

TALLER DE RIURETERÀPIA PER GENT GRAN

La riureteràpia és una tècnica que busca la relaxació, la distensió tant a nivell físic com emocional de la persona i que apunta a proporcionar un estat de benestar complet i a oferir recursos perquè les persones puguin aprendre a incorporar la riureteràpia a les seves vides. Normalment, els nens es riuen fins a 60 vegades més que els adults cada dia, de manera que, si d'una banda la riureteràpia per als adults vol tornar a despertar aquell "nen interior" que tots portem dins, de l'altra banda, la riureteràpia intenta remarcar la importància del bon humor, de l'alegria i de l'espontaneïtat en la vida adulta. Vivim en un món en què les responsabilitats, les obligacions i les moltes activitats que anem desenvolupant al llarg del dia, ens porten a crear, amb el passar dels anys, màscares i cuirasses per ensenyar al món que som forts i capaços de alleugerir qualsevol càrrega. La riureteràpia es converteix en una ferramenta eficaç per contrarestar els alts nivells de estrès i cansament que provoca la vida actual . Amb un taller de riureteràpia el que es pretén es ensenyar a utilitzar el riure per poder ser persones equilibrades, serenes, creatives i capaços de controlar i canalitzar la seva energia.

Beneficis general del riure

Està científicament provat que el riure, tant natural com provocat, és capaç de generar estats d'ànims diferents que actuen sobre el benestar general de l'ésser humà (es desapareixen sensacions de felicitat, optimisme, alegria i compassió cap a l'altre), i sobre la salut física del mateix (riure implica la activació de 400 músculs al mateix temps, tant facials com interns, disminueix els dolors, la fatiga, reforça el nostre sistema immunològic ...). A més, sent científicament provat que mentre ens riem és impossible poder pensar en res més, ens permet bloquejar eventuais pensaments negatius que puguin estar afectant el nostre dia a dia i evitar així l'excessiva autocrítica cap a nosaltres mateixos.

Els efectes del riure són diversos i clars i es poden dividir en dos grups:

Efectes fisiològics / interns

Cada vegada que ens riem activem 400 músculs. A la cara s'activen 4:

- El *risori* que s'encarrega de moure cap enrere les comissures labials
- L'*elevator de l'angle de la boca*
- El *orbicular* dels ulls que fa que es tanquin els ulls
- El *zigomàtic* que eleva i tira cap enrere les comissures labials

Mentrestant, l'interior del nostre cos es troba activat pels efectes del riure; hi ha un estirament de la columna vertebral i de les cervicals, es relaxa el to muscular alhora que es produeix l'estimulació de la melsa, i, gràcies al moviment del diafragma, es produeix un massatge intern que facilita la digestió i l'eliminació de les toxines. El cor també es veu beneficiat, pel que fa puja la pressió arterial i així es millora la circulació sanguínia. A més hi ha una major oxigenació gràcies al doble de aire que entra als pulmons i, sobretot, s'alliberen endorfines. Això és possible perquè la circumvolució frontal superior esquerra del cervell, la part on es genera el riure, està en comunicació amb feixos de fibres nervioses que transmeten els estímuls traduint-los en senyals nerviosos que, al seu torn, activen l'hipotàlem que allibera endorfines, dopamina, serotonina, responsables de l'optimisme, del bon humor i de la desaparició de la sensació de dolor.

Efectes psicològics i anímics

Allunya sensacions de tristesa i depressió, millora la comunicació amb els altres incrementant la creativitat, l'assertivitat, l'expressió, la confiança en els altres i en un mateix. Ens allibera de les pors, dels convencionalismes socials, ajudant-nos a desinhibir, estimulants el desig i provocant canvis d'actituds cap a la vida. Es treballa el autoironia i l'escolta.

COM ÉS UNA CLASSE

Una classe de riureteràpia es divideix en 5 fases:

- Presa de contacte amb l'espai i els companys. Es proporcionen informacions pràctiques sobre el curs, subratllant la importància del respecte cap als altres i establint normes de conducta. S'inicien jocs per conèixer els companys.
- Estiraments i desbloqueig. Per poder preparar-se a riure, és necessari escalfar tots els músculs que es veuran implicats en la sessió. Per això, a través de tècniques d'expressió corporal i de moviment, s'allibera el cos de tensions i es realitzen dinàmiques de grup per eliminar eventuais pors o vergonyes de cara als altres companys.
- Jocs. És la part central de la sessió, on, en un ambient lúdic i totalment distès, s'han de practicar jocs emprant diverses tècniques segons quin sigui l'objectiu de la sessió (jocs de cooperació, de confiança, d'autoafirmació, de comunicació,

de desinhibició) per que es treballi la connexió i sintonia amb el grup, la pèrdua de la por i de la vergonya, la imaginació i la creativitat, el plaer a "llançar-se i provar" sense judicis previs.

- Gimnàstica del riure. Es treballen jocs i exercicis enfocats a provocar i explorar els diversos tipus de riure (riure amb les cinc vocals) i la manera com aquesta influeix a nivell grupal i de sensacions. Es convida a jugar amb el riure, perquè la mateixa, sigui espontània o provocada, s'encomani a tot el grup, creant així el clímax de la sessió.
- Relaxació i avaluació. S'acaba amb una relaxació guiada per tranquil·litzar la respiració i tornar a contactar amb l'entorn i amb el cos, centrant-se en les sensacions que el riure ha deixat en cadascun. Hi pot haver una petita avaluació final en què qui vulgui pot expressar els seus sentiments i les sensacions experimentades al llarg de les classes.

QUI POT PARTICIPAR I QUE ES NECESSITA

La riureteràpia és beneficiosa per a qualsevol tipus de persona o col·lectiu que s'apropi a ella, però per la quantitat de músculs que s'activen en una sessió, i les emocions que es desperten, hi ha alguns casos en què es desaconsella participar;

- Si s'acaba de sotmetre a una operació quirúrgica
- En cas de tenir greus dificultats respiratòries
- Epilèptics
- Persones amb patologies cardíques

Per accedir a un taller de riureteràpia no es necessita res més que roba còmoda, mitjons (si és possible anti-lliscants), aigua, i moltes ganes de passar-s'ho bé!

MATERIAL NECESSARI

Es necessita:

1. una classe que pugui oferir 2 metres quadrats per a cada participant
2. preferiblement que tingui un sòl amb material aïllant (parquet, linòleum, moqueta)
3. un equip de música
4. un grup d'entre 8 i 15 participants
5. és important que cadascun dels participants porti roba còmoda .

"Riure és de savis" MARC VALERIO MARCIAL

"Per estar sa cal riure com a mínim 30 vegades al dia" PROVERBI XINÈS "La vida és massa seriosa per prendre-la seriosament" OSCAR WILDE "L'efecte físic del riure arriba a tot el cos "WILLIAM FRY

“ El riure és pròpia de l'home "RAVELAIS

Enric Gonzàlez Maronda (monitor de dinàmica del riure)

Telèfon:699624900

E-mail:drflyshow@yahoo.com