

Em que consiste uma sessão de riso:

Cada sessão de riso é diferente, conforme as necessidades do grupo. Há exercícios que se mantêm (para haver tempo de interiorizar) e outros novos. Em média dura 45 minutos. Importante:

- Movimento, forte contacto visual e sincronia do grupo:

Explica-se a estreita ligação corpo-mente, os benefícios do riso, bem como recuperar a nossa criança interna e desenvolver atitude positiva perante a vida. Começamos com “ice breakers” para construir confiança, alguns exercícios de riso simulado desenvolvidos pelo Dr Kataria, falamos em Gibberish (uma linguagem sem sentido), intercalados com exercícios de respiração e stretching.

Tem 3 partes:

1. Exercícios de Riso Yoga (20 minutos)
2. Meditação de Riso yoga (10 minutos)
3. Relaxamento guiado (15 minutos)

Existem três tipos de exercícios de riso: riso yoga, riso brincalhão e riso baseado em valores.

- **Técnicas de riso yoga:** inclui um misto de exercícios de respiração e outros exercícios, desenvolvidos de diferentes posturas de yoga, para o bem-estar físico. Por ex., o Riso do Coração, o Riso do Leão, o Riso sussurrante, Riso Crescente, etc.
- **Técnicas de riso brincalhão:** com o objectivo de tornar as pessoas mais brincalhonas, de modo a reduzir a inibição e a timidez. Ser brincalhão também ajuda a converter o riso estimulado em riso espontâneo. Por ex: O Riso de um Metro, Riso do batido, riso do argumento, riso do telemóvel, riso da sopa quente, riso tímido, riso do baloiço, etc
- **Técnicas de riso baseadas em valores:** estão designadas de modo a associarmos um determinado sentido a certos gestos enquanto rimos, de modo a que o nosso subconsciente os registre, o que ajuda a desenvolver uma atitude positiva na vida do dia a dia. Ex: Riso da apreciação, lembra-nos o quão importante é apreciar os outros, com vista a construir fortes e harmoniosas relações. Outros ex: riso do cumprimento, riso do perdão, riso de apertar as mãos, riso do guru, riso do abraço.

Numa sessão de riso podem-se trabalhar competências específicas, ultrapassar bloqueios situacionais, etc. É sempre um factor de “team-building”, reforçando a auto-confiança, além de ser um exercício aeróbico, melhorando a capacidade de ultrapassar barreiras e obstáculos.

Benefícios físicos do Riso Yoga:

Pesquisas científicas reconhecem o valor preventivo e terapêutico do riso, que nos ajudam a manter saudáveis enriquecendo o sangue com amplo fornecimento de oxigénio, tão importante para o nosso sistema. Entre muitos benefícios, salientamos:

- Ajuda a remover os efeitos negativos do stress (1ª causa de morte indirecta);

- Reforço do sistema imunitário;
- Ajuda no controlo da pressão arterial e doenças cardíacas;
- Ótimo antídoto para a depressão, ansiedade e outras desordens psicossomáticas
- Aumenta a libertação de Serotonina, isto é, uma molécula envolvida na comunicação entre as células do cérebro
- Libera endorfinas, que traz a sensações de tranquilidade por ser analgésico e calmante, sendo que as artérias e músculos se contraem. Numa conversa com gargalhadas movimentam-se mais de oitenta músculos.
- Alivia a dor, dando uma sensação de bem-estar, devido à libertação de endorfinas, o analgésico natural do corpo;
- Fortalece os músculos;
- Melhora a respiração;
- Dá uma excelente massagem interna ao aparelho digestivo e aumenta o fornecimento de sangue a importantes órgãos internos, como o fígado, pâncreas, rins;
- Assegura um bom sono e reduz o ressonar visto o riso ser muito bom para os músculos do palato e da garganta;

Benefícios mentais, emocionais e espirituais do Riso Yoga:

Podem ser descritos como um iceberg e são visíveis, tendo impacto no corpo:

- Faz-nos sentir bem, porque nos liberta de três dolorosas emoções (medo, raiva e aborrecimento), o que se traduz em prevenir e aumentar a tolerância aos pontos de vista alheios;
- Combate a inibição;
- Desenvolve as capacidades de liderança;
- Reforça a criatividade e inovação;
- Melhora a nossa capacidade de lidar com conflitos e desafios, porque nos dá uma melhor a perspectiva;
- Aumenta a auto-confiança;
- Diminui a ansiedade;
- Ajuda a pensar com mais clareza e a tomar decisões.
-

Sendo a Associação Sorrir, uma instituição sem fins lucrativos, ao utilizar os nossos serviços permite que a Sorrir continue com o projecto de Acção Social.