...

LA RISA

- Fisiología de la risa.
- La risa como espejo.
- La risa y sonrisa interior.
- Utilizar la memoria selectiva para reír.
- Etc...

RECUPERACIÓN Y DISTENSIÓN

- Movimientos suaves de las articulaciones del cuerpo y desplazamientos
- Danzas con movimientos suaves acompasados de respiraciones y música relajante.
- Masajes físicos y sonoros.
- Etc...

HABILIDADES Y ESTRATEGIAS MENTALES

- Juegos y ejercicios de ejercitación de la memoria selectiva positiva.
- La práctica de la sonrisa interna.
- Etc...

PUESTA EN COMUN Y APLICACIONES A NUESTRA VIDA COTIDIANA.

- Evaluación de los participantes sobre la experiencia vivida.
- Evaluación del profesor.
- Aplicaciones progresivas de los contenidos a nuestra vida diaria.