

# BIORISA

TALLER DE RISOTERAPIA



IMPARTIDO  
POR  
ELBA  
RUIZ  
MORALES  
KANCANEO  
TEATRO



La risoterapia es una estrategia de sanación mediante la risa. Conseguimos generar estados de ánimo positivos que influyen en nuestro cuerpo y mente.

Reirse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico, mental y emocional.

La risoterapia es una divertida herramienta que consigue despertar en pocos minutos nuestra capacidad de sentir, amar, silenciar nuestras preocupaciones, incrementar nuestra creatividad utilizando la RISA como camino.

Un taller de la risa nos permite reencontrarnos con nuestra niña interior, dándonos espacio para jugar, para expresar desde el CORAZÓN, para disfrutar, crear y SER espontáneas sin preocuparnos por la vergüenza.



# OB JE TI VOS



- Estimular una actitud positiva ante las circunstancias, una mayor aceptación, comprensión y alegría.
- Transformar pautas mentales, desbloquear las tensiones y potenciar las herramientas de las mujeres, física, psíquica y emocionalmente.
- Recordar que sentirse alegre y feliz puede ser una elección personal, y esta decisión puede cambiar muchos aspectos de nuestra vida.
- Acceder a una visión positiva y relajada de los sucesos que experimentamos, siendo alquimistas emocionales.
- Aprender a ser capaces de reinarnos de nosotras mismas y de la vida en general.



# LOS BENEFICIOS DE LA RISA

Mientras nos reímos liberamos gran cantidad de endorfinas (Sustancias químicas que produce el cerebro movido por las emociones) responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

- **Ejercicio:** Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos. Reactiva el sistema linfático.
- **Masaje:** Columna vertebral, cervicales, bazo, diafragma, pulmones y corazón.
- **Limpieza:** Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído.
- **Oxigenación:** Entra el doble de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más. Mejora la respiración y aumenta la oxigenación.
- **Analgesico:** Durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro. Cinco minutos de risa continua actúan como un analgésico. Refuerza el sistema inmunológico. Favorece el sueño.
- **Elimina el estrés:** Se producen endorfinas y adrenalina que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertas.
- **Exteriorización:** A través de la risa exteriorizamos emociones y sentimientos que necesitan ser liberados.
- **Sociabilización:** Facilita el modo de relacionarnos con las personas y la vida.
- **Cambios de perspectiva:** El humor nos ayuda a observar los sucesos desde una óptica más positiva.

# CONTENIDOS

- Juegos de expresión corporal y exteriorización.
- Dinámicas de improvisación teatral y clown.
- Ejercicios de danza libre.
- Prácticas de respiración consciente.
- Ejercicios de escritura positiva.
- Masaje, relajación y visualización.

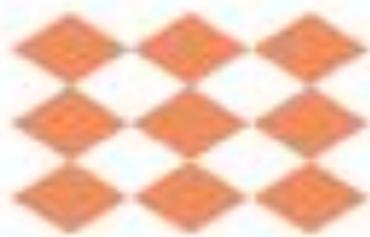


## PARTICIPANTES

Este taller está dirigido a mujeres en general o a grupos de mujeres con características especiales o a profesionales de diferentes ámbitos.

El juego y la risa en grupo es una experiencia muy gratificante, poder compartir y abrirse en un espacio seguro hace que se genere un ambiente muy acogedor.





## RESULTADOS ESPERADOS



- Que las mujeres se vuelvan a conectar con su niña juguetona y se olviden por unas horas de su historia personal.
- Que se experimenten en un espacio seguro y acogedor donde se puedan reír de ellas mismas sin importarles la opinión externa.
- Que sientan como la relajación y el cuidado cambia la perspectiva de como vivir.
- Que a través de su risa y sus palabras puedan sentir la sanación que les aporta.
- Que puedan llegar a transformarse.
- Que recuerden que hemos venido a disfrutar.



¡¡La vida con humor se vive mejor!!