

El riure com a teràpia

Soumaya El Hamraoui Fettouh

Segon de Batxillerat

Esther Reynals

Índex

Introducció	3
Objectius del treball	4
Estructura del treball	4
Què és el riure?	5
Per què riem?	7
Diferències entre riure i somriure.....	8
Les vocals del riure	9
Què és la risoteràpia?	11
Efectes de la risoteràpia.....	12
La risoteràpia, contextualització històrica	13
Pràctica, Taller de Risoteràpia	16
Entrevista.....	29
Enquesta per al taller de risoteràpia.....	31
Resultats de l'enquesta	32
Conclusió	36
Bibliografia.....	37
Agraïments.....	39
Annex.....	40

Introducció

Escollir el tema és un dels moments més difícils del Treball de Recerca, quan ho vaig haver de fer em va costar molt, em van venir al cap diversos treballs interessants, però no podia decidir-me. Al principi ho volia fer de la música ja que és un tema que m'agrada molt però em van dir que especifiqués una mica més ja que era molt ampli, com que no se em va ocórrer res no el vaig escollir, després volia fer-lo del bullying escolar per què em va semblar molt interessant però, també al vaig descartar. La gran majoria de les opcions que volia escollir estaven relacionades amb la psicologia. Finalment em vaig posar a pensar el que era el més important en la vida, la felicitat, i llavors vaig buscar temes relacionats.

Li vaig dir a la meva tutora que volia fer el treball sobre alguna cosa relacionada amb el riure, i em van recomanar la risoteràpia. Quan m'ho van recomanar, ràpidament ho vaig escollir, ja que em va agradar molt, mai havia sentit d'aquesta teràpia, una teràpia que pot arribar a prevenir i millorar moltes coses en la nostra vida. Em va semblar molt interessant.

Quan vaig començar a fer el treball em va costar, i va ser bàsicament per dues raons. No sabia com començar ni que tenia que fer, llavors em van donar unes pautes i vaig començar a buscar informació i a mesura que anava buscant m'agradava més i més el tema.



Objectius del treball

Els principals objectius del meu treball són els següents:

- Investigar els efectes del riure en la salut d'una persona.
- Conèixer els elements que formen una sessió de risoteràpia i descobrir com pot arribar a ajudar a les persones emocionalment, mentalment i físicament.
- Donar a conèixer la feina dels talleristes de risoteràpia.
- Aplicar-me tot el que aprengui en el meu dia a dia.

Estructura del treball

He estructurat el meu treball en tres parts diferents:

Per començar escriuré sobre el riure, els seus beneficis tan mentals com físics, i tota la teoria. També parlaré de la risoteràpia i la seva contextualització històrica.

La segona part consisteix en explicar el que he après sobre el taller de risoteràpia, adjuntant les entrevistes i enquestes fetes. I per acabar elaboraré unes conclusions explicant si he complert els objectius i resumint tot el que he après durant aquest treball.

Què és el riure?

El riure és una manifestació d'alegria i benestar o reacció a l'humor que aprenem als, més o menys, quatre mesos d'edat, és un gest natural que va acompanyat de un so què té un origen i uns beneficis per a la salut. També diuen que és un somriure amb major intensitat. La zona localitzada del riure està a la zona prefrontal del còrtex cerebral (és la zona on hi ha localitzada la creativitat, la capacitat per pensar en el futur, etc).

Amb els anys anem perdent l'espontaneïtat de deixar-nos portar pel riure. El riure es troba en connexió directa amb la nostra experiència vital, per això els nens són capaços de riure unes tres-centes vegades al dia, mentre que els adults, les obligacions i preocupacions els transformen en persones series i madures que deixen de somriure, i que riuen només entre unes quinze vegades al dia.



Una curiosa dada:

Un estudi fet recentment per científics de la Universitat de Plymouth (Regne Unit) publicat a la revista American Journal of Primatology, afirma que quan les persones riem ensenyem els dents per què els goril·les quan juguen, com senyal d'amistat riuen i amb el simple gest de mostrar-li els dents als seus companys, els expliquen que no tenen intenció d'atacar. Aquest tipus de conducta explicaria l'origen del nostre actual somriure i del fet que mostrem els dents quan riem.



El riure té moltíssims beneficis per a la salut :

- És un bon exercici físic, ja que posem en marxa 400 músculs, inclosos alguns de l'estómac. És l'exercici aeròbic més sa. S'ha comprovat que un minut de riure equival a 45 minuts de relaxació. Amb l'exercici físic que realitzem al riure'ns, augmentem l'activitat del diafragma, el tòrax i els pulmons.
- Els ossos de la columna vertebral i les cervicals, on solem acumular les tensions, s'estiren.
- Lubricació i neteja dels ulls amb llàgrimes. Les riallades fan vibrar el cap, buiden el nas i l'oïda. També elimina toxines de l'organisme.
- Entra el doble d'aire als pulmons i la pell s'oxigena més.
- Afavoreix la producció d'endorfines i catecolamines en el cervell, que ajuden a un bon equilibri psíquic de la persona i a combatre el dolor, el que ocasiona a la persona certa sensació de benestar. Provoca gran serenitat, redueix l'ansietat i l'estrès i augmenta la creativitat.
- Millora les relacions humanes i la qualitat de vida.
- Genera una actitud positiva estimulant per canviar la forma de vida.
- Ajuda a trobar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els altres.
- Reforça la seguretat en un mateix, així com la autoestima.
- Prevé problemes digestius, migranyes, problemes cardiovasculars, arteriosclerosi, al·lèrgies, refredats comuns, fatiga física i mental, insomnis, enforteix el sistema immunològic, etc.
- Amorteix el cansament i l'esgotament.
- Redescobreix l'alegria de jugar, recuperant la creativitat del nen o nena interior que tots portem dins.



Per què riem?

L'esser humà riu quan està alegre, quan es diverteix o després de què li expliquin un acudit. Riure és propi de les persones, el riure es manifesta molt abans de que una persona aprengui a parlar i fins i tot abans de poder reconèixer si una cosa es graciosa o no.

A continuació explicarem les cinc teories del per què riem:

- Teoria de la incongruència

Aquesta teoria explica que el riure es desencadena en associar dins d'un mateix, el context de dos idees que son incongruents entre sí.

- Teoria de la superioritat

Explica que el riure es un triomf personal, és a dir, quan ens burlem dels altres o ens sentim superiors a ells, el plaer instintiu que sentim ens produeix el riure.

- Teoria de la caricaturització

Aquesta teoria diu que la exageració o la caricatura dels grups ètnics o de persones conegudes es una font inesgotable de riures i somriures.

- Teoria de la actuació

Segons aquesta teoria, en algunes situacions solem "actuar" com si tot ens fes gracia. Les bromes d'alguns es poden contagiar als altres, fent-los actuar de la mateixa forma. Ens explica perquè en determinades situacions podem arribar a riure de les coses menys gracioses i fins i tot dels pitjors acudits.

- Teoria de la descàrrega emocional

Aquesta teoria exposa que el organisme aprofita el riure com un mètode per descarregar petites o gran tensions acumulades al cervell, com temors, nerviosisme, agressivitat, avorriment, etc.

Diferències entre riure i somriure

En realitat no existeix cap diferència bàsica entre el riure i el somriure, només són nivells diferents d'una mateixa cosa, el riure es només una somriure a tot volum. S'han arribat a establir fins a cent vuitanta tipus de riure diferents, i a continuació explicarem algunes:

- Somriure lleuger, amb la boca tancada, com la Mona Lisa, és adaptable, ajustada i convenient.
- Somriure normal, llavis a punt de separar-se, és expressiva, sincera i acollidora.
- Somriure ampli, mostren els dents i és sol considerar riure, és oberta i atractiva.
- Somriure congelat, problemes amb la duració o intensitat.
- Riure ofegada, reprimida, amb la mà en la boca o encongiment de espatlles.
- Riure desbordant, expressiva, expansiva i divertidíssima. Amb el cap, cap enrere, els ulls tancats i arronsant les espatlles.
- Riure franc, és la considerada bona per a la salut. Un minut d'aquest riure equival a quaranta i cinc minuts de relaxació.
- Riure múltiple, a vegades es substitueix o acompanya al somriure.
- Riure amistós, divertit, expressiu i franc.
- Riure fútil o insubstancial, fingit, no neix de dins.
- Riure patològic, és produeix en determinats estats mentals, sense motiu aparent.
- Riure bromista, malintencionada, interessada, falsa, per rebutjar a algú o ridiculitzar al adversari.
- Riure irònic, i sarcàstic, conspirador, per causar dany.



Les vocals del riure

Cadascuna de les diferents vocals del riure tenen efectes diferents en el nostre organisme, les vocals ressonen o produeixen una vibració interna en diferents zones del nostre cos i tenen un funció diferent.

Per exemple:

La vocal Ja: riure amb la "ja", que és la més freqüent de les vocals, ens fa obrir la boca en tota la seva amplitud i estirar-nos, és la riallada. Provoca la vibració en la zona dels ronyons, el maluc i el ventre, que activa les seves funcions i les omple d'energia. Activa les glàndules suprarenals i actua sobre la adrenalina i la noradrenalina donant alè d'energia al nostre organisme. Millora el sentit de l'oïda. Redueix la por i reforça el valor. Activa la potencia sexual en els homes i en les dones resulta beneficiosa pels ovaris i la matriu.



La vocal Je: quan riem amb la "je" vibra sota les costelles, és el riure que expressa dissimulació. Provoca que es alliberi energia del fetge, vesícula biliar i teixit muscular. Millora el sentit de la vista. És eficaç per reduir els enuigs i les tensions internes, afavoreix la tolerància, la paciència i facilita el procés de la digestió. Domina la por a acceptar-se, a no donar la talla, a no ser perfecte.

Emm, ¡JE JE!



La vocal Ji: riure amb la "ji" produeix vibració en la zona del coll i del cor, és el riure que ens fa ballar, és optimista i simpàtic. Activa la creativitat i la intuïció, actua sota el sistema nerviós i estimula la glàndula tiroides, de manera que inclús pot tenir efectes beneficiosos per problemes d'obesitat. També influeix sota el intestí prim i activa la circulació. Domina la por a crear.



És el que fa possible dur a terme els nostres pensaments.

La vocal Jo: quan es riu amb la "jo" produeix una vibració en la zona del cap i allibera l'energia de l'estómac, pàncrees i melsa. Estimula la glàndula pineal, la hipòfisi, la pituitària i l'hipotàlem. Millora el sentit del gust i domina la por a actuar. És una molt bona rialla per a les postres, ja que ens ajuda en els processos digestius.



La vocal Ju: el riure amb la "ju" és el de més baix to, però molt potent si es practica amb freqüència. Produeix una vibració a la zona dels pulmons per l'esquena i allibera l'energia de l'intestí gros i pulmó. Activa la zona pulmonar regulant alteracions respiratòries i allibera emocions i torna l'equilibri de l'intestí gros quan es tensa a causa de l'estrès. Altament beneficiosa per trencar els efectes negatius dels pensaments dolorosos, frustracions i bloquejos del passat. Millora el sentit de l'olfacte i domina la por a perdre.



Què és la risoteràpia?

La risoteràpia és una tècnica psicoterapèutica. S'anomena teràpia encara que no curi malalties però avui en dia és molt utilitzada als hospitals ja que ajuda a millorar el pronòstic d'una malaltia. El seu principal objectiu és aconseguir un benefici tant mental com emocional per mitjà del riure. És una tècnica que generalment es fa amb un grup de persones per què així és més fàcil contagiar el riure. Consisteix principalment en riure de manera sana i natural, no forçada, a través de jocs, dansa, massatges, exercicis de respiració, totes aquelles activitats que et puguin treure la tensió del cos i de la ment per així poder riure.

Per exemple: En els hospitals en la secció de pediatria, normalment podem trobar gent disfressada de pallasos per als nens petits.



Aquesta teràpia no només s'utilitza per aquelles persones que estan malaltes, és a dir, que es troben en els hospitals, sinó que es una teràpia que a més d'allò, també la practiquen aquelles persones que es troben estressades, cansades, aquelles en les quals el somriure és l'última cosa en la que pensen a llarg del dia. Està provat que els que practiquen la risoteràpia aprenen a no dramatitzar les coses i tenen una millor imatge de si mateixos, del seu entorn i són més optimistes. Són cada vegada més les empreses que opten per fer sessions de risoteràpia entre els seus empleats per millorar el clima laboral.

Patch Adams el metge nord-americà que va popularitzar la risoteràpia, deia que les persones tindriem que riure al menys tres vegades durant un minut al dia. Diuen els experts, que es important aprendre a riure de si mateixos, de les capacitats limitades del ser humà i de la vida.



Hunter Doherty "Patch" Adams,
(Washington D. C., 28 de maig de 1945)
conegut com el doctor de la risoteràpia.

Mentre riem alliberem gran quantitat d'endorfines, responsables de la sensació de benestar, i això és vàlid per a qualsevol edat.

Efectes de la risoteràpia

Efectes positius físics

Potencia el sistema immunològic, enforteix el cor, redueix la pressió arterial, augmenta el reg sanguini, tonifica els músculs, augmenta la capacitat pulmonar, elimina toxines, redueix el colesterol, alleuja el dolor, l'insomni, prevé problemes cardiovasculars i respiratoris , entre altres coses. **William Fry** un psiquiatre que va estudiar durant més de 25 anys els efectes del riure, afirma que 3 segons de riure intens equivalen a 10 minuts d'exercici aeròbic.

Efectes positius emocionals

Quan riem alliberem endorfines, les responsables de la sensació de benestar, adrenalina, que potencia la creativitat i la imaginació, dopamina, que millora l'estat d'ànim i l'agilitat mental i serotonina, potent antidepressiu. Riure també redueix els nivells de cortisol en les persones que pateixen molt estrès.



La risoteràpia com a tècnica per aprimar-se

Una de les aplicacions de les tècniques de la risoteràpia es la que té com a objectiu perdre pes. La risoteràpia ha tingut resultats efectius alhora de voler aprimar-se, ja que pel que sembla, al riure a riallades el cos secreta substàncies com les endorfines, que calmarien l'ansietat i l'estrès, causa freqüent de sobrepès i obesitat.

També les tècniques de risoteràpia mobilitzen una gran quantitat de músculs, gairebé 400, molts dels quals només s'activen amb el riure.

D'altra banda, en una sessió de risoteràpia, els pulmons reben el doble d'aire cosa que es bona per a tot l'organisme però es molt efectiu per cremar greixos. Un fisioterapeuta assegura que el riure estimula el metabolisme pel que col·labora amb la pèrdua de pes. Les riallades ajuden a estar en forma.



La risoteràpia, contextualització històrica

La risoteràpia encara que s'hagi popularitzat molt al llarg dels últims anys en els països industrialitzats, com a tècnica per millorar la qualitat tant mental com emocional, no és una tècnica actual sinó que, ja van ser molts els filòsofs, que des de l'antiguitat han publicitat els avantatges del riure.

En algunes tradicions, com l'oriental, el riure no seria només una acció física, sinó que és una cosa també espiritual, i que quan és tracta del riure més profund el del diafragma, és el riure del Buda. A l'Índia, comparteixen el grau d'espiritualitat d'aquesta acció, i la consideren també com un mètode de meditació, ja que pensen que el riure és una meditació en si mateixa, pel fet que ajuda a exterioritzar els sentiments, en aquest país podem trobar temples sagrats on es pot practicar el riure ja que tenen un

tipus de meditació anomenat la rosa mística que consisteix en nou dies de tres hores diàries de riure.

En orient el grau espiritual i beneficis del riure es coneix des de l'antiguitat i també és demostra en la filosofia xinesa del Tao, on hi ha constància que des de fa més de 4000 anys en l'Antic Imperi Xinès, hi havia uns temples de reunió per riure per tal d'equilibrar la seva salut. També hi ha llibres antics que diuen que el riure és el millor mètode per eliminar l'ego, perquè tot comença aprenent a riure de si mateix, i aquest és l'origen d'un bon sentit de l'humor cap a l'exterior.

En antropologia es registren diverses tribus en què els xamans feien de pallasos per curar els guerrers i persones malaltes.

Fa ja milers d'anys, el filòsof Aristòtil va descriure el riure com un exercici valuós per a la salut i el poeta hispà romà del segle I, Marc Valeri Marcial, deia: "Riure és de savis". I a raó de tot això, és pel que a les Corts i reialeses medievals és va institucionalitzar el paper del bufó, els bufons alegraven els àpats dels comensals amb alegria i felicitat fomentant així el riure per tenir unes vides més agradables.

En Europa, hi havia metges que "receptaven el riure" als seus pacients. El famós cirurgià francès Henri de Mondeville, al segle XIV, va dir "que el cirurgià s'ha d'ocupar de regular tot el règim de vida del seu pacient de manera que estigui dirigit a l'alegria i a la felicitat", i el seu compatriota i col·lega de professió, François Rabelais, al segle XVI, deia: "el Riure és propi de l'home", i receptava sota el seu coneixement el riure com a mètode efectiu de curació, convertint-se així en el pioner a recomanar el riure com a mètode infal·lible per alleujar determinats sofriments, i amb ella aconseguia curar els seus malalts més ràpidament.

A partir del s. XVI diversos erudits han relacionat riure amb benestar, com per exemple:

- Richard Mulcaster (1530-1611), humanista anglès, recomanava el riure moderat com a part de la pràctica d'exercici físic regular.
- Robert Burton (1577-1640), clergue i professor de la universitat d'Òxford, proposava el riure com a mètode terapèutic .
- Immanuel Kant (1724-1804) postulava que el riure era un "fenomen psicosomàtic ".
- El metge anglès William Battie (1703-1776) realitzava tractaments a malalts mentals complementant les seves teràpies amb la utilització del sentit de l'humor.

- Sigmund Freud (1856-1939), metge i neuròleg austríac, va atribuir a les rialles el poder d'alliberar del nostre organisme energia negativa, cosa que ens permetria viure millor.
- William McDougall (1871-1938), psicòleg i professor de Harvard, sosté que el riure biològicament ajuda i intervé en el benestar i en la salut psicològica.

I en el cas de les religions també es pot comprovar, per exemple els jueus sent un dels pobles més perseguits i castigats en la història, la seva religió està plena de balls, cançons i "humor" en els seus ritus religiosos, la majoria d'ells originaris dels jasidim, que eren els mestres religiosos que van arribar a la conclusió que la religió no podia ser una cosa trista.

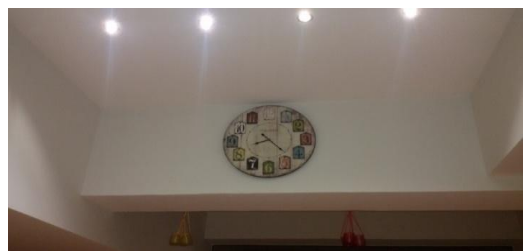
De la mateixa manera en l'Islam, la religió de més de 1000 milions de creients a tot el món, podem trobar en el seu llibre sagrat la frase dita pel profeta Mahoma: "El que fa riure als seus companys, mereix el paradís" donant-nos a entendre que riure es important. En el Cristianisme també trobem en el seu llibre sagrat, La Bíblia, la frase següent: "Un cor alegre es com una bona medicina, però un esperit deprimat seca els ossos."

Moltes persones al llarg de l'història feien ús del riure i deien que era una medicina natural i la recomanaven, però qui va popularitzar la risoteràpia va ser Norman Cousins un editor i periodista americà que patia greus dolors sense solució fins que li van recomanar el riure mitjançant pel·lícules. El periodista i editor americà quan va comprovar que realment li feia desaparèixer el dolor durant hores, decideix publicar la seva experiència, l'any 1976 a la revista New England Journal of Medicine on va donar a conèixer a la comunitat mèdica els efectes del riure, i més tard, explica la seva experiència en un llibre.

Posteriorment, un altre nom propi en la història de la risoteràpia és el Hunter "Patch" Adams, la seva vida va ser portada al cinema, en els anys 80, on va aplicar l'alegria i el bon humor com a suport en la recuperació i tractament de malalties, obtenint beneficiosos resultats. A partir de llavors es va començar a utilitzar la tècnica de la Risoteràpia als hospitals.

Pràctica, Taller de Risoteràpia

Per realitzar la meua pràctica del treball de recerca, vaig decidir participar en un taller de risoteràpia per viure l'experiència i per experimentar coses noves i així poder entendre molt més tot el meu treball. Vaig posar-me en contacte amb La Escola- Enrique Aguilar on feien sessions de risoteràpia per sol·licitar un cita i me l'ha van acceptar. Durant els dies que tenia abans de la sessió vaig preparar la entrevista que li volia fer al tallerista i les enquestes als participants. El dia del taller estava molt nerviosa perquè no sabia com succeiria tot, però tot va ser molt divertit i m'ho vaig passar molt bé, va ser una experiència única. Vaig entrevistar a la monitora i els participants van acceptar contestar l'enquesta.



A continuació, explicaré detalladament com es fa un taller de risoteràpia, adjuntaré la entrevista, el model de l'enquesta i els resultats de l'enquesta.

Definició

Els tallers de risoteràpia són sessions, mitjançant de les quals, un grup de persones a través de diferents activitats i dinàmiques que fomenten el riure, alliberen les tensions internes i aconsegueixen arribar a la riallada amb l'objectiu d'assolir una descàrrega emocional, desenvolupar sentit de l'humor, entrenar noves habilitats personals i aconseguir viure en harmonia física, psíquica, emocional i espiritual.

Objectiu del taller

Els objectius del taller de manera general els podem classificar de la següent manera:

- Ensenyar els participants a riure d'un mateix i a millorar l'autoestima.
- Transmetre tècniques i habilitats mentals útils per a la vida diària que permetin recuperar l'humor.
- Ensenyar als participants a afrontar la vida i els esdeveniments des d'òptiques diferents de les que estem habituats, des dramatitzar i adquirir una visió positiva de les coses.
- Afavorir la relaxació i alliberar tensions.
- Aprendre a expressar sentiments i emocions.
- Crear un clima de trobada i comunicació entre els participants afavorint les relacions socials i afectives.

En realitat els objectius depenen del tipus de persones que participin en el taller, no és el mateix treballar amb un grup d'adolescents, que un d'adults o fins i tot un de malalts. No existeixen dos persones iguals, per això cadascú necessita treballar al seu ritme.

Grup de persones

En un taller de risoteràpia poden participar en una sessió entre deu i trenta persones. És aconsellable que quan menys persones siguin millor, ja que el monitor li serà més fàcil observar el procediment dels participants. Si es una sessió amb molts participants es recomanable que hi hagi més d'un monitor i que l'assoliment dels objectius i els diversos jocs siguin més simples.

Lloc del taller

-En un local no gaire gran.

-A l'aire lliure.

Durada del taller

Una sessió de risoteràpia dura entre una i tres hores.

Material necessari

- Equip de música. El monitor seleccionarà les peces adequades per cada activitat i dinàmica que realitzi en el taller (no es necessari associar un cançó per a totes les activitats). Per exemple:
 - Per la fase de escalfament, cançons que animin els participants com música salsa, mambos, pasdobles, batukada, percussió africana, ha de ser música que inciti al moviment i a caminar.
 - Per la fase de diversió utilitzarem cançons com ragtime, danses populars, música infantil, etc.
 - En els jocs emocionals, el tipus de música seleccionada ha de provocar que surtin els sentiments i les emocions desitjades.
 - A l'acabament del taller cançons com les de l'escalfament animades i alegres.
- Coixins, mantes i matalassos.
- Roba còmoda i mitjons.
- Pilotes.

- Paper i retoladors.
- Etiquetes per posar el nom dels participants.
- Altres materials que el monitor necessiti.

Etapas del taller

1. Introducció de la teoria.
2. Escalfament i desbloqueig.
3. Dinàmiques i jocs.
4. Gimnàstica del riure.
5. Interiorització i relaxació.
6. Avaluació i tancament.

1. Introducció de la teoria

Duració: Entre quinze i trenta minuts.

En aquesta etapa el monitor presenta el taller i introdueix els conceptes bàsics del riure i els seus beneficis. Explica la metodologia que utilitzarà durant la sessió i sol·licita deixar-se emportar i participar, també aclareix que no es obligatori riure i que és molt important prestar atenció a les seves instruccions. Aconsella viure l'experiència des del cor i no des de la ment per deixar fluir les sensacions i el riure.

És important crear un clima de confiança i comunicació, i deixar clar als participants que si no es senten bé o còmodes fent alguna activitat no es trobaran obligats a fer-la. No obstant això, quan més s'impliquin a fer les activitats del taller, més fàcilment sortirà el somriure, el sentiment de bon humor i eliminaran les barreres i vergonyes.

I per finalitzar aquesta etapa el monitor comunica als participants la norma fonamental del taller, el respecte mutu.

2. Escalfament i desbloqueig

Duració: Entre de deu i quinze minuts.

Durant aquesta etapa l'objectiu del monitor és relaxar la ment dels participants, escalfa el seu cos i adequar la tonalitat física i emocional del riure. Per aconseguir-ho utilitza tres elements bàsics la música, el moviment i estar atent a les seves instruccions.

La música ha de ser animada i alegre, amb un pols superior al dels batecs del cor i que inciti al moviment. Els moviments seran donats per el monitor amb la finalitat del que el grup deixi de pensar i comenci a sentir-se còmode.

El monitor farà servir exercicis que incorporin moviments ràpids i lents, desplaçaments per la sala, simulació de ganyotes, gestos, diferents formes de caminar, ballar. Procurarà crear situacions absurdes i divertides que indueixin al riure, a perdre la vergonya i a deixar-se anar.

Si s'ha fet bé l'escalfament es notarà que el grup a aconseguir un riure fluix i que comença a haver-hi respiracions accelerades cosa que l'oxigen es una bona font d'energia i resulta ideal per escalfar el cos.

3. Dinàmiques i jocs

Duració: Entre quaranta i vuitanta minuts.

Aquesta és la etapa fonamental de la sessió on es fan les dinàmiques i jocs, i s'estructuren de manera que permetin aconseguir els objectius que és proposen al dissenyar la sessió.

Les dinàmiques o els jocs poden o no anar acompanyades per música, només quan es cregui necessari. Després de l'escalfament podem proposar alguns jocs de competició, de col·laboració i complicitat (*més endavant s'expliquen els tipus de jocs que existeixen en un taller*). Si funcionen bé i els participants es troben a gust, podem iniciar alguns que impliquin contacte directe entre ells, per així arribar al punt màxim de riures i riallades.

A continuació farem un joc de distensió a fi de recobrar l'alè i tot seguit proposem un joc que produeixi riures i riallades per terminar la fase.

És important que el monitor expliqui detalladament, però de forma breu i simple cada dinàmica o joc. La duració de cada joc dependrà del número de participants i de les pròpies dinàmiques, tanmateix de lo bé que s'ho estigui passant el grup. S'ha de estar molt atent al transcurs del joc per finalitzar o allargar la duració en funció del comportament del grup.

Tipus de jocs:

1. Jocs de presentació i coneixement del grup. Són jocs molt senzills que permeten un primer contacte entre els participants.

Exemples:

-Autopresentació amb o sense pilota.

En aquest joc el grup es posa en forma de rodona i cadascú es presenta dient el seu nom.

-Qui sóc, d'on vinc i a on vaig.

Consisteix en que cada persona diu el seu nom, dirà d'on prové, és a dir, el seu poble, la ciutat, el barri, etc., i a on va (destí de la seva vida, objectius personals, il·lusions, etc.)

-Vols parlar amb els teus veïns?

El monitor es posa en el centre de la rodona i pregunta a qualsevol persona "Vols parlar amb els teus veïns?" Si la resposta es negativa, la persona preguntada tindrà que escollir dues persones amb les que li agradaria parlar. Tots els participants portaran el seu nom escrit en una targeta. Els nombrats hauran d'intercanviar els llocs amb qui es trobi en la dreta o esquerra del jugador que ha sigut preguntat. La persona que es trobi en el centre de la rodona intentarà ocupar una de les posicions dels que s'han canviat. Qui es quedi sense lloc es posarà en el mig de la rodona i repetirà la jugada. Si la resposta es positiva, tots tenen que desplaçar-se un lloc a la dreta, i la següent resposta positiva a l'esquerra, i així successivament.

-Em dic... i em pica... es diu... i li pica...

En forma de rodona, la persona que comenci el joc diu: " Em dic Juanita i em pica el nas", i s'ha de rascar qualsevol part del cos que no sigui el nas. Qui estigui al seu costat haurà de dir: "Es diu Juanita i li pica el nas", i a la vegada s'ha de rascar el nas, i dir: "Jo soc Pedro i em pica el genoll", i s'ha de rascar qualsevol part del cos que no sigui el genoll. I així successivament fins que tots els participant diguin el seu nom.

2. Jocs de distensió i desbloqueig. Són jocs que alliberen energia, fan riure, estimulen el moviment, afavoreixen l'afluïxament de les tensions i les barreres mentals en els components del grup.

Exemples:

-Moure'ns com si fóssim molls.

Els participants es mouran per la sala caminant, amb música de fons. I quan el monitor pari la música, tots s'hauran de comportar com si fossin molls saltant lo més alt possible.

-Passa la ganyota

Els participants es posen en forma de rodona. Un dels participants farà una ganyota i mirarà a qui es trobi en la seva dreta, que a la vegada la passarà al següent fins arribar al final.

-Caminar de forma estranya

Tothom es desplaça per la sala, amb música de fons i el monitor anima a que cadascú camini o es mogui de una forma particular intentant que sigui diferent a la dels demes.

-Guerra de boles

Per aquest joc necessitem tres fulls de paper de periòdic per cada participant. El monitor demanarà que de cada full es faci una bola de paper. Després de fer les boles, es començarà una guerra de boles, tots contra tots.

-Passarel·la de models

S'ha de dividir els participants en dos grups iguals i els col·locarà en línia en costats oposats de la sala i els dirà que es troben en una de les passarel·les més importants del món i que competiran per determinar quin dels grups es el mes elegant i sexy.

-Imitar animals

Els participant hauran de caminar per la sala i el monitor demanarà que cadascú imiti a un animal, adoptant els seus moviments i sons. Després es poden fer diverses coses, agrupar-los, imitar a alguns d'ells, etc.

3. Jocs d'autoafirmació. Són aquells jocs en els que es prioritza la afirmació dels participants com persones, indueixen a expressar les nostres necessitats, desitjos, punts de vista, sentiments, sensacions, etc.

Exemples:

-El mirall

Els participants es posaran en dues files enfrontades. A una senyal del monitor els de la fila oposada hauran de realitzar gestos que tenen que ser imitats al mateix temps per la persona que es trobi davant, com si fos un mirall. Al cap d'un temps es canviaran els papers uns imitaran i els altres faran els gestos.

-L'acordió

En forma de rodona, tots els participants tindran un foli i un bolígraf. Cada un haurà d'escriure el seu nom en la part superior del foli i s'ho passarà al company de la dreta. Qui el rep, tindrà que escriure alguna cosa que li vingui de gust destacar de aquella persona. Després doblegarà el full de forma que aquí li arribi només pugui llegir el nom de la persona. I així successivament fins que tot els participant hagin pogut escriure en tots els folis. Quan finalitzin en foli haurà de tornar al seu amo original, on tindrà escrites moltes coses agradables.

-El renta cotxes

El grup forma dos files mirant-se una a l'altre. Cada parella cara a cara es convertirà en una part d'un tren del renta cotxes, realitzant els moviments adequats de la màquina. Acaricien, donen copets a la persona que fa de cotxe i avança pel túnel. Al arribar al final s'incorpora a la màquina mentre una altra persona reinicia el joc. Així continuadament fins que tots el participants hagin sigut rentats.

-El passadís de la amistat

El grup ha de formar dos files, deixant un passadís de uns dos metres entre ells. Tots els membres del equip han de passar pel passadís d'un en un, es detindran davant d'algun dels participants, mirant-li als ulls i aquest tindrà que fer que se senti acceptat i estimat, dient-li coses boniques, donant-li un petó o una abraçada, etc. Després la persona escollida començarà de nou a passejar-se per el passadís. Si algú no sap que fer al ser escollit, els companys de ambdós costats i el del passadís li faran pessigolles i "pedorretes".

4. Jocs de confiança. Són jocs per provar i estimular la confiança en un mateix i en el grup.

Exemples:

-L'ampolla borratxa

Es fan grups de sis persones formant un cercle el més junts possible. Una d'elles es posarà en el centre i una vegada preparades es deixarà caure cap a enrere i el seu company l'empentarà lleugerament per a que vagi rodant per l'interior del cercle. El que es situa al mig s'haurà de mantindre el més dret possible, amb els ulls tancats i no haurà de moure els peus del terra. Al final es pot comentar l'experiència i com s'ha sentit cada persona.

-Pío, pío

Es formen parelles, cada parella haurà de imitar un so d'un animal (pío, pío; cuack, cuack; etc.), una vegada que cada parella tingui el seu propi so, un dels membres es tapa els ulls i haurà de seguir el so que farà el seu company a una certa distància.

-El vampir

Tots els participants hauran de tancar els seus ulls. Un d'ells és el vampir. Tots es desplacen per la sala; quan dos persones es trobin s'hauran de donar un petó al coll i seguir caminant. Quan un vampir trobi a una persona, en comptes de donar-li un petó li dona una suau mossegada i el mossegat haurà de cridar, convertint-se en el vampir. El joc acaba quan tots s'hagin convertit en vampirs.

5. Jocs de comunicació i expressió corporal. Són jocs que busquen estimular i millorar la comunicació entre els participants per intentar que la comunicació verbal no sigui la única en el grup, estimulant la comunicació no verbal.

Exemples:

-Les estàtues

Els membres del grup formen parelles. Cada una d'elles escollirà qui és l'escultor i qui és l'argila. L'escultor modelarà a l'altra persona posant-li en la postura que desitgi. El monitor pot anar suggerint idees divertides d'estàtues. Finalitzada l'estàtua es canvien els rols.

-Reconeix les meves mans

Tot el grup amb els ulls tancats camina per la sala. El monitor demanarà que s'agafin de les mans per parelles i que intentin explorar-les el màxim possible. Una vegada s'hagi fet, es deixaran i tornaran a caminar desordenant-se el màxim possible. Acte seguit hauran de retrobar-se. És important mantindre absolut silenci per a que el tacte sigui l'única pista que pugin tenir.

-La pilota imaginaria

Tot el grup es posarà en una rodona. El joc consisteix en passar-se la pilota imaginaria entre tots els participants. Tres són la forma de passar-se la pilota: a la persona de la dreta o esquerra, mentre diem "flip"; a qualsevol persona del grup i diem "flap"; o la tirem al centre de la rodona para que qualsevol la reculli dient "fliuuu". Quan algú s'equivoca, se'l fa pessigolles per tot el grup.

6. Jocs de cooperació. Son jocs en que la col·laboració entre participants es un element essencial.

Exemples:

-El tauró

Col·locarem varis fulls de periòdic al terra, formant varies illes. Explicarem als participant que la situació representa petites illes del Pacífic, amb platges. Mentre sona música agradable ells hauran de nadar al voltant de les petites illes i quan canviï la música per una de "terror", hauran de pujar a les illes lo mes ràpid que puguin, ja que al instant apareixerà un tauró que es menjarà a qui es quedi a l'aigua. El canvi de música es farà varies vegades i cada vegada s'aniran traucant els fulls de periòdic, i cada vegada serà més difícil trobar un lloc en les illes.

-Formes

Poden formar-se un, dos o més equips. Entre tots els membres de l'equip s'ha de construir alguna lletra, algun número, un objecte, una forma, etc. La cooperació entre els participant és fonamental per poder formar alguna cosa.

-La cadena que atrapa

El joc consisteix en evitar ser agafat. S'ha d'escollir un jugador que tindrà com a objectiu agafar a la resta dels participants. Quan aconsegueixi agafar

a una persona aquesta li haurà de donar la mà i continuar agafant als demes. Cada persona que es agafada s'unirà a la cadena i així successivament fins agafar a l'últim participant.

Hi ha molts més jocs, el monitor de la sessió escollirà els més adequats per a la funcionalitat del seu grup.

4. Gimnàstica del riure

Duració: Entre cinc i quinze minuts.

Durant aquesta fase, el riure i la riallada arriben al seu màxim esplendor. És tracta de posar a prova els motors del riure al seu màxim rendiment i afinar les riallades, aconseguint la màxima vibració per "morir-nos" de riure. A través de diferents tipus de espiga o el tren del riure, on el participants poden practicar i exercitar el riure sense necessitat d'estímul ni jocs i fer-la brotar de forma forçada al principi, però després convertint-se en un riure natural.

A través de la espiga o el tren de la riure, començarem a exercitar el riure d'una manera forçada al principi per a després desencadenar la verdadera. Comencem a riure amb la "ja", després amb la "je", i amb totes les vocals, també podem provar com riuriem diferents animals. Riure en silenci notant la vibració del riure i imitar el riure de les persones properes. Si la sessió ha funcionat correctament als pocs minuts de començar la espiga o el tren del riure tothom s'estigui rient.



5. Interiorització i relaxació

En aquesta etapa arriba el moment de reduir i començar a interioritzar el nostre riure per instal·lar-lo en el nostre cor i en la nostra ànima. És el moment de posar música suau, emotiva i relaxant. Mantindrem la mateixa posició que en l'etapa anterior. Tancarem els ulls i farem un massatge a la persona que tinguem davant. L'objectiu d'aquesta etapa es que els participants es sentin renovats, plens de vida amb el riure interioritzat i preparats per tornar a la seva activitat quotidiana amb una activitat mental i emocional positiva.

6. Avaluació i tancament

Aquesta és l'última etapa del taller. Durant aquesta etapa tots els participants es posaran en rodona, i es comentarà breument la experiència viscuda. El monitor pot ampliar allò que diguin els participants i aconsellar possibles formes d'actuar fora del taller per aplicar en la nostra vida diària. Acabarem el taller agafant-nos de les mans i agraint al grup la seva disposició i participació en el taller.



Entrevista

Feta a Silvia López monitora del taller de risoteràpia, La Escuela-Enrique Aguilar.

1. De quina manera és beneficiós el riure?

Reír tiene una parte beneficiosa, es un tema orgánico que libera el diafragma, un músculo que se encuentra encima de los pulmones, entonces reír hace que el diafragma se libere, eso permite que entre mucho mas oxígeno y permite que podamos respirar mas completamente. El diafragma se cierra siempre por miedo y en esta sociedad y en estos momentos hay muchos miedos, y entonces vamos con un diafragma muy cerrado, respirando muy superficialmente generando mucha ansiedad. Entonces cuando reímos se libera y nos permite hacer una respiración más completa que nos hace sentir como más oxigenados y con mas vitalidad. Luego también reír genera muchas endorfinas que son unos neurotransmisores cerebrales que generan bienestar en nuestro cuerpo.

2. Quines millores has notat en els participants que han assistit més d'una vegada a les sessions?

Sobre todo sentirse más libres para expresarse, libertad para poder crear expresarse corporalmente con menos vergüenza y más libertad de crear i hacer cosas diferentes. Sobre todo tienen un estado vital i anímico más positivo.

3. Noten un canvi després de fer aquests tallers, però segueixen conservant aquest canvi al cap d'un temps?

Normalmente con un taller la gente como ya has visto se va muy contenta, en paz, positivo, feliz, vida...

Entonces con un taller ya te llevas esto y evidentemente la capacidad de estar alegre de estar en paz son también capacidades que nosotros ejercitamos i podemos ejercitar, ósea igual que vamos a un gimnasio i ejercitamos el músculo, el físico, pues esto también se puede ejercitar. Con una sesión ya se llevan estas capacidades, que permanecen pero que luego sales a la vida real y luego a lo mejor vienen los problemas, etc. Pero tú ya has desarrollado esta capacidad y en cualquier momento puedes hacer mano de ella, es como si de repente yo voy al gimnasio y hago pesas, y un día me encuentro con ocho botellas de agua pues si he ejercitado el músculo podré cargar con ello. Pues yo creo que ante la vida es lo mismo si has ejercitado la alegría pues en momentos un poco más delicados de decir "ostras" que tengo

que tirar para adelante, pues también habrás ejercitado esa parte positiva de decir venga pues a pesar de las circunstancias tiro para adelante.

4. Per què es preferible fer les sessions en grup?

Porque el grupo es importante para generar esta energía, este compartir, esta cohesión al final somos seres sociables somos animales necesitamos del otro y jugando con otra persona podemos en la interacción crear nuevas cosas, divertir-nos, reír. Entonces por eso es importante el grupo y no es una práctica individual para nada.

Sería como más monótono?

Bueno no sería igual de rico sería otra cosa, pero esta cohesión que se genera con el grupo, estas complicidades para ello es necesario un grupo.

5. Quin tipus de persones va a un taller de risoteràpia? Quines persones recomanaries que participin? (Existeix una edat en concret)

Pues mira vienen muy varias pintas, yo creo que a partir de veinticinco hasta los sesenta y cinco es la edad que más o menos viene, y el centro nuclear te diría que está entre los treinta y cuarenta años. Yo se lo recomendaría a cualquier persona sobre todo a aquellas a lo mejor que necesiten liberar tensiones, sentirse más vital, más alegre, yo creo que esto es un chute de alegría y de positividad y de decir "ostras" la vida es bonita. Bueno a todo el mundo, pero en especial a estas.

6. Parlant ja de ser feliços, del riure, què és per a tu la felicitat o el benestar de riure?

Bueno yo creo que como dice una amiga, hay como una actitud interna que teniendo en cuenta este taller de risoteràpia, es una actitud interna lúdica que podemos cultivar todos. Una actitud interna lúdica te permite mirar las cosas de una nueva forma diferente, y eso también nos permite ser felices porque ante un problema tu puedes mirarlo de varios lados, y puedes ir desarrollando la capacidad de ver las cosas de diferentes maneras y de ser curioso ante lo que te sucede en la vida.

Enquesta per al taller de risoteràpia

Model de l'enquesta feta. *(Les enquestes contestades, és troben en l'annex)*

1. Per què participes al taller?

- Curiositat
- Recomanat
- Hem trobo malament
- Ho necessito

2. És la primera vegada que participes?

- Si
- No

3. Com t'has sentit al principi de la sessió?

- Incomoda
- Cohibida
- Bé

4. Com t'has sentit durant la sessió?

- Bé
- Molt bé
- Incomoda

5. Durant el taller el teu riure ha sigut:

- Natural
- Forçat
- No em ric

6. Si no és la primera vegada que has participat. Has trobat millora?

- Si
- No

7. Com et sents després de cada sessió?

- Molt bé
- Més optimista
- Igual que abans
- Pitjor

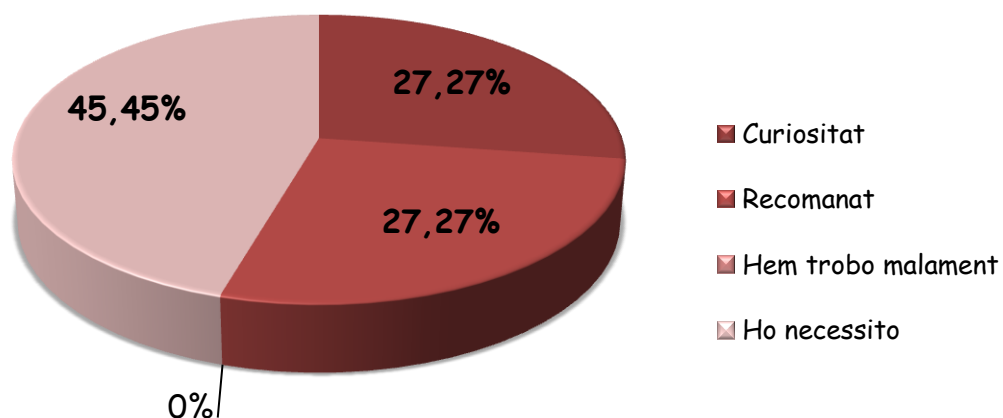
8. Aquestes sessions t'han ensenyat a riure de les situacions difícils de la vida?

- Si
- Una mica
- No

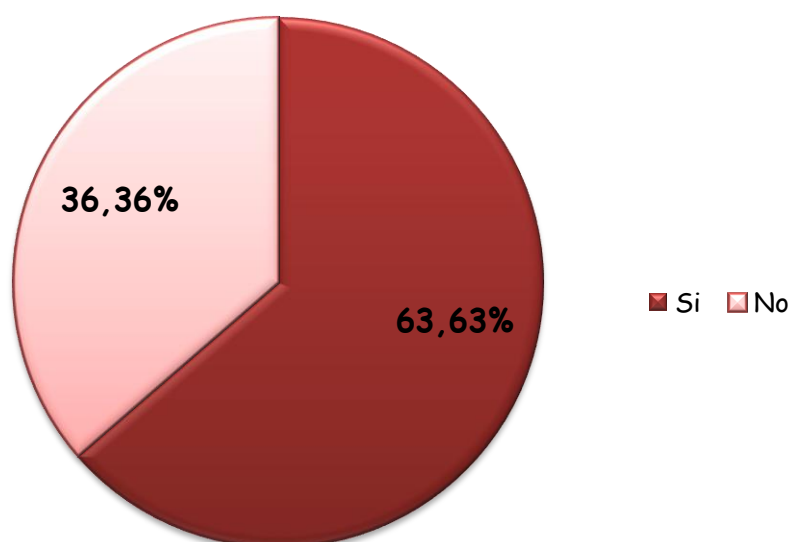
9. Comentaris

Resultats de l'enquesta

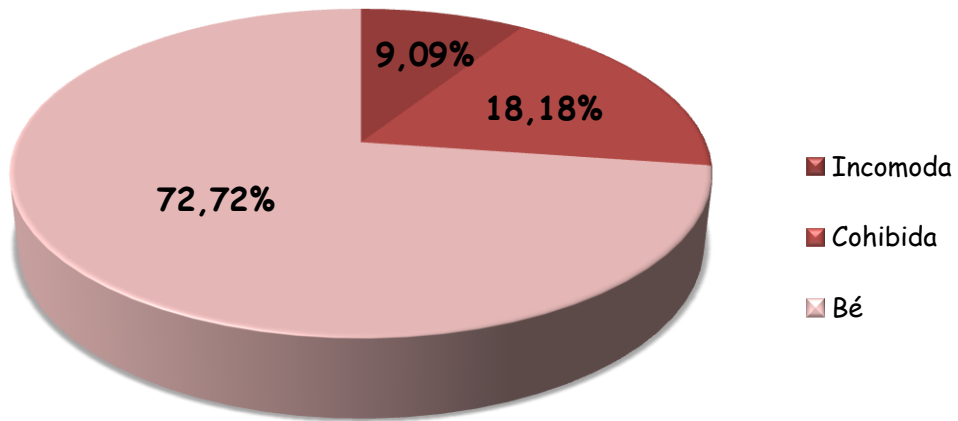
Per què participes al taller?



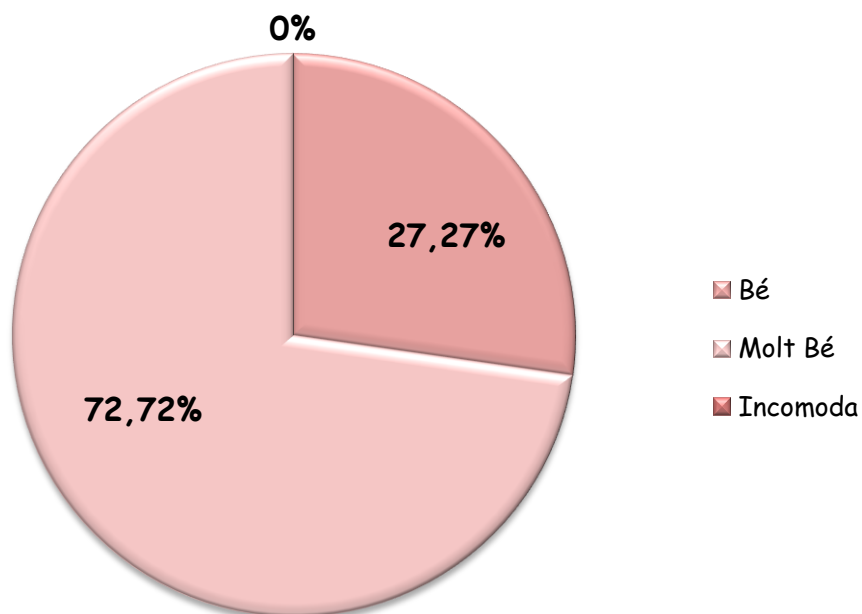
És la primera vegada que participes?



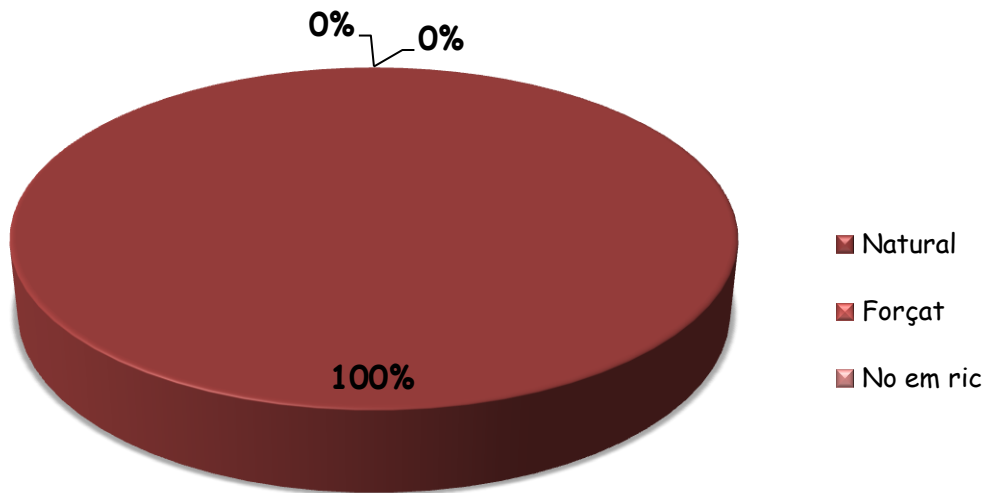
Com t'has sentit al principi de la sessió?



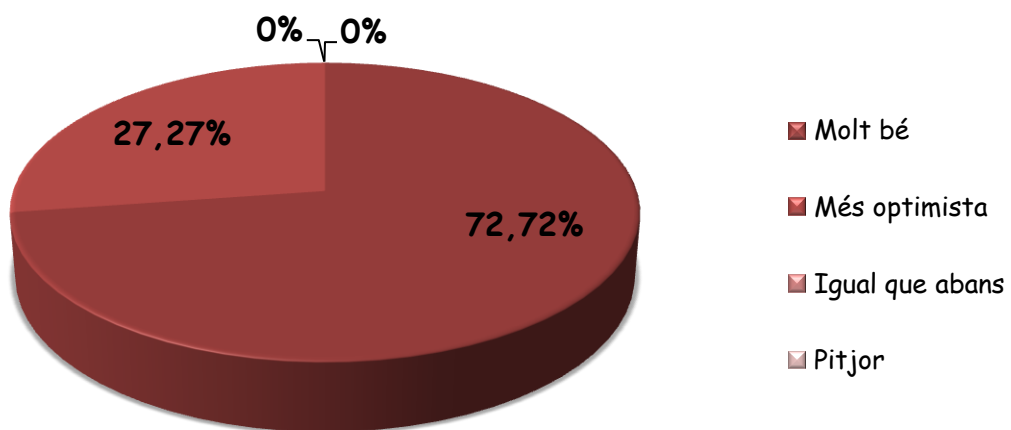
Com t'has sentit durant la sessió?



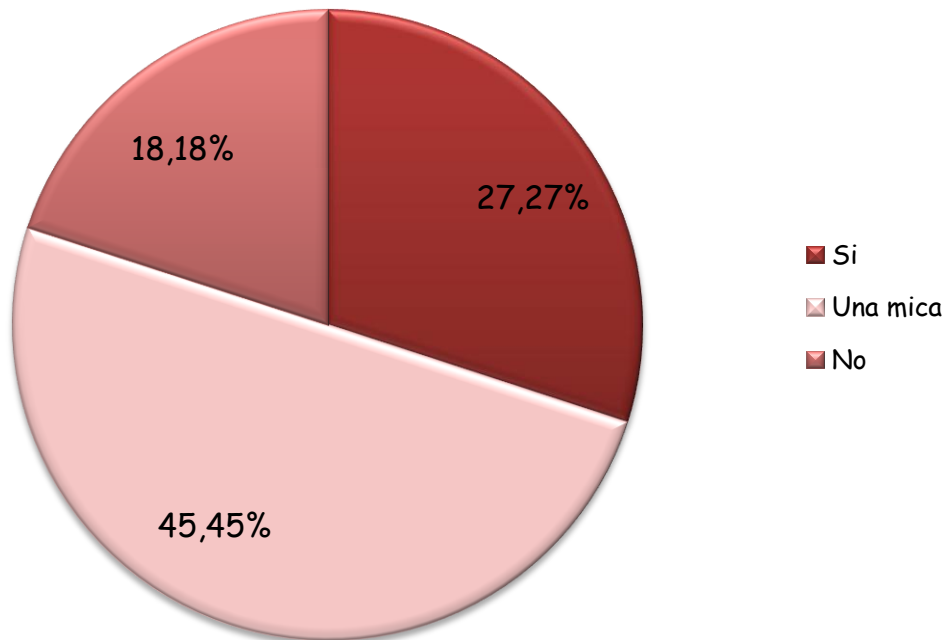
Durant el taller el teu riure ha sigut:



Com et sentes després de cada sessió?



Aquestes sessions t'han ensenyat a riure de les situacions difícils de la vida?



En les gràfiques podem observar que la majoria dels resultats són positius i que val la pena assistir a una sessió de risoteràpia. En la primera gràfica podem veure que el 45% dels participants han participat per curiositat, no perquè es trobin malament (només el 27%) ni per malaltia, amb això podem dir que no només es important aquest taller per a la curació física, és a dir, per millorar el pronòstic d'una malaltia, si no que també per sentir-se més vital i més a gust emocionalment i mentalment. També veiem que el 73% es van sentir molt bé durant el taller i que el riure de tots els participants era 100% natural, no forçat. I al finalitzar el taller el 73% s'ha sentit molt bé i l'altre 27% s'ha sentit més optimista.

Conclusió

Un dels objectius que em vaig proposar al principi del treball era descobrir l'efecte del riure a la salut, i gràcies a tots els procediments que he fet per realitzar el meu treball he après moltes coses sobre el riure i la risoteràpia, tots els beneficis que tenim només rient, i que la majoria de la gent no coneix, efectivament el riure és un element molt important en el nostre organisme, i desgraciadament no el fem servir. Anar a un taller de risoteràpia és molt eficaç, gràcies a les enquestes fetes he pogut constatar que és una gran teràpia i que només utilitzant una cosa simple com el riure, la gent es sentia més positiva i més vital. Durant el taller el riure no es forçat i es 100% natural. Tots els participants que havien participat més d'una vegada en el taller que hi vaig participar, alhora de contestar-me l'enquesta hem van comentar que van trobar millores després de fer el taller. Des del meu punt de vista es una experiència única i que si et deixes emportar i la vius des del cor i no des de la ment deixaràs fluir les sensacions de benestar i riuràs sense vergonya.

Per últim, em vaig proposar aplicar-me tot el que aprengué en aquest treball en el meu dia a dia, i la veritat és que no m'ha estat difícil. A mesura que anava elaborant el treball, anava canviant la meua manera de veure les coses i intentant desdramatitzar les coses i mirar-les des d'un aspecte més positiu i més optimista. Com deia Oscar Wilde: "La vida es demasiado seria para tomársela en serio". Tenim que aprendre a veure les coses boniques de la vida i viure amb alegria, i aprendre a enfrontar els problemes d'una manera més positiva, ja que res roman per sempre.

Bibliografía

<http://www.definicionabc.com/salud/risoterapia.php>

<http://www.risavi.com/que-es-la-risoterapia-esp.html>

<http://www.escueladerisoterapia.com/>

<http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-5-tecnicas-risoterapia.html>

<http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-beneficios-risa-curativa.html>

<http://www.revista-ballesol.es/salud/lo-que-nos-interesa-saber/los-beneficios-de-la-risoterapia/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams

<http://www.curiositats.cat/el-riure/>

<https://sanandolatierra.org/wp-content/uploads/2013/08/Reir-y-dormir-claves-para-la-creatividad-salud-y-memoria.jpg>

<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-importancia-de-la-risa-y-la-sonrisa-581366043869>

<http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8045/Grado%20Enfermeria%20Alba%20Jimena%20Royo.pdf?sequence=1>

<http://jajajaecuador2.blogspot.com.es/>

<http://humorsapiens.com/teoria-del-humor/teorias-sobre-por-que-reimos>

<http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-risoterapia-para-adelgazar.html>

<http://www.risoterapia.es/historia-risoterapia.html>

<http://www.positivarte.com/index.php/actividades/risoterapia/origen-de-la-risoterapia>

<http://www.imujer.com/salud/2010/09/23/historias-alternativas-historia-de-la-risoterapia>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Risoterapia#Historia>

<http://psicologosperu.blogspot.com.es/2011/05/tipos-de-risas.html>

<http://www.risoterapia.es/tipos-risa.html>

<http://elplacerdelarisa.blogspot.com.es/2012/03/diferentes-tipos-de-risa.html>

<http://www.efdeportes.com/efd99/risa.htm>

<http://risoterapiasonrisasyalegria.blogspot.com.es/2011/12/las-vocales-de-la-risa.html>

<http://asociaciongaratzbide.webnode.es/productos/vocales-de-la-risa/>

http://1.bp.blogspot.com/_7am2mx3nGk8/S8WApierxZI/AAAAAAAAACOs/bhWA7hBBknc/s1600/chimpance-riendo-risa-carcajada.jpg

<http://www.imagui.com/a/gif-cara-sonriente-T85aoag7K>

https://www.google.es/search?q=sonrie+la+vida+te+ira+mejor&espv=2&biw=1024&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMImp3Dw5SuyAIVwlOaCh215QDT#tbn=isch&q=somriu+a+la+vida&imgsrc=hQsqZo70uX2Z5M%3A

http://4.bp.blogspot.com/_QhRYNQHI7U0/SpsqIHDemII/AAAAAAAAAAM/19DeJdgNIVQ/s1600-R/jajaja_2.jpg

<http://www.portadasparagoole.com/i/Sonrisa.jpg>

<http://foroparalelo.com/avatars/jijiji-4397.gif?dateline=1396564369>

<http://welearncoaching.com/wp-content/uploads/2014/03/taller-de-risoterapia.png>

Llibre:

Enric, Castellví. El Taller de la Risa, Editorial Alba, 2007

Agraïments

I per finalitzar el meu treball m'agradaria agrair a la Escuela Enrique-Aguilar per haver-me ajudat molt alhora d'acceptar-me la cita del taller de risoteràpia, i a tots el participants i la tallerista Silvia López per contestar l'enquesta i la entrevista. També m'agradaria agrair a la meva tutora del treball Esther Reynals per haver-me ajudat en tot moment.



Annex
