

# Construye tu taller de Risoterapia

## ÍNDICE

- 1) Taller de risoterapia.
  - 1.1) ¿ Qué es la risoterapia?
  - 1.2) ¿Quién inventó la risoterapia moderna?
  - 1.3) ¿En que se basa la risoterapia?
  - 1.4) ¿En que nos puede ayudar la risoterapia?
  - 1.5) ¿Qué beneficios nos aporta la risoterapia?
- 2) Diez razones para practicar la risoterapia.
- 3) La sonrisa.
- 4) La risa.
  - 4.1) La risa está fuertemente relacionada con...
- 5) El humor.
- 6) Finalidad del taller de risoterapia.
- 7) Puntos a tener en cuenta en todo taller de risoterapia.
  - 7.1) Principios a tener en cuenta.
  - 7.2) Deben participar todos los miembros del taller.
  - 7.3) Diversas formas de construcción y división de los grupos.
- 8) Características del grupo.
  - 8.1) Cualquier grupo es como un ser vivo.
  - 8.2) El monitor debe ser el líder del grupo.
  - 8.3) Detectar apoyo.
  - 8.4) Cohesión grupal.
- 8.5) Elementos que favorecen la cohesión grupal.
- 9) Metodología.
- 10) Música para dinamizar el taller.
- 11) El taller.
  - 11.1) Materiales necesarios para el taller de risoterapia.

- 12) El taller de risoterapia consta de siete etapas.
  - 12.1) Introducción teórica y enfoque de la sesión.
  - 12.2) Calentamiento y desbloqueo.
  - 12.3) Dinámica y juegos.
    - 12.3.1) Ejemplos de juegos grupales.
    - 12.3.2) Juegos de presentación y conocimiento del grupo.
    - 12.3.3) Juegos de distensión y desbloqueo.
    - 12.3.4) Juegos de autoafirmación.
    - 12.3.5) Juegos de confianza.
    - 12.3.6) Juegos de conocimiento y expresión corporal.
    - 12.3.7) Juegos de cooperación.
    - 12.3.8) La universalidad de los juegos con globos.
  - 12.4) Gimnasia de la risa.
    - 12.4.1) La espiga.
  - 12.5) Interiorización y relajación.
  - 12.6) Extrapolar a la vida cotidiana lo aprendido en el taller.
    - 12.6.1) Consejos.
    - 12.6.2) Practicar la respiración de la risa.
    - 12.6.3) Valorar las pequeñas cosas que nos rodean.
    - 12.6.4) Practicar la amabilidad.
    - 12.6.5) Practicar la risa frente al espejo.
    - 12.6.6) El chiste de la semana.
    - 12.6.7) Ejercicio "buenos días".
  - 12.7) Evaluación y cierre.
- 13) Reflexiones.
- 14) En definitiva.
- 15) Webs de interés

## Descripción del curso

Desde la antigüedad, son conocidos los múltiples beneficios que la risa y el sentido del humor tienen y aportan para la pronta mejoría de las enfermedades, el aumento del potencial creativo y los desbloques emocionales que produce.

La risoterapia es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios. Llegar a la risa franca es la que nos va a beneficiar al máximo, reírnos sin motivo alguno, solo por placer de reír; además es la que nos conecta con el niño que todos llevamos dentro, y así desde ese espacio tan especial, descubrir nuestros dones, mejorar nuestra comunicación, abrirnos horizontes, vencer los miedos, llenarnos de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños. Fluir, ser inocente, flexible, espontáneo y viviendo desde el corazón.

Las personas que ríen son personas inteligentes, equilibradas, independientes, creativas, sensibles, alegres, dotadas de alto sentido del humor, asertivas, intuitivas, receptivas, enérgicas, poderosas, libres, tenaces, constantes, sinceras, optimistas, espontáneas, vitales, saben disfrutar de la vida, celebran constantemente y viven intensamente el presente sin preocuparse del futuro o del pasado.

Todos sin ninguna excepción, tenemos el derecho de sentirnos dichosos y alegres, lo que ocurre es que nos resulta más fácil conectarnos con lo negativo que con lo positivo. Con la risa tenemos la oportunidad de alcanzar un estado de alegría permanente sin motivo alguno y con ello aprender a conectarnos más con lo positivo. La risa es una forma de aprender a ver las cosas desde una óptica positiva para así poder sacarle más partido a la vida.

La risa es vida, es una celebración, un triunfo, un éxito, ya que cuando reímos, estamos realmente vivos.

Este libro está especialmente escrito y dirigido a todas aquellas personas que quieran cambiar lo negativo por lo positivo. Lo pueden utilizar tanto el profesional de la risoterapia como cualquier otra persona. Su escritura es sencilla y amena, donde te enseñamos cómo organizar tu propio taller de risoterapia.

El libro está estructurado en tres principales bloques: En la primera parte encontrarás una explicación teórica de lo que es la risoterapia, la sonrisa, la risa, el humor... Seguidamente se presenta la finalidad del taller y los puntos importantes a tener en cuenta en su construcción.

Características del grupo participante, música para dinamizar el taller y los materiales necesarios para la realización del mismo. En el segundo bloque se presentan las siete etapas que forman el taller. Dentro de este bloque hay múltiples ejercicios que permiten la construcción de varios y distintos talleres de risoterapia. No queremos que caigas en la monotonía de hacer siempre el mismo taller. El tercer bloque (para nosotros el más importante) se ocupa de enseñarles a los participantes a extrapolar lo aprendido en el taller a su vida diaria y cotidiana. Si no extrapolamos lo aprendido ¿de qué sirve el taller? No pretendemos que los participantes se rían y lo pasen bien durante el tiempo que dura el taller; sino más bien, que utilicen y apliquen lo aprendido a su vida diaria.

Con este libro vas a disfrutar de un tiempo para ti, para conectar con tu risa auténtica, para conocerte y crecer desde la alegría y el juego. Sobre todo, vas a saber extrapolar todo lo aprendido a tu vida diaria y cotidiana.

La risoterapia es una técnica que te va ayudar a ver la vida de una forma diferente, para que actúes y pienses positivamente y así mejores tu estado de ánimo, seas más optimista en la vida y con ello puedas cambiar el color de ver los problemas.

La risa pertenece a toda la humanidad. Ábrete a la risa, ríe, ríe, ríete cada día y verás que transformación se produce en ti y en tu vida.

Reír es salud.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email [info@hipnosis.info](mailto:info@hipnosis.info) o llamarnos por Skype al usuario Joan\_Luz (cuando nos añade en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan\_Luz [info@hipnosis.info](mailto:info@hipnosis.info)

Skype Joan\_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



**Teléfonos de atención 24 horas 365 días:**

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH: +34 629 66 22 22

(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC: +34 963 44 45 45

Editorial Hipnoterapia Clínica SL: +34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48

Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas: +34 960 65 33 33

Agenda prácticas en desintoxicación: +34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Delegaciones con centralita virtual:

Argentina - Capital Federal:	(+54) 11 5368 2207	indicar 2 55 66
Canadá - Toronto:	(+1) 64 7495 9464	indicar 2 55 66
Colombia - Bogotá:	(+57) 1220 5248	indicar 2 55 66
Costa Rica - San José:	(+506) 4000 1937	indicar 2 55 66
Panamá - Panamá:	(+507) 833 6158	indicar 2 55 66
Perú - Lima:	(+51) 1641 9135	indicar 2 55 66
República Dominicana - Santo Domingo:	(+1) 82 9954 8084	indicar 2 55 66

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.



EOH