

XORNADAS DE IOGA DA RISA ☺☺☺

“A vida na súa totalidade é unha gran broma cósmica. Non é algo serio, tómaa seriamente e a perderás. Compréndea unicamente a través da risa”



R/. Evaristo Vahamonde
nº 6 - baixo
32500 Carballiño
649461210 – 988273385
[web: xogaventura.com](http://web:xogaventura.com)
xogaventura@gmail.com
FACEBOOK: XOGAVENTURA



INDICE

I. INTRODUCCIÓN

- **Entidade organizadora**

II. PROPOSTA DE INTERVENCIÓN

- **DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES**
- **CONSECUENCIAS BIOPSIKOSOCIAIS**
- **OBXECTIVOS**
 - **Obxetivos xerais**
 - **Obxetivos específicos**
 - **PROGRAMACIÓN**
 - **DESTINATARIOS/AS**
 - **LOCALIZACIÓN**
 - **TEMPORALIZACIÓN**
 - **RECURSOS**
 - **Recursos humanos**
 - **Recursos materiais**
 - **FINANCIACIÓN**



I. INTRODUCCIÓN

- **Entidade organizadora**

Xogaventura foi fundada en outubro do ano 2002. A cooperativa está composta por tres membros, todos empregados da empresa.

O noso obxectivo fundamental sempre foi o de atender as necesidades da sociedade de hoxe, ofrecendo os servizos nacido do estado do benestar.

Creemos no modelo cooperativo, porque tamén reflicte o noso compromiso cos valores sociais mais importantes destes tempos: Solidaridade, Xustiza Social, Igualdade.

Por esa razón apostamos pola diversificación das áreas de traballo, así como por una metodoloxía adaptada, tanto o momento evolutivo do destinatario, como o campo de actuación.

Os pilares fundamentais nos que nos centramos para desempeñar o noso traballo son: confianza, seriedade, cordialidade e esforzo.

Xogaventura ten o seu ámbito de traballo no Ocio e Tempo Libre, Servizos Turísticos, Xestión Integral de Proxectos e Organización de Eventos.

Máis información en **xogaventura.com**

III. PROPOSTA DE INTERVENCIÓN

- **DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES**

- **Ioga da Risa:**

É una forma de exercicio único na cal combinamos risa sen motivo, con respiración yóguica (Pranayama). Calquera pode rir sen depender do humor, dos chistes o da comedia. A risa é inicialmente simulada en forma de exercicio físico mentres mantemos contacto visual con outras persoas do grupo e buscamos promover unha actitude de contacto visual con outras persoas do grupo e buscamos promover unha actitude de xogo infantil. A maioría das veces isto condúcenos a una risa profunda e contaxiosa.

O Ioga da Risa é a única técnica que nos permite alcanzar una risa alegre sen ter que involucrar inicialmente o pensamento cognitivo, xa que é un proceso que se inicia dende o corpo, omitindo así a mente que normalmente actúa como un freo para a risa.

As sesións de Ioga da Risa comezan con suaves técnicas de quentamento que inclúen: estiramientos, cantos, aplausos e movementos corporais. Isto axuda a romper as inhibicións e desenvolve sentimentos de actitude xuguetona. Os exercicios de respiración utilízanse para deixar listos os pulmóns para rir, seguido dunha serie de “exercicios da risa”, que combinan técnicas de actuación e visualización con actitude xuguetona.

Estos exercicios, cando se combinan cunha intensa interrelación do grupo, conducen a una risa prolongada e alegre sin estar condicionada. Os exercicios intercálanse con exercicios de respiración para conseguir maiores beneficios fisiolóxicos.

As sesións de Ioga da Risa, son dirixidas por un profesional Certificado en Ioga da Risa.

Non se necesita roupa nin equipo especial, aínda que se recomenda usar roupa cómoda que permita moverse libremente.

A Risa é unha porta para lograr a relaxación e abrir a nosa capacidade de sentir, de amar, e de chegar o silencio e a creatividade utilizando simplemente a risa como camiño. Nas dinámicas da risa utilizamos técnicas que axudan a liberar a tensión do corpo, e así poder chegar a carcaxada. Utilizaremos técnicas como a expresión corporal, o xogo, exercicios de respiración, masaxe.

Cientificamente comprobase, que a risa franca, a carcaxada, aporta múltiples beneficios. A risa elimina o estrés, as tensións, a ansiedade e a depresión. Ademais diminúe o colesterol, axuda a adelgazar, sendo beneficiosa en problemas de insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios e diferentes patoloxías en xeral. Todo isto é posible grazas, a que mentres rimos, liberamos gran cantidade de endorfinas, responsables en gran medida da sensación de benestar, o que nos aporta a sensación de aceptación, comprensión, alegría e relaxación, abre os nosos sentidos e nos axuda a transformar as nosas pautas mentais.

Un dos freos máis importantes e con máis forza a hora de rir e o medo a parecer pouco formais o ridículos, a non ter credibilidade, a que no nos consideren persoas maduras nin responsables. Por esta razón as persoas que dan moita importancia a seriedade teñen medo o humor porque creen que lles fai peligrar ese status social o económico que tanto custoulles crea. Sen embargo, a verdade, é que a risa podémola utilizar co fin de eliminar bloqueos emocionais, físicos, mentais e incluso sexuais. Rindo creamos un



espazo para estar con nos mesmos e cos demais. Cando rimos é imposible pensar, nos axuda a descubrir os nosos dons, nosas capacidades, abrir novos horizontes e a vencer os medos.

En definitiva, o sentido do humor facilítanos as relacións humanas, axúdanos a relaxar tensións, nos axuda na toma de decisións, e fai posible que nos sintamos mellor o non ser compatible co estrés. Nos enche de forza, de ilusión, de gozo e nos axuda a vivir unha vida positiva, intensa, sincera e total como os nenos.



• CONSECUENCIAS BIOPSIICOSOCIAIS:

○ **A nivel físico:**

- Melloran as coordinacións do corpo en xeral e dos brazos e pernas de forma mais especial.
- A mobilidade que realizan neste deporte favorece o desenvolvemento dos osos e a circulación sanguínea. Incluso e beneficioso para adelgazar.
- Utilízanse recursos expresivos do corpo, danza e xogos como medio de liberar a risa sincera, que nos aporta beneficios fisiolóxicos, psicolóxicos, emocionais e sociais.
- Mentres nos movemos sentimos vida no noso corpo. A mobilidade é fundamental para sentir a vida.
- Sentimos como melloramos o desenvolvemento da percepción visual e a coordinación corporal.

○ **A nivel psicolóxico:**

- Resulta agradable e pásano ben. É bo para esta idade porque divírtense moito.
- Reláxanse e sírvelles de distramento.
- Aumenta a autoestima, porque senten que serven para algo. Cando xogan valóraselles.
- Evita as depresións producidas pola inmovilidade que levan a conciencia da inutilidade.
- É unha forma de encontrarse a eles/as mesmas/os, e é unha forma mais para saír do estrés que poderá traumatizalas/os pola imposibilidade de non seren capaces de facer nada que sexa valorado ou polo menos observado polas demais persoas.
- Séntense revivir, algo que na súa xuventude, algunhas/os delas/es, non poderen permitirse. “encántanos xogar coas pelotas, porque desde a nosa tenra infancia non podíamos xogar con elas debido a que tiñamos que traballar”.
- Aumenta a comunicación con outras persoas.
- Cientificamente comprobouse que a risa franca, a carcaxada, aportas múltiples beneficios: rexuenece, elimina o estrés, elimina tensións, ansiedade, depresión, alivia o dolor, prevén do insomnio, alivia problemas vasculares, respiratorios ...
- Mentres rimos liberamos gran cantidade de endorfinas, responsables da sensación de benestar e felicidade.
- A Risa apórtanos aceptación, comprensión, alegría, creatividade, relaxación, abre os nosos sentidos e axuda a transformar as nosas pautas mentais.

○ **A nivel social:**

- É un bo medio para, co pretexto de realizar exercicio, comunicarse coas outras persoas.
- É a excusa que lles obriga a saír da casa.
- Obrígalles a aumentar as relacións e comunicacións sociais. Aumentan as relacións con persoas doutros barrios que antes non coñecían.
- As/os leva a abandonar o sofá durante a semana para atoparse e charlar coas persoas do entorno social e relacionarse con outras persoas de lugares diferentes, todos os fines de semana.



-As mulleres que practican esta actividade séntense tan ilusionadas que contaxian ese entusiasmo as súas parellas implicándoos nas sesións; fortalecendo así as relacións familiares e/ou de parella.

-O feito de aumentar as relacións con mais persoas aumenta as ilusións. As persoas séntense mais queridas e valoradas, ou polo menos observadas e respectadas por mais persoas.

-É unha experiencia nova que as/os rexuvenece e, o mais importante, crea e fortalece vínculos de amizade.

-A Risa axúdanos a descubrir os nosos dons, abrir novos horizontes, vencer os medos, enchernos de luz, de forza, de ilusión, de sentido do humor de gozo e aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera e plena.

• **OBXECTIVOS**

○ **Obxectivos xerais:**

1. Mellorar a saúde entre tódolos participantes.
2. Mellorar a calidade de vida dos participantes.
3. Que recuperen a risa interior, a risa ten o efecto de liberar tensión.
4. Que afronten mellor a vida cambiando a forma de pensar de negativa a positiva. O estado emocional e a percepción transfórmanse grazas o desenvolvemento da ledicia, optimismo e o bo humor.
5. Modificar o estado xeral do organismo aumentando o seu sistema defensivo e inmunolóxico.
6. Mellorar e manter as capacidades de coordinación.
7. Manter a sociabilidade das persoas.
8. Educar as persoas no tempo de lecer.
9. Descubrir a maxia da Risa como vehículo de transformación.
10. Cultivar a creatividade.
11. Desenvolver una comunicación e unha escoita saudables.

○ **Obxectivos específicos:**

1. Presentar e difundir o Ioga da Risa.
2. Potenciar o Ioga da Risa en tódolos lugares que se considere oportuno.
3. Relaxar as tensións que nos provoca o ritmo frenético da sociedade de hoxe en día.
4. Conseguir “deshinbirnos” e deixar de un lado as “regras” sociais para disfrutar sen complexos e desconectar dos problemas sociais.
6. Aprender a establecer unha relación de complicidade con xente que non coñecemos, e coa que pode que non tiñamos nada en común.
7. Recoñecer a risa como unha actitude fronte a vida.
8. Recoñecer a risa como o principal antídoto contra unha vida estresada, o dor, a angustia e a enfermidade.
9. Descubrir o neno que levamos no noso interior.
10. Relaxar o corpo e equilibrarse emocionalmente.
11. Diferenciar o estado co que chegamos as actividades e no estado que rematamos.



• PROGRAMACIÓN

POLA MAÑÁ O TARDE:

- **Chegada e Benvida**
- **Breve introducción sobre programa de actividades a desenvolver .**
- **Presentacións con humor.**
- **Risa libre, provocar a risa, varias formas de rir...**
- **Risa para todos, explosión de xogos e dinámicas da risa.**

• DESTINATARIOS

A proposta vai destinada as diferentes asociacións, colectivos, e público en xeral que desexen fomentar as ganas de vivir e desenvolver o sentido do humor.

• LOCALIZACIÓN

Preferentemente en espazos abertos (cando a climatoloxía o permita), tamén podemos facelo en espazos pechados (pavillóns, auditorios, teatros, locais sociais,) etc.

• TEMPORALIZACIÓN

Xornadas Ioga da Risa: As actividades realizaríanse en varias sesións, o día a elixir polas asociacións en horario de mañá o tarde, (sesións de 2 horas de duración, aproximadamente), -non estamos pendentes do reloxo-, ; atendendo as necesidades, preferencias, e características do colectivo co cal se traballará.

As sesións terían unha duración dun máximo dunha hora,(horario de mañá o de tarde) adecuándonos así o ritmo biofisiolóxico, do funcionamento cerebral das persoas participantes.

• RECURSOS

○ Recursos humanos

No equipo Multidisciplinar de Xoga Ventura s. coop. galega; contamos con monitores con contrastada experiencia para a práctica do Ioga da Risa, nos, como Líderes Certificados de Ioga da Risa, estamos capacitados e cualificados para desenvolver dita actividade, ademais, en caso de necesitalo, nos apoiarían na actividade outros Líderes Certificados con contrastada experiencia, impartindo dita actividade.



- **Recursos materiais**

Para o bo desenvolvemento da actividade do Ioga da Risa:

(coxíns, globos, folios, bolígrafos, música, pelotas, larpeiradas...).

Auga, en caso de sede (aconsellable que leven unha botella de auga).

Tódolos materiais necesarios para o bo desenvolvemento de ditas actividades.

- **FINANCIACIÓN**

Sendo un apartado importante (loxicamente sen recursos non se pode desenvolver ningunha actividade, actualmente non é o apartado que mais nos preocupa a hora de desenvolver correctamente ditas xornadas).

De tódolos xeitos, tras entrevista persoal, entre o concello interesado, e os membros de xogaventura, pensamos que o acordo sería inminente.



**INFORMACIÓN PARA TALLERES COMBINADOS DE:
CACHIBOL + IOGA DA RISA + GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO + RISOTERAPIA (TERP) TERAPIA
EXPRESIVA DE LA RISA PROFUNDA.**

A CELEBRAR EN SU CONCELLO O ASOCIACIÓN, EN FECHA
CONCERTADA , TRAS PREVIO ACUERDO ENTRE AMBAS
PARTES.

Incluídos en esta información:

a) Material necesario para desarrollar las actividades de cachibol +
ioga da risa (sesión de juegos da risa para mayores, + terp
gimnasia de la risa,).

b) Monitores – dinamizadores de la actividad, que invitaran a
participar a todas las personas que lo deseen. (1 Ó 2 monitores).

Las sesiones tendrán unha duración de un máximo de tres
horas,(horario de mañana o de tarde) adecuándonos así al ritmo
biofisiológico, del funcionamiento cerebral de las personas
participantes.

c) Material necesario para el buen desarrollo de la actividad:
* Postes y redes para montar 2 campos (en caso de necesidad).
* Pelotas de foam y de goma para realizar la actividad.
* Material necesario para practicar ioga da Risa (pelotas para
juegos, cuerdas, telas, pinzas, paracaídas, gimnasia de la risa,
xog@risa).

e) Diploma acreditativo de haber participado en la actividad.
Un tiempo para jugar, para respirar, para sentir el cuerpo y
recuperar energía, motivación, vitalidad.

En los talleres combinados de cachibol + loga da Risa + gimnasia de mantenimiento + risoterapia terp (terapia expresiva de la risa profunda), se ofrece un espacio para que los participantes puedan disfrutar por unas horas del momento presente, conectándose con la emoción y con el niño que aún somos: libre, espontáneo y creativo.

Jugando, compartiendo, disfrutaremos de mil y una risas y nos beneficiaremos de su efecto relajante, sanador.... y de su energía vitalizante en nuestro cuerpo.

Mas información en xogaventura.com ó tfno 649461210 José Luis

{} Objetivos a conseguir con la actividad:

1. Mejorar la calidad de vida de nuestros mayores.
2. Recuperar nuestra risa interior; la risa tiene el efecto de liberar tensión, modificar el estado general del organismo aumentando su sistema defensivo e inmunológico.
3. Afrontar mejor la vida cambiando la forma de pensar de negativa a positiva. El estado emocional y la percepción se transformen gracias al desarrollo de la alegría, optimismo y buen humor.
4. Ser una vía de comunicación abierta para la expresión de sensaciones, sentimientos e ideas.
5. Al pensar en positivo y tomar conciencia del aquí y ahora, vamos haciendo pequeñas modificaciones en nosotros que nos llevan poco a poco a llevar una vida más plena y satisfactoria. Por lo tanto la risa y el desarrollo del humor es una actividad que acumula beneficios.

Atte:

José Luis Alves Montesinos.
(Gerente de Xogaventura)

Cachibol es una marca registrada, propiedad de Xogaventura s. coop. galega.

* Importante resaltar que nuestros monitores llevan muchos años trabajando con grupos (los gestores de Xogaventura llevamos 17 años trabajando con grupos de Insero, y haciendo desde hace 8 años programas diversos de la Xunta y Diputación de Ourense (Xuntos polo Nadal, Grupos de Vacaciones Familiares, Xoga-Rural, Xoga-Nadal, “Reencontros na Terra”); pudiendo contrastar cuando deseen esta información, en **xogaventura.com**.

Además de ser Líderes Certificados en Ioga Da Risa, condición indispensable para poder impartir a actividad.

Risoterapeutas formados en la escuela de risoterapia y desarrollo humano de Barcelona.

También dimos a conocer el Cachibol en el año 2008, por toda Galicia; cuando empezamos con la actividad teníamos 12 centros de mayores, y acabamos implantando la actividad en 62 centros y hogares del mayor de toda Galicia.