



**MARI CRUZ GARCÍA**

**Mari Cruz García**

Fundadora de la Escuela Internacional  
de Risoterapia y Gelotología

**El Poder de la Risa**



# Mari Cruz García

## Fundadora de la Escuela Internacional de Risoterapia y Gelotología



### FORMACIÓN DE RISOTERAPIA Y DINÁMICA DE LA RISA

Formamos a profesionales, terapeutas y monitores de Risoterapia y Dinámica de la Risa.

### **TODO POR UN MUNDO MÁS SANO, ALEGRE Y DIVERTIDO**

En 1995 fundamos la primera escuela, instauramos y estructuramos la filosofía de la Dinámica de la Risa y la Risoterapia. Nos avalan 30 años de investigación del comportamiento humano.

*AL ESTABLECER LA ESCUELA, CREAMOS E IMPLANTAMOS LA PROFESIÓN DE LOS PROFESIONALES DE LA RISA.*

**La Generalitat de Catalunya (Gobierno Catalán) nos felicitó y reconoció nuestra nueva profesión, única en su género.**

El proyecto y el método de trabajo que diseñamos hace veinte años sigue siendo exclusivo en su categoría. Año tras año, los vamos perfeccionando y haciéndolos más exitosos para conseguir mayor impacto social.

Desde el año 2003 organizamos y llevamos a cabo formación y talleres en un entorno natural de montañas, ríos, bosques y casas antiguas en el pueblo natal de Mari Cruz García, Folgoso de la Ribera, en el Bierzo Alto de León. En un ambiente rural y familiar, estamos totalmente entregados en preparar a profesionales, y ayudarles en su proceso.

Este curso es idóneo para la actualización y el reciclaje de los profesionales, el entrenamiento de los simpatizantes de la risa, y la información a los investigadores.

Al centrar estas enseñanzas en la comunidad de Folgoso de la Ribera, ensayando y practicando en plena Naturaleza, conseguimos resultados muy valiosos en cuanto a la integración, la calidad y la riqueza de la risa.

También organizamos jornadas, sesiones a medida, actividades especiales o puntuales en nuestra escuela o en cualquier otra ubicación nacional o internacional donde se nos requiera.





Durante todos estos años hemos formado a miles de profesionales, repartidos por todo el mundo, que se dedican enteramente a practicar y a transmitir el valor de la risa bien entrenada. Hemos conseguido que millones de personas se interesen y conozcan la Dinámica y la Terapia de la Risa.

Los profesionales formados por nuestra escuela están capacitados para aplicar la disciplina de la Risoterapia y la Dinámica de la Risa en lugares tan variados como escuelas, universidades, empresas, ayuntamientos, centros cívicos, hospitales o centros geriátricos entre otros; también son grandes dinamizadores para eventos, fiestas públicas y privadas, y celebraciones de todo tipo. Por ello, están siendo una gran ayuda en esta sociedad en cambios, y una fabulosa alternativa para todo tipo de medicinas

Desde nuestra escuela, brindamos estos servicios para todo tipo de grupos, ya sea en su aplicación terapéutica, interactiva, lúdica, social, empresarial, de celebración o de eventos.

La disciplina de la Risoterapia y la Dinámica de la Risa está recomendada por muchos médicos y profesionales de la medicina, debido a los beneficios inigualables que produce, tanto para el organismo como para la mente. Sus resultados han sido comprobados con estudios que han demostrado que la Risa Consciente es una gran medicina en la curación y el tratamiento de muchas

enfermedades y muchos dolores, por sus efectos analgésicos e inmuno-reparadores celulares.

Es una terapia muy eficaz, y complementaria de las medicinas convencionales.

Esta maravillosa formación de la Risa Consciente es muy aconsejable para la resolución feliz de las dificultades de la sociedad actual, tales como estrés, depresión, nerviosismo, timidez, angustia, pereza, trastornos de personalidad y comportamiento, obsesiones, insomnio, desequilibrios físicos y energéticos. Resulta muy adecuada para el cuidado de personas que necesiten una atención especial, personas mayores, familias desestructuradas, personas con incapacidades o limitaciones físicas o mentales, rehabilitación por malos tratos, drogo-dependencia, e inestabilidad emocional en general.



Este curso también es idóneo para la superación de todos los bloqueos culturales y sociales que generan separación, fruto de educaciones represivas y obsoletas.

Por otra parte estos cursos suponen una gran oportunidad para los profesionales de la Risoterapia que ya estén diplomados, necesiten un reciclaje intensivo y deseen ponerse al día en las técnicas más innovadoras y eficaces de la Risoterapia.

El reciclaje puede realizarse asistiendo al curso completo, o exclusivamente a los módulos específicos que cada profesional considere más necesarios.

El principio básico de la Risoterapia reside en la actividad consciente y la estimulación de las endorfinas y otros neurotransmisores, también conocidos como las hormonas de la felicidad, que el propio organismo genera, y cuyo cometido es dar vitalidad y favorecer el buen funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano. Aprendemos a percibir todas las cosas y circunstancias de manera optimista, y a sacar más beneficio y juego a la vida.

Descubre el mundo de la risa consciente que todos llevamos dentro, pero que por cuestiones sociales o culturales estamos reprimiendo voluntaria o involuntariamente.

Haz amigos y ábrete a los demás.

No te cierres a los otros. Si tú das lo mejor de ti mismo, descubrirás lo mejor de los demás.





## **CURSO PROFESIONAL DE RISOTERAPIA Y DINÁMICA DE LA RISA**

***Veinte años capacitando a los mejores profesionales de la Risoterapia, y la Dinámica de la Risa a nivel mundial.***

*Entregamos diploma al finalizar el curso.*

### **¿A quién va dirigido?**

Esta formación es ideal tanto para profesionales de la medicina y la enseñanza, como para amas de casa, personal de la hostelería o cualquier persona interesada en la alegría y la risa, como una gran aportación personal y social. Todo el mundo es bien venido, sin límite de edad, por un mundo más humano, sano y divertido.

Muy importante: para aprovechar bien toda la enseñanza permitimos a los participantes de los cursos que graben las clases en tiempo real, para tener la posibilidad de integrar todo el material que ofrecemos en esta Formación.

## **¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE RISOTERAPIA?**

Los seminarios de Dinámica de la Risa y Risoterapia se practican tanto en grupo como individualmente, para estimular, inducir y generar la Risa Consciente en uno mismo y en los demás.

La sesión empieza con una bienvenida y permiso para compartir, seguida de una presentación del curso, del taller o de la sesión. Breve teoría, con los siguientes temas posibles:

- La riqueza de la alegría y la risa
- Características de la risa abierta y de la risa cerrada; de la risa consciente y de la risa de descarga de tensión.
- Enseñanzas esenciales, para diferenciar si actuamos desde el ego, que genera separación, o si vivimos desde el corazón y el espíritu de la unidad.
- Descubrir y experimentar la importancia de la risa ensayada, para modificar costumbres y hábitos adquiridos, que generen sufrimiento.



Como inicio de las prácticas, gimnasia de la risa, ejercicios de estiramiento y calentamiento.

Seguimos con prácticas evolutivas, con ejercicios de respiración que activan el movimiento diafragmático y pélvico, para conectar con la risa de poder y liberarla.

Modificamos conductas con juegos de diferentes tipologías, con actividad dinámica (por ejemplo una danza o un baile), para desbloquear y armonizar el cuerpo.

Liberamos resistencias con juegos de afirmación, de comunicación, de cohesión, de integración, de autoestima y de confianza.

Experimentar el pensamiento optimista, visualización y relajación.

Compartir vivencias en la rueda de la palabra.

## CONOCER

Se trata de comprender el origen de los diferentes bloqueos mentales, emocionales y físicos, que nos impiden reír abiertamente.

- Concentración voluntaria para desbloquear las tensiones y equilibrarnos emocionalmente.
- Adquirir nuevas habilidades para la resolución de conflictos. Identificar apegos y desapegos
- Técnicas para calmar y relajar la mente obsesiva e inquieta.

- Potenciar la voluntad y lo mejor de uno mismo.

- Juegos para reír, divertirse y disfrutar abiertamente.

- Actividades sensoriales: la risa de los sentidos.

- Anatomía y fisiología de la risa.

- Frecuencia y resonancia de la risa.

## ¿Por qué la risa cura?

- La risa, un privilegio del ser humano para prolongar y mejorar la calidad de nuestra vida.

- Conocer nuestros diferentes tipos de risa y su significado.

- Diferenciar la risa física, la mental y la existencial.

- Experimentar la evolución de la risa interior, desde el nivel celular.

- Crear la risa consciente, para poder acumularla en nuestra memoria celular.





# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Meditación y pensamiento optimista.
- Técnicas relajantes.

## EXPERIMENTAR

- Risa activa y risa pasiva; risa exógena y risa endógena.
- Los escondites de la risa. Los huesos de la risa. ¿Cómo encontrarlos?
- La respiración, el hiperespacio y el movimiento natural para favorecer la risa.
- Técnicas y juegos para reír plenamente, sin estímulos externos.
- La risa polifacética (diferentes tipos de risa para generar sentimientos: abierta, cerrada, histérica, sana, interesada, manipuladora, reivindicativa, enigmática, etc.)
- La risa como fuente de creatividad y de comunicación.
- Sintonizar nuestro propio tono de voz, perfeccionar nuestra comunicación para que lleguen los mensajes.
- Identificarnos con el niño que llevamos en nuestro interior.



## CONTENIDO GENERAL DEL CURSO

El curso consta de clases teóricas y prácticas.

También incluye la realización de diferentes materias complementarias a las técnicas propiamente riso-terapéuticas.

Entre las asignaturas a cursar, además de la Terapia de la Risa Teórica y práctica, destacamos:

- \* Nueva conciencia, nueva vida.
- \*¿Quién soy y a dónde voy?
- \*Todos somos maestros y alumnos de la vida.
- \* Etapas y diseño de un taller de Risoterapia.
- \*¿Qué es la Risoterapia, qué no es la Risoterapia?
- \* Efectos de la risa en el cuerpo humano (anatomo-fisiológicos).
- \* Psico-Analogía del comportamiento humano; psicología de grupos.
- \* La fotosíntesis humana.
- \* Cómo desbloquear el cuerpo.
- \* Resonancia y belleza corporal.
- \* Expansión del silencio, la meditación y la risa.
- \* Lenguaje no verbal y la posturología.
- \* Musicología, recursos musicales.

- \* Danzas características de poder.
- \* Descubrir nuestro payaso optimista.
- \* Habilidades para el manejo del Teatrillo improvisado.
- \* Gestión y conducción de grupos.
- \* Valoración de las medicinas milenarias.
- \* Perceptores de resolución de conflictos.
- \* El genio colérico, el genio creativo.
- \* Actividades divertidas en la naturaleza.
- \* Cómo organizar el lugar para los talleres
- \* Cómo elegir las técnicas de la dinámica.
- \* Materiales necesarios para las clases.
- \* Energías vitales: vibración, aire, sol, agua viva, alimentos oxigenados.
- \* Evaluación de la experiencia y resultados.
- \* El círculo de la palabra.
- \* Cómo publicitar tu capacitación profesional.
- \* Bases para la organización de clases prácticas de Dinámica y Terapia de la Risa, adaptadas a lugares y colectivos específicos, Como empresas, universidades, hospitales, escuelas.etc

Es muy importante saber diferenciar la enseñanza según edades y condiciones físicas de las personas interesadas en el amplio mundo de la Risa Consciente: profesionales, investigadores, dinamizadores, entrenadores.





## CÓMO CONSEGUIR TU PLENITUD Y REALIZACIÓN A TRAVÉS DE LA ALEGRÍA Y LA RISA.

La profesión de Risoterapia y Dinámica de la Risa, es más que un trabajo, es una misión.

Ha llegado el momento de vivir una vida más grupal, con valores humanos, llenos de voluntad para trabajar unidos cambiando la avaricia, la codicia y la tacañería, por la abundancia, la generosidad y gratitud... ¡Así entre todos podremos sanar el sufrimiento y recuperar los dulces sueños!... Dar valor a lo que somos, más que a lo que tenemos.

***Para aprovechar todos los beneficios de la Risa Consciente, es muy importante la preparación y la formación del profesional, y diferenciar claramente los humoristas de la auténtica Risoterapia.***

***Es de vital importancia:***

- Cuidar y respetar esta maravillosa profesión que hemos logrado situar socialmente en tan alta estima.***
- Que los oportunistas y los inconscientes, con una información distorsionada, o incluso sin formación, no perjudiquen esta profesión tan valiosa y necesaria en esta época de tantos conflictos personales y sociales.***

Contamos con expertos del mundo de la ciencia, que están dedicados al seguimiento y estudio de lo que está ocurriendo en las prácticas de los profesionales de la Risoterapia.



# PROGRAMA DEL CURSO

## FASES Y CONDUCCIÓN DE UNA CLASE:

- Perfil profesional y psicológico del monitor.
- Habilidades del profesional.
- Presentación del programa de curso.
- Introducción general a la Risa Consciente.
- Acercamiento personal.
- Desbloqueo energético.
- Desarrollo ludo-dinámico de grupo.
- Modificación de los patrones mentales.
- Evaluación y resolución de conflictos. Técnicas de recuperación.
- Interiorización y relajación.
- Análisis de los resultados y autovaloración.
- Qué podemos mejorar.
- Círculo de la palabra.



## DINÁMICA DE GRUPO

- Nociones de psicología del individuo.
- Nociones de psicología de grupo.
- Los roles del ego.
- Estructuras de comunicación.
- Motivación individual y colectiva.
- Reconducción grupal.
- Características y necesidades de cada grupo.



## TALLERES PRÁCTICOS DE RISOTERAPIA

- Conducción práctica de cada fase de una sesión de Risoterapia y Dinámica de la Risa.
- Conducción y realización de sesiones completas de Risoterapia y Dinámica de la Risa, según edad y condición física de los participantes.
- Clases individuales
- Clases para la pareja
- Clases para el embarazo, gestación y puerperio
- Clases para la familia
- Clases para niños
- Clases para jóvenes 1ª juventud
- Clases para adultos 2ª juventud
- Clases para mayores ancianos de la 3ª juventud





## TEORÍA APLICADA DE JUEGOS

- Qué es el juego y su significado.
- Tipología y características psicológicas del juego.
- Aprendizaje de los juegos básicos.
- El juego como construcción de realidad. Proceso de evolución.
- Juegos de presentación.
- Juegos de afirmación.
- Juegos de conocimiento.
- Juegos de confianza.
- Juegos de cooperación.
- Juegos de distensión.
- Juegos de resolución de conflictos.
- Juegos complementarios.
- Juegos de recurso.
- Desarrollo y control de los juegos.
- Creatividad y adaptación.



## PSICOLOGÍA PRÁCTICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

- Tipologías básicas de persona.
- Actitudes corpo-mentales.
- Patrones mentales. Consciente e inconsciente.
- Mecanismos de defensa.
- El símbolo y el conflicto emotivo-mental.
- El lenguaje no verbal.
- Posturología.
- Gestos y posturas específicas para establecer una cohesión de grupo.

## FISIOLOGÍA APLICADA

- Conceptos fundamentales de anatomía y fisiología
- Las endorfinas y los efectos neuroendocrinos.
- Efectos de la Risa sobre el cuerpo humano y sus sistemas



## **MUSICOLOGÍA**

- Introducción: Concepto de Musicología.
- Musicología receptiva y activa
- El ISO individual y el grupal.
- Visualización.
- Tono y vibración corporal.
- Coordinación motriz.

### **DESARROLLO DEL RITMO.**

Utilización del sentido del ritmo.

Técnicas de comunicación corporal.

Selección y creación de ambientes musicales idóneos para cada fase de una sesión de Terapia de la Risa.



## **CONCEPTOS BÁSICOS DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA ADAPTADOS A LA RISOTERAPIA**

Teoría de los cinco elementos.

Los ciclos de las emociones

### **NUESTRO PAYASO OPTIMISTA**

¿Qué es un payaso optimista?

Juego de presentación: La presencia.

La comunicación del payaso optimista:

La mirada.

Expresiones faciales.

El cuerpo.

El caminar y el trabajo en equipo.

La voz.

Descubriendo a nuestro payaso optimista. Ser; no actuar:

La nariz roja: Es la máscara más pequeña que hay.

Dejarse llevar por el deslumbramiento y la exageración.

Explorar las emociones y sentimientos:

Enamoramiento, rabia, dolor, gozo, vulnerabilidad, pasión

La gloria y la decepción del payaso optimista.

La alegría del niño y el cansancio del anciano.





## **EL TEATRILLO DE LA RISA CONSCIENTE**

- Ejercicios y juegos de improvisación: Potencian nuestra eficacia y agudeza mental, la espontaneidad y nuestras dotes creativas.
- Expresión corporal y emisión de la voz.
- Técnicas divertidas nos hacen tomar conciencia de nuestro cuerpo y de sus capacidades de expresión.
- Elaboración sencilla de personajes creativos: la conexión con los distintos roles de la vida.
- “Puesta en escena”: El espacio, la ambientación, el vestuario, el atrezzo.

## **EVALUACIÓN**

Valoración de los objetivos alcanzados, ¿qué podemos mejorar?

Archivar las anécdotas curiosas y los nuevos juegos creativos.



# Profesores formadores de los profesionales de la Risoterapia y Dinámica de la Risa

## M<sup>a</sup>. Cruz García Rodera

- Gelotóloga, fundadora de la Risoterapia y la Dinámica de la Risa.
- Creadora de la profesión de Risoterapeutas y Dinamizadores de la Risa.
- Creadora de la primera Escuela Internacional de Risoterapia y Dinámica de la Risa.
- Maestra de la Formación de los Profesionales de la Risoterapia y la Dinámica de la Risa
- Presidenta de la Organización y Asociación Mundial de la Risa.
- Autora de los libros:  
*EL PODER DE LA RISA y CÓMO BENEFICIARSE DEL PODER DE LA RISA. Editorial M&T (Morales y Torres).*
- Toda su vida la dedica a la medicina Natural y dinámicas de grupo para la investigación del comportamiento humano.



## Daniel Sicilia Bravo

- Profesor–Entrenador de Dinámica y Terapia de la Risa
- Temazcalero Autorizado por el Comité Directivo de la Academia de Ciencias y Artes del Anáhuac A.C. (México).
- Profesor de Respiración Multidimensional
- Maestro de Bioreiki
- Maestro de Reiki (sistema Usui Shiki Ryoho)
- Maestro de Karuna Reiki (sistema Karuna Shiki Ryoho)
- Monitor de Natación para Minusválidos





Es posible ofrecer esta enseñanza en otros lugares de España y en los países que también estén interesados .

Vivimos momentos históricos en la evolución de la Risoterapia, en los que es muy positivo para todos permanecer unidos, y también reunirnos y encontrarnos con frecuencia. De este modo aprovechamos el gran entusiasmo que ponemos entre todos para hacer realidad los encuentros, cursos, talleres, convivencias y simposios, que desde hace tantos años son una realidad, garantizando y potenciando la difusión y amplitud del trabajo y la experiencia que desde la escuela brindamos a la sociedad, ofreciendo toda nuestra dedicación y experiencia.

¡Tú eres muy importante para esta nueva era de la humanidad!

Entre todos creamos y trabajamos por un mundo más humano más sano y divertido.

## **DESDE FOLGOSO DE LA RIBERA LEÓN (ESPAÑA)**

Cada día somos más los que creemos en la fuerza y el poder de la Risa para, entre todos, hacer un mundo más sano, alegre, unido y divertido.

Posibilidad de pago a través de: PayPal  
Pago por ingreso bancario o correos.

Mas información en:

**+34 615 963 335**  
risoterapia@maricruzgarcia.com  
Skype: Maria Cruz García Rodera

**www.maricruzgarcia.com**



**MUCHOS ÉXITOS LLENOS DE SANACIÓN, PAZ,  
ALEGRÍA, AMOR Y RIQUEZA PARA TODOS.**

Hasta pronto  
M<sup>a</sup> Cruz García Rodera y colaboradores.  
www.maricruzgarcia.com

