

Le Yoga du Rire

Introduction :



Le yoga du rire est un concept simple qui a un effet puissant et immédiat sur le corps, l'esprit et les émotions. C'est un remède efficace à la portée de tous pour récupérer de l'énergie et du dynamisme, libérer les tensions, créer des liens, développer une attitude positive et apprendre à vivre le rire inconditionnel dans sa vie quotidienne sans avoir besoin d'utiliser les capacités mentales : « Le rire est inné ». Sa pratique touche le cœur de nos vies, respecte nos équilibres biologiques, physiologiques, psychosociaux et nous ouvre grand les portes de la Joie.

L'origine:

Le Dr Madan Kataria , médecin à Mumbai en Inde, a observé que les patients joyeux guérissaient plus vite que les autres. Dans un parc en 1995 il a créé le premier Club de Rire et aujourd'hui il en existe des milliers dans le monde entier !

Le principe :

Alors que nous vieillissons et que nous devenons de plus en plus sérieux, nous rions de moins en moins. Le yoga du rire n'est pas une théorie, mais une pratique qui combine le rire inconditionnel avec la respiration yogique. Le rire est simulé en groupe comme un exercice physique en maintenant le contact visuel avec les autres, encourageant « l'espièglerie enfantine » : le corps ne fait pas la différence entre le rire simulé et le rire réel. La spontanéité et la complicité entre les participants est encouragée: parvenir à un lâcher-prise libérateur est le premier bénéfice du rire. Au fil du temps, les participants deviennent acteurs et co-créateurs des séances et de la danse, du chant, des jeux et des exercices de psychologie positive sont proposés.

Comment ça marche :

- Présentation - Météo intérieure
- Échauffements - Danse - Étirements
- Mouvements du corps en tapant dans les mains « Hoho Ahahah »
- Exercices de respiration – Exercices vocaux
- Exercices de rire
- Méditation du rire
- Relaxation
- Partage final

Lieu, durée et nombre de participants:

L'atelier dure en moyenne 1H: de 45 min à 1h15 en fonction de la demande de l'institution et de la capacité de concentration des participants. Il se déroule dans un lieu calme et sécurisé. Il est important d'être à l'abri des regards extérieurs pour se libérer de la peur du jugement des autres. Des chaises sont placées en cercle pour les seniors, l'espace est libre pour les autres pour que nous puissions déambuler librement en chaussettes et s'allonger au sol (moquette, tapis de danse, de yoga) pour la relaxation.

Les bienfaits

1. Rire est bon contre le stress

- Il renforce les liens sociaux et nos défenses psychologiques face aux agressions. En réduisant l'hormone du stress, le cortisol, il aide le cerveau à mieux travailler.

2. Rire aide à mieux digérer

- Tout en massant les viscères et les muscles de l'abdomen, + de salive et de sucs digestifs, il combat la constipation.

3. Rire tonifie le cœur

- En stimulant la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque, il abaisse le taux de cholestérol.

4. Rire permet de réduire la douleur et favorise le sommeil

- Le cerveau fabrique de l'endorphine, morphine naturelle et de la sérotonine qui facilite le sommeil.

Qui suis je ?



Educatrice spécialisée de formation initiale, formée à la relation d'aide et à l'accompagnement de publics spécifiques, j'enrichis ma pratique de techniques de bien-être: massages, relaxation et méditation de pleine conscience, puis me forme à l'hypnose et en 2022 au yoga du rire.

Mon essence est créatrice: je suis une amoureuse de la beauté, de la couleur, de la nature, des rencontres et du vivant. Je développe en parallèle de nombreuses disciplines artistiques : les arts plastiques, la poésie, le clown, le conte, le chant et la danse.

Je transmets dans les ateliers que j'anime ce qui augmente la joie et l'émerveillement à travers l'expression de soi et le développement de notre liberté profonde ce qui est pour moi le cas du yoga du rire, un outil de plus au service de l'autre et de la vie !

Merci pour votre attention et à bientôt pour rire ensemble !

