

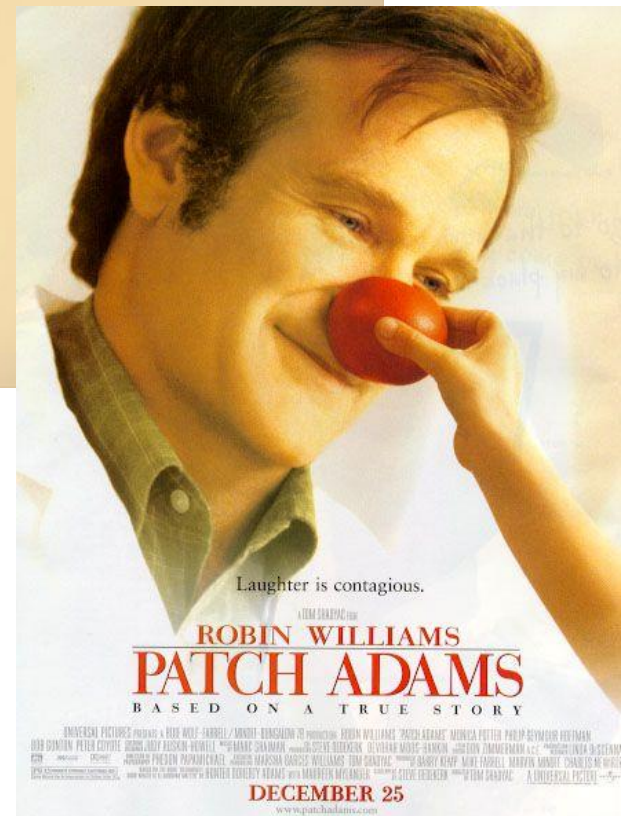
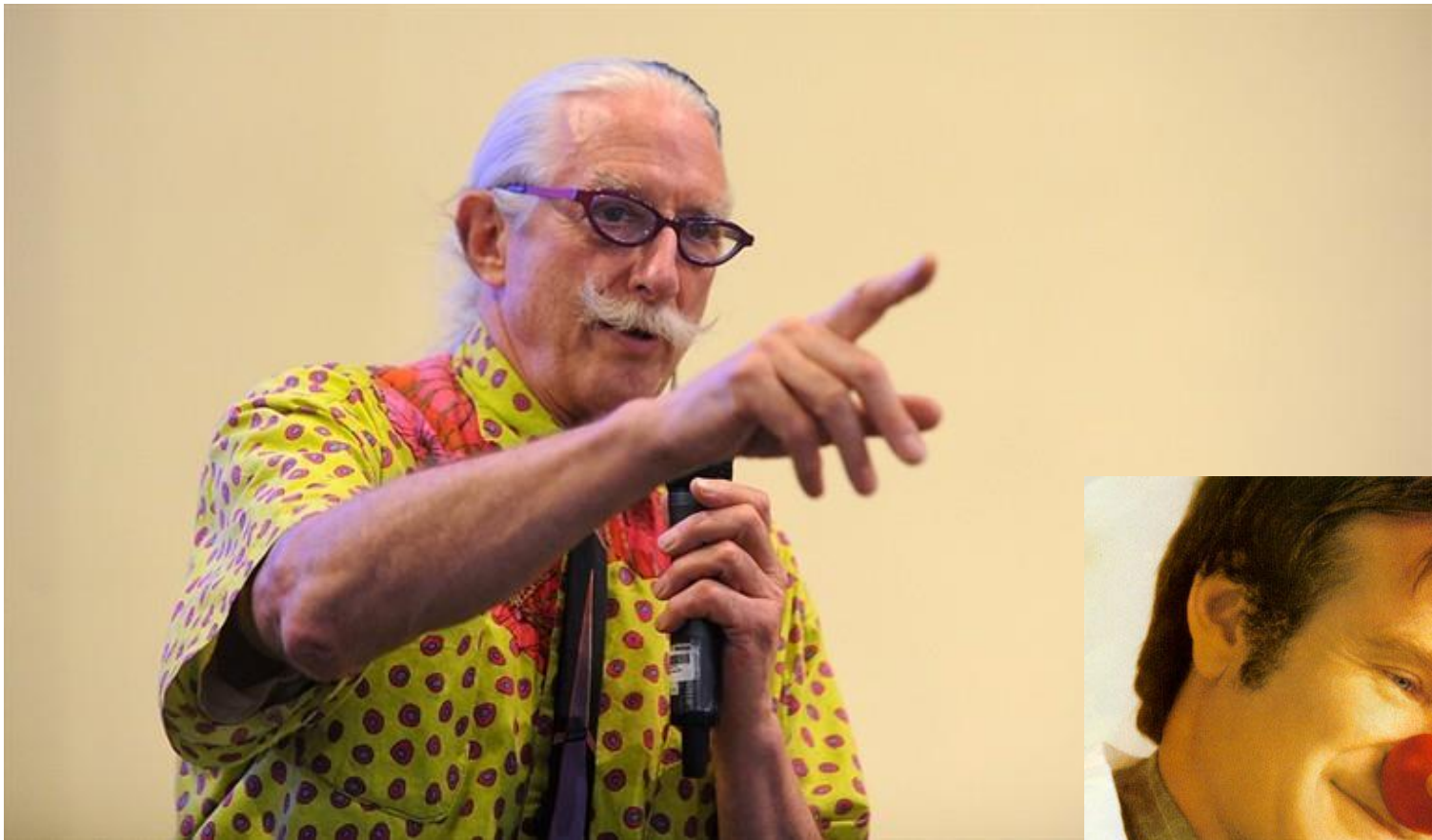
Risoterapia



Santiago Torres
RISOTERAPEUTA

Red
Latinoamericana
de *Risoterapeutas*





“La risa es una vacación instantánea.”

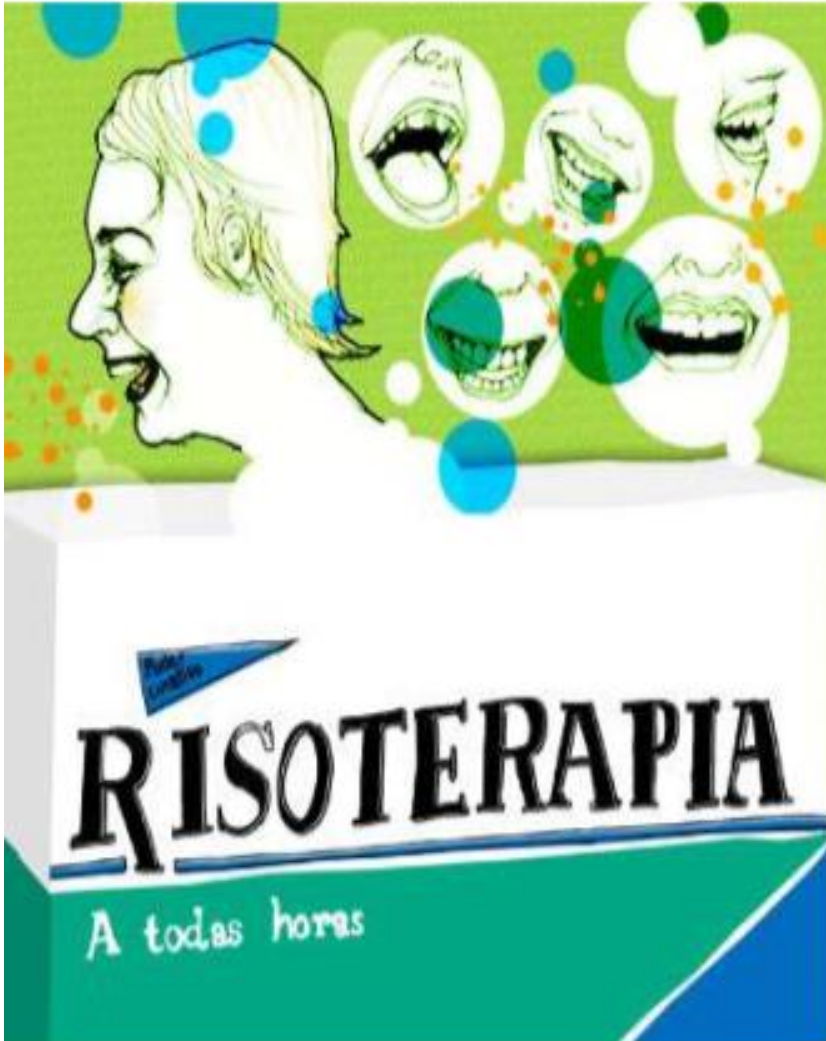
Milton Berle





Las neuronas espejo

QUÉ ES LA RISA



- “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.”



¿Qué es la risoterapia?

mejorar el estado
de ánimo y
mejorar su estado
psicológico o de
estrés



se genera una
sustancia benéfica
para su organismo
de cara a
diferentes
patologías y/o
enfermedades



La risoterapia es
la terapia
destinada a
mejorar el estado
físico y psicológico
a través de la risa

LA RISO TERAPIA:

Fortalece
el
corazón

Segregamos
endorfinas

Mejora la
respiración

Una **risa** profunda
y verdadera:

Activamos
casi 400
músculos

Fortalece
lazos
afectivos

BENEFICIOS

Desarrolla la imaginación, intuición y creatividad.



Mejora las relaciones humanas y la calidad de vida.



Genera una actitud
positiva estimulante
para cambiar la
forma de vida.



Refuerza la
seguridad en uno
mismo, así como la
autoestima.



¿EN QUÉ CONSISTE O COMO SE LLEVA ACABO?

- o La risoterapia tiene como punto principal la risa, y para ello todo pasa por la desinhibición.



- La terapia se basa en juegos y ejercicios para conseguir la relajación profunda y deseada.



LA RISA SEGÚN BELILTY

- **JA JA JA:** se relaja el plexo solar hacia arriba. Relaja la parte **superior** del **tronco**.
- **JE JE JE:** es el ideal para las personas que utilizan la voz para trabajar como locutores, actores, cantantes y profesores, porque relaja toda la parte del **cuello**.
- **JI JI JI:** es una risa fea y es utilizada típicamente por las «brujas». Esta vocal estimula la circulación de la sangre del cuello hacia la cabeza, la **creatividad** y la **intuición**.
- **JO JO JO:** la utilizan los que se ríen como Papá Noel, relajando los músculos que se concentran del plexo solar hacia arriba, la parte inferior de los **pulmones** y de la **espalda**.
- **JU JU JU:** una de las más importantes. Cuando las personas se ríen con la JU estimulan las hormonas y los **órganos sexuales**.

10

RAZONES PARA PRACTICAR LA

RISOTERAPIA



- 1- Recuperar la alegría de vivir**
- 2- Reducir el estrés**
- 3- Adquirir una actitud más positiva**
- 4- Mejorar la relación con los demás**
- 5- Encontrar el equilibrio físico y mental**
- 6- Liberar bloqueos emocionales**
- 7- Caminar en el crecimiento personal**
- 8- Potenciar el entusiasmo, la ilusión y la motivación**
- 9- Despertar la capacidad para sentir y amar**
- 10- Mejorar la salud**