

YOGA DU RIRE

Christelle Briot

samedi 25 novembre 2023

samedi 03 février 2024

de 9h15 à 11h45

ECA VICTOR HUGO, 1 PLACE VICTOR HUGO A SAINT-GERMAIN-LES-CORBEIL
RENSEIGNEMENTS AUPRES DE CHRISTELLE au 06 23 37 81 96 ou au 01 64 96 40 50

Association Mieux-être

ame.stgermainlescorbeil@gmail.com ou <https://associationmieuxetre.weebly.com>

Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Nous l'avons souvent entendu, les scientifiques et média l'affirment : le rire est bon pour la santé physique et mentale. Comment alors y parvenir si on ne jouit pas d'un naturel joyeux ou si on pense ne pas avoir le sens de l'humour développé ? Des méthodes et techniques existent, des livres répertorient les meilleures blagues de l'année... Mais il y a encore plus simple et carrément plus direct avec le yoga du rire.

Son histoire

Le yoga du rire est un concept révolutionnaire né de l'idée originale du Dr Madan Kataria, un médecin de Mumbai. En Inde, il a lancé le premier club de rire dans un parc le 13 Mars 1995 avec seulement une poignée de personnes.

Aujourd'hui, le phénomène est mondial et des milliers de clubs de rire sont aujourd'hui recensés (2022) dans plus de 115 pays. Le yoga du Rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. Techniquement, le yoga du rire combine des rires sans raison avec des respirations yogiques (pranayama). En Essonne, il est proposé par Christelle Briot animatrice de Yoga du rire formée par l'Institut Française du Yoga du Rire depuis plus de 5 ans auprès de divers publics et en séances collectives.

Accessible !

N'importe qui peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou à des blagues. Est privilégié un rire simple, dans un premier temps abordé comme un exercice en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux.

Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.

Le rire s'apparente à un exercice corporel et les séances sont collectives. Les participants exercent leur enthousiasme, augmentent leur bonne humeur et jouent de complicité notamment avec le contact visuel et une certaine liberté enfantine. La bonne nouvelle : c'est accessible à tous et aucun pré requis n'est nécessaire pour bien démarrer le yoga du rire.

Scientifiquement prouvé

La science moderne le montre : les avantages sont nombreux et variés. Les dernières recherches cliniques menées à l'Université de Graz en Autriche, à Bangalore en Inde et aux États-Unis notamment, ont prouvé que le rire diminue nettement le niveau d'hormones de stress dans le sang et favorise une attitude positive et d'espoir. De même, le pratiquant de yoga du rire est mieux armé pour lutter contre le stress et ses effets négatifs, les sentiments de dépression, burn out...

Déjà en 2009, le Dr David Servan Shreiber publiait et saluait son rôle essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme, les neuroscientifiques actuels lui reconnaissent ses atouts en faveur d'une meilleure santé et pour garder le moral. "Le yoga du rire combine tous les éléments nécessaires à un programme de santé et stimule bénéfiquement les neurones".

Les participants

Les pratiquants de Yoga du Rire font état d'améliorations significatives de leur santé globale. Beaucoup ressentent une amélioration de leur vitalité et témoignent, en prime abord, d'une diminution de la fréquence des infections légères comme le rhume et la grippe, d'autres disent surmonter les états de stress et alléger des pathologies chroniques.

Le Yoga du rire contribue à améliorer significativement la qualité de vie.

Les bienfaits du yoga du rire sur la santé

Détruit le stress et libère les tensions Améliore la qualité du sommeil Lutte contre la douleur Renforce notre système immunitaire Facilite la digestion Fortifie le muscle cardiaque Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol Baisse l'hypertension Régule la glycémie

Les bienfaits du yoga du rire sur la gestion des émotions

Anti stress de premier choix Installation rapide de la bonne humeur Régulateur physio et psychologique
Renforcement des idées positives Lâcher prise et prise de recul Stimulation des émotions positives

Les bienfaits du yoga du rire sur le plan social et relationnel

Attitude sereine, joyeuse Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes Empathie renforcée
Bienveillance accrue Relationnel amélioré Échange et entente favorisés...