



L'origine du Yoga du Rire

Le *hasya yoga*, le "yoga rieur", a été créé par le Dr Madan Kataria. Ce médecin généraliste, qui avait observé que ses patients joyeux guérissaient mieux que les autres, a créé le premier Club du rire à Bombay, en 1995. Il en existe aujourd'hui des milliers dans le monde.

Le principe

Le yoga du rire est une technique corporelle et respiratoire qui se pratique en groupe. **L'idée? Apprendre à rire sans raison, sans faire appel aux blagues ni à l'humour**, et jouer sur l'effet contagieux et universel du rire comme d'un outil de relaxation. Les exercices sont "orchestrés" par un animateur agréé par l'Université du yoga du rire du Dr Kataria.

Comment ça marche?

Chaque séance (soixante minutes) se déroule en chaussettes, autour d'exercices de respiration rythmés de "ho ha ha" sonores, de jeux de mime (par exemple, le "rire du lion"), d'une méditation... Elle s'achève par un fou rire collectif! C'est une manière joyeuse de prendre soin de soi et de retrouver de l'énergie. La première séance peut dérouter. Persévérez sans vous juger...

Les bienfaits

"Parvenir à un lâcher-prise libérateur est le premier bénéfice du rire, explique Corinne Cosseron, fondatrice de l'École internationale du rire et du bonheur. Bien d'autres en découlent (lire ci-dessous). Comptez de 2 à 6 séances pour y parvenir." Spécialiste en psychologie positive et en sophrologie, elle s'est inspirée du yoga du rire pour créer la rigologie "une discipline qui apprend à libérer ses émotions pour se reconnecter à soi-même et retrouver sa joie de vivre."

Le rire, une drôle de thérapie

Une situation cocasse, une anecdote amusante, un mot d'enfant... Riez de bon cœur car c'est bon pour...

- **Lutter contre le stress.** Rire renforce nos liens sociaux et nos défenses psychologiques face aux agressions (injustice, maladies...). En réduisant l'hormone du stress (cortisol), il aide le cerveau à mieux travailler!
- **Mieux digérer.** Tout en "massant" les viscères et les muscles de l'abdomen, rire augmente la sécrétion de salive, des sucs digestifs et des substances chimiques qui favorisent le brassage des aliments... et il combat la constipation.
- **Fortifier le cœur.** En stimulant la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque, rire dope notre cœur. Des expériences sur des patients souffrant d'hypercholestérolémie ont montré qu'il contribue également à abaisser le taux de cholestérol.
- **Réduire la douleur.** Quand nous rions, le cerveau fabrique davantage d'endorphines, qui agissent comme une morphine naturelle.
- **Favoriser le sommeil.** La détente psychique empêche de "ruminer" et crée une relaxation musculaire (une minute de rire équivaut à quinze à vingt minutes de relaxation), le rire déclenche la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui facilite le sommeil.

