



Rire pour le plaisir avec le yoga du rire

2023, année de la Joie ?

Je connais un excellent moyen de s'y connecter !

Le yoga du rire est un outil formidable, à la portée de tout un chacun.

En 1995, Madan Kataria, médecin indien, découvre à travers des lectures, le pouvoir du rire sur la santé. Selon certaines études, les rieurs guériraient mieux que les non-rieurs. Etant lui-même dans un état de stress, il décide de faire l'expérience et constitue un premier petit groupe de rieurs dans un parc de Mumbai. Ils se retrouvent alors pour un moment, à rire autour de blagues...

Mais très vite, les blagues s'épuisent, les propos deviennent moqueurs et ça ne devient plus drôle du tout ! Convaincu par le bien-être que pouvait procurer le rire, Madan Kataria veut trouver une solution pour continuer l'expérience.

Il découvre alors que **le cerveau ne fait pas la différence entre un rire « forcé » et un rire spontané** : le corps y répond de la même façon ! On pourrait rire sans raison ? Sans stimuli extérieurs ? Il met alors en place des exercices de rire, mêlés à des respirations yogiques, pour générer les bienfaits du rire. En quelques semaines à peine, ce sont des centaines d'Indiens qui sont conquis !

À l'heure actuelle, les « clubs de rire » indiens rassemblent quotidiennement jusqu'à 500 rieurs et le yoga du rire est devenu un incontournable dans leur bien-être.

Quels sont les bénéfices ?

Les bénéfices du rire sur la santé physique, psychique et émotionnelle sont nombreux, profonds et durables.

Le rire active et libère le diaphragme, bien souvent contracté par le stress et une mauvaise respiration.

Il génère également un cocktail chimique du tonnerre, à savoir :

- **Dopamine**, qui donne une humeur joyeuse,
- **Ocytocine**, hormone de l'amour, qui ouvre le cœur et tisse les relations,
- **Sérotonine**, impliquée également dans l'humeur mais aussi dans la régulation de la tension artérielle,
- **Endorphines**, qui aident à réduire les douleurs.

On ressort d'une séance complètement shooté à la Joie !



Par tous ses effets physiques et biochimiques, rire de manière active est un puissant **antistress**. Lors de la séance, on coupe le mental pour aller pleinement dans le corps, on balaye les idées noires et le taux de cortisol (hormone du stress) est considérablement réduit. Mais encore, rire c'est...

- Une meilleure digestion
- Un meilleur sommeil
- Un système immunitaire plus fort
- Une meilleure oxygénation du sang et une meilleure régénération de l'organisme (antivieillessement et teint frais garantis !)
- Des relations améliorées
- Un esprit plus clair et de meilleures prises de décisions
- Une incroyable catharsis !

Le déroulement d'une séance de yoga du rire

Pendant une séance de yoga du rire, on ne fait pas que rire ! Ce sont des séances axées sur le rire, bien sûr, mais aussi sur la respiration, le jeu et la relaxation ! Un vrai moment de détente et de lâcher-prise. Lors d'une séance, l'animateur propose d'abord une petite introduction pour mettre le cadre et ensuite quelques échauffements corporels. Viennent ensuite les « exercices de rire », à l'aide de supports symboliques.

Vous allez rire « comme si » vous étiez timide, vous aviez gagné au Lotto, vous sortiez d'un gros repas, vous aviez une paire de lunettes roses, ... et plein d'autres propositions. Ces exercices sont ponctués de moments de respiration et de petits jeux divers. La dernière partie de la séance est une « méditation du rire » pendant laquelle chacun va se coucher au sol et laisser venir le rire... c'est souvent le meilleur moment !

Plus un regard, on se laisse porter par le son des rires autour de nous ! Ensuite, on revient au calme en soi, tranquillement.

On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce que l'on rit !

Madan Kataria



Paraître ridicule ?

Nombreuses sont les personnes intimidées par l'exercice : « j'ai peur de ne pas réussir à me lâcher » est ce que j'entends très souvent. C'est vrai que c'est inhabituel de rire à gorge déployée, en public de surcroît, tant on nous a appris à ne pas faire trop de bruit. Et puis, on a peur de paraître « ridicule » ... Pendant la séance, tous les exercices sont faits ensemble et les règles sont extrêmement claires : on rit ensemble et jamais « de ». On est tous dans le même bateau de l'exercice !

Très souvent, le rire est forcé au départ et, au fur et à mesure, on se laisse prendre par le jeu et le rire spontané arrive. Et puis... ce n'est pas grave si le rire spontané ne vient pas ! Comme le corps ne fait pas la différence, même si l'on force le rire tout au long de la séance, on en tire les mêmes bénéfices. Et si vous vous prêtez au jeu, vous allez voir que plus vous riez, même en forçant, plus le rire viendra de manière spontanée dans votre quotidien !

« Le mouvement crée l'émotion » Effectuons un exercice ensemble...

- Fermez les yeux, inspirez profondément et sentez votre corps tel qu'il est maintenant.
- Ensuite, forcez un large sourire pendant au moins 30 secondes et respirez amplement... Que se passe-t-il en vous ?

À travers cet exercice tout simple, nous avons demandé à notre corps de nous sentir joyeux et il ne se demande pas s'il y a une raison pour l'être ! Pas besoin d'être joyeux pour rire, le rire va nous conduire à la joie ! Pssst, ça marche aussi en coinçant simplement un crayon entre vos dents !

Vous voulez essayer ?

Des séances sont données à Linkebeek 2 fois par mois. Vous trouverez toutes les infos sur le site www.dansedevie.be En Wallonie, je vous recommande également chaleureusement Isabelle Christiaens de l'ASBL La Joie de Rire. www.joiederire.be

Mettre du rire dans votre entreprise ? C'est possible aussi !

Rire entre collègues génère de meilleures relations et de meilleures prises de décisions. Grâce à tous ses bienfaits, c'est un outil très puissant pour lutter contre le burn-out. Contactez-moi pour en savoir plus !



Marie Fournier

Thérapeute Holistique
Accompagnement Parental - Traductrice de Bébés
Constellations Familiales & Systémiques
Yoga du Rire
Stages autour des mémoires prénatales
Formatrice Bébés Signe & Communication Connectée
+32 479 70 23 15
www.dansedevie.be

