



Risoteatro.

Martes, de 11:45 a 13:15 (octubre, noviembre, febrero y abril)

REQUISITOS: Ninguno

Público adulto, a partir de 18 años

El taller de Risoteatro está dirigido a personas adultas y es una propuesta de desarrollo personal y expresión artística que combina las dinámicas terapéuticas de la risoterapia con las herramientas del teatro improvisado y el clow. A través de un ambiente participativo y de confianza, las personas participantes potencian su creatividad, mejoran sus habilidades comunicativas y disfrutan de los beneficios de la risa como herramienta de bienestar y cohesión grupal, utilizando el juego escénico como un canalizador de bienestar y desinhibición

Contenidos

Teoría de la risa.

- Beneficios de la risa.
- La risa: un gimnasio para el cuerpo.
- Las endorfinas: los mensajeros alegres.
- Tipos de risa (ligera, normal, desbordante, burlona, ahogada...)
- Las vocales de la risa.
- Recuperar la risa.

Calentamiento, desbloqueo y conocimientos grupal.

- Juegos de movimientos y estiramientos.
- Juegos de presentación.
- Juegos de mirada, ritmo y ocupación del espacio.
- Respiración y liberación de tensiones.

Dinámicas y juegos.

- Juegos de confianza y desinhibición.
- Juegos de comunicación y expresión corporal.
- Juegos para perder el miedo al ridículo (el clown que hay en ti.).
- Juegos de sensación y emociones.



- Juegos de creatividad con humor.
- Juegos para desarrollar la imaginación.
- Juegos de imitación.

Creación de situaciones y personajes cómicos.

- Roles ridículos o exagerados.
- Caminar de formas exageradas.
- Usar la voz para emitir sonidos sin sentido (idioma inventado) para liberar la mente del lenguaje lógico.
- La música como estímulo para reír.

Práctica de la risa en casa.

- Saber trasladar lo aprendido a la vida cotidiana.
- Consejos prácticos para seguir riendo.

Relajación.

Material que necesitarás:

- . Ropa cómoda y calcetines gruesos (se trabajará descalz@).
- . Botella de agua.
- . Cojín pequeño.
- . Nariz de payaso con sonido.