



Charla Interactiva “Risaterapia para el salón de clases”

La risa es la distancia más corta
entre dos personas.
- Víctor Borge

En esta charla se realizaron una serie de ejercicios que se pueden realizar en cualquier parte sin necesidad de un orientador.

El objetivo de esta práctica no es sólo reírse un rato y pasarla bien, sino cambiar la actitud a favor de una percepción más positiva de la realidad.

Origen y evolución

Hace más de 4,000 años en el antiguo imperio chino, había unos templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. En la India también se pueden encontrar templos sagrados donde se puede practicar la risa.

En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso" o "payaso sagrado", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

Más adelante, Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia.

En los años 70, un doctor californiano aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la Risaterapia en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia. Sin duda el personaje más reconocido en la época actual es el Dr. “Patch” Adams, cuya labor fue inmortalizada en un filme de Hollywood, dejando prueba de su legado.



Efectos de la risa

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Relaja el cuerpo y la mente.
- Mejora la respiración.
- Potencia la creatividad y la imaginación.
- Facilita la comunicación y eleva la autoestima.
- Sirve como ejercicio y masaje interno.
- Al liberar endorfinas ayuda a aliviar el dolor.
- Ayuda a adelgazar estimulando el sistema linfático.
- Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara.
- Previene el infarto.
- Mejora la menopausia.
- Las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

Se dice que hasta 400 músculos se ponen en marcha en un ataque de risa. Los pulmones, en vez de mover seis litros de aire, mueven 12, lo que mejora la oxigenación de la sangre y los tejidos. Los abdominales se contraen con sacudidas que terminan por brindarles un excelente masaje a los órganos internos. Las piernas y los brazos se relajan. Se estimulan los músculos de los intestinos lo que evita el estreñimiento y se estiran los huesos de la columna, lugar donde se acumulan tensiones. En otras palabras, nada mejor que reírse hasta las lágrimas. Por si fuera poco, el estado de bienestar que se siente después de una de estas sesiones es incomparable, gracias a la secreción de endorfinas por parte del cerebro, un estimulante natural que provoca felicidad y, por consiguiente, ayuda a evitar el estrés y disminuir el dolor.



Sugerencias de Ejercicios

Ríe y el mundo reirá contigo.
Ella Wheeler Wilcox



Escuchar risas (5 min.)

Se puede poner una grabación de risas genuinas, y podrá ver el impacto entre los asistentes.

Saludos con los ojos: (10 min.)

- Brillo en la mirada
- Reconociendo miradas
- Expresa alegría
- Expresa amor

Variación: El grupo caminará en direcciones opuestas siempre buscando la mirada de los compañeros y sonriendo. A la señal del instructor se quedarán inmóviles y mirando fijamente al participante que les quede de frente. Después en parejas se abrazarán e intentarán escuchar el ritmo de la respiración de su compañero.

Reconocer con las manos - en parejas (10 min.)

En parejas, con participantes, sentados, deben comunicar solo con las manos, ambos con los ojos cerrados.

Espejo – en parejas (10 min.)

En parejas, los participantes sentados o parados, se convierten en el “espejo” del otro, mientras realizan las mismas acciones uno frente a otro.

Escribir con el cuerpo (10 min.)

Un o varios participantes pasan al frente y con diferentes partes de su cuerpo escribe su nombre, el de una persona que quiera o se pueden hacer variaciones con palabras comunes.



O A LELE (10 min.)

¡Oh!

A le le

A le le quitatomba

A masa masa masa

o aloa aloa aloa...¡Uhhh!

y se va pasando por grupos la tonadita. Puede darse un objeto que van pasando entre los participantes.

Baile libre (10 min.)

Objetivo Calentamiento

Desarrollo

Se pide al grupo que se coloquen de pie en un extremo del salón. Al escuchar la música comenzarán a bailar libremente y quien conduce el ejercicio, señalará a una persona mientras avanzan bailando todos juntos de un lado a otro de la sala. En ese momento todos deberán seguir el paso de baile de la persona señalada. Al llegar al otro lado del salón, dan la vuelta y se vuelve a comenzar. Material: Música alegre

Sopitipitando (10 min.)

Estoy **sopitipitado**, y te quiero **sopitipitar**. Pero para hacerlo, te tengo que contar, que... **(hoy me siento tal) (me pasó tal)** (y así se pasa a otro compañero... quien a su vez, repite la frase y cuenta algo gracioso).

Chucurucuchú, chucurucuchu (15 min)

Seguir el ritmo mientras se hace una actividad como actuar lo que pasa en su mañana o en la hora de la comida.

Splash (10 min.)

Variación de congelados, a quien le pegan con la "roña" debe quedarse inmóvil con las manos juntas, extendidas hacia el frente. Otro participante puede descongelarlo con un beso en la mejilla. Se pueden agregar varias "roñas".

El rey Simón dice... (10 min.)

Quien sea el "rey" o la "reina" deberá hacer mandatos como:

"Que te rasques con ganas"

"Simules que te cortes las uñas de los pies"

"Que corras como caballo"



Prrrrriiiiiiii ppprrrrrrrr (en círculos) (10 min.)

En grupos de 6 u 8 personas, los participantes pasarán un sonido o una acción solamente con la mirada, sin hablar, todos deben participar.

¡En marcha! (en círculos) (10 min.)

Los participantes “echan” a andar una máquina imaginaria, cada quien aporta un movimiento

Variación: los participantes realizan sonidos y movimientos para echar a andar esa maquina.

Ahhhh ehhhh iiiiiii oooohhhhh uuuhhhhh (10 min.)

Los participantes seguirán las instrucciones que el facilitador proporcione, pero deberán seguir fuerte las instrucciones. Con algún movimiento de manos, se sigue el sonido de cada vocal.

Caminar y hacer gestos (10 min.)

- Changos
- Tortugas
- Caminamos en la arena
- Caminamos en agua
- Caminamos entre cobijas
- Caminamos entre espaguetis
- Caminamos en la luna

Contar historias con rimas (15 min.)

El instructor comienza con una frase, mientras los participantes continúan, haciendo una historia, ligada a un tema escolar, que vaya convirtiéndose en una gran rima

Impro - ¡Cambio! (20 min.)

- Ponerse en el lugar del personaje
- Contar pasajes de la historia

Seguir al más divertido (15 min.)

2 personas realizan movimientos, deben lograr que todos lo sigan de manera animosa y lograr captar la atención de los participantes el mayor tiempo posible.

**No dejamos de jugar porque envejecemos,
sino que envejecemos porque dejamos de jugar.
- Anónimo**