

Muito riso, muito siso!

Risoterapia

Técnica fácil e económica que reúne vários exercícios de respiração e riso, promovendo a interação entre os seus participantes e trazendo inúmeros benefícios para a saúde.

Nesta altura especialmente difícil que atravessamos, os benefícios da prática diária do riso são ainda mais importantes, sendo que o riso permite o relaxamento muscular, libertamos serotonina (o nosso anti-depressivo natural); libertamos endorfinas (que nos trazem uma agradável sensação de bem-estar); fortalece o sistema imunitário; oxigena a mente e o corpo; é uma massagem cardiovascular; aumenta a nossa criatividade e desenvolve ou faz-nos relembrar que temos sentido de humor.

Como podemos provocar o riso? Rirmos de nós próprios, fingirmos o riso através de situações hilariantes, até conseguirmos!





Atividade de Atenção Plena

Muito riso, muito siso!

Senta-te ou deita-te muito confortável. Coloca o teu corpo numa posição relaxada, quando quiseres podes fechar os teus olhos e iniciar a tua respiração.

Inspira entrando o ar pelo nariz e a tua barriga aumenta, expira saindo o ar pelo nariz e a barriga fica vazia. Faz 3 respirações deste modo colocando a tua atenção nos movimentos da tua barriga.

Muito bem, isso mesmo.

Hoje vais fazer uma viagem, será uma viagem mágica e muito engraçada.

Vais começar por imaginares que estás num lugar fantástico, onde te sintas mesmo bem. Um lugar que te faz sentir muita alegria, muito entusiasmo. Um lugar de que gostes mesmo. Procura sentir a temperatura desse lugar, observa as cores, os cheiros, os sons, tudo à tua volta e podes agora sentar-te um pouco nesse lugar a saborear este momento. Isso mesmo, muito bem.

Pensa agora numa situação engraçada que tenha acontecido contigo, uma coisa mesmo muito engraçada, algo que te fez rir muito. Podes colocar um sorriso no rosto e se quiseres podes mesmo começar a rir-te, primeiro baixinho e aos poucos podes começar a dar gargalhadas bem altas. Isso fantástico, não é?

Quando quiseres podes abrir os teus olhos e espreguiçares-te um pouco.

Ouve aqui: <https://youtu.be/5sLVvPy4MXQ>



Atividade a dois



Muito riso, muito siso!

Rir e deixar os pensamentos fluir!

O riso do vilão – Já viram várias histórias e filmes em que os vilões (os maus da história) têm sempre um riso maléfico e muuuito assustador?!

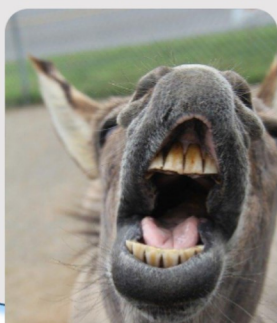
Deste género UHMMMAAHAAAA UAHAAHH!

Vamos fazer a pares, como se de um duelo de riso se tratasse, inventarmos o nosso próprio riso assustador!

Se não tiveres nenhuma ideia também podes recorrer a uma metáfora de um animal, um leão por exemplo

“ RRRRRRAAAAAAGGHHHH”! Com a boca muito, muito aberta exagerando o barulho e o som até provocar uma valente gargalhada!

Vamos experimentar a nossa melhor gargalhada?!





Atividade para a família

Muito riso, muito siso!

Treinar o nosso riso interior

Todos nós temos um riso interior, situações que quando imaginadas nos fazem rir, podem ser situações caricatas, peculiares, recordações felizes e divertidas... cada um tem o seu sentido de humor próprio! Percebam que estão todos no momento presente, no aqui e no agora.

Todos muito Mindfulness!

Em família, vamos sentar-nos numa roda, no chão, e vamos imaginar individualmente situações que nos façam rir, dando a nossa melhor gargalhada! Rir, rir, rir até se tornar contagiante e rirmos todos em conjunto! Conseguiram?

O poder do riso é que é verdadeiramente contagiante! Experimentem e vejam!

Partilhem com os vossos familiares o que imaginaram, o que vos fez rir e o que sentiram.

