

# **Le Yoga du rire résumé en 5 points**

communiqués par l'Université du Dr Kataria, Laughter Yoga International

1. Le Yoga de rire est un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir de sens de l'humour.
2. Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants: il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux.
3. Nous l'appelons Yoga du Rire parce qu'il s'appuie sur une combinaison de rires avec la respiration du yoga. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé.
4. Le concept du Yoga du rire est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané. Dans le 2 cas, le pratiquant arrive aux mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.
5. C'est un docteur en médecine, le Dr Madan Kataria, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants. Aujourd'hui, le phénomène est planétaire et on recense des milliers de clubs de Yoga du rire dans plus de 72 pays.

## **Les 3 raisons d'être du Yoga du rire**

communiquées par le Dr Kataria, Laughter Yoga International

1. Afin d'obtenir les bienfaits du rire scientifiquement prouvés, nous avons besoin de rire 10 à 15 minutes en continu. Or, les rires quotidiens sont de durée trop courte pour apporter un quelconque bénéfice ou changement dans notre corps. Avec les exercices de yoga du rire, nous pouvons obtenir cette durée et la prolonger aussi longtemps que nous le voulons.
2. Un rire bénéfique doit être ample et provenir de notre intérieur, plus précisément du diaphragme. La séance de yoga du rire autorise ce type de rire : on y rit à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, ni crainte du jugement de l'autre.
3. Nos rires dans la vie courante dépendent largement de facteurs extérieurs et aléatoires. Avec le yoga du rire, nous avons la garantie de rire quelque soit notre quotidien et la qualité de nos journées. C'est un moyen sûr d'en obtenir les bienfaits.