



T-Cuida

... en el tiempo libre.

Actividades Extraescolares 2014 -2015.

Actividades para padres

Risoterapia

Es un tratamiento alternativo basado en el poder de la risa. Una acción, la de reírse, que tiene numerosos efectos beneficiosos para la salud: estimula el sistema nervioso, y éste, como respuesta, libera endorfinas, que actúan sobre el sistema inmune y el endocrino, mejorando nuestra calidad de vida y acelerando la recuperación de procesos patológicos.

¿Para qué utilizamos la risoterapia?

Es evidente que utilizar esta terapia como complemento del tratamiento convencional de determinadas enfermedades puede ayudar notablemente en su mejoría. Entre las indicaciones que tiene la risoterapia se encuentran:

- La disminución de la percepción del dolor, rebaja el nivel de cortisol, combatiendo el estrés y el insomnio
- Mejora la función pulmonar en pacientes asmáticos
- Reduce la ansiedad, ayuda a solucionar algunos problemas dermatológicos, limpia los ojos y despeja de mucosidad la nariz y los oídos.
- Combate problemas cardiovasculares
- Aumenta el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Mejora diversos cuadros de estreñimiento
- Relaja las contracturas en la espalda...

Está claro, la risa nos hace sentir mejor, por lo que es importante que intentemos reírnos todo lo que podamos, ya por nuestra cuenta o asistiendo a talleres de la risa. Es un verdadero desintoxicante moral

capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males. Y además, no hay ningún peligro si se supera la dosis.

Entrena tu mandíbula

Los talleres de la risa son así:

ESTÁN FORMADOS por entre 10 y 30 personas. Por supuesto, son totalmente participativos. Prepárate a reír sin piedad.

- PRIMERO se presenta el taller y se explica en qué consiste la risoterapia, sus beneficios, tipos de risa, etc.
- LUEGO, todo el mundo a desinhibirse. Se intenta mejorar la comunicación entre los asistentes presentándonos al resto de participantes, utilizando narices de payaso.
- EJERCICIOS, en esta parte del taller se relajan los músculos de distintas partes del cuerpo, zona abdominal, torácica, etc. Ayudando a conseguir una carcajada mejor, desbloqueando tensiones.
- SE UTILIZAN técnicas que ayudan a buscar la risa infantil, que es además la más saludable), y poder despertar al niño que llevamos dentro, utilizando juegos, bailes, música...
- PUESTA EN COMÚN de la experiencia.

