

Le Yoga du Rire

Pratique aux multiples vertues

• Améliore la santé

- ☺ Lutter contre l'hypertension artérielle
- ☺ Baisser le mauvais cholestérol et augmenter le bon
- ☺ Renforcer son système immunitaire
- ☺ Augmenter son énergie
- ☺ Améliorer son sommeil
- ☺ Améliorer sa digestion
- ☺ Diminuer la toux, moins de rhume
- ☺ Fortifier le rythme cardiaque
- ☺ Rajeunir son visage et adoucir sa peau
- ☺ Développer sa performance au travail

• Bien-être

- ☺ Libérer les tensions
- ☺ Lutter contre le stress
- ☺ Développer une attitude positive
- ☺ Augmenter sa confiance en soi
- ☺ Développer ses aptitudes à communiquer
- ☺ Être heureux, s'épanouir

• Développer ses potentiels

- ☺ Développer sa performance au travail
- ☺ Baisser l'absentéisme
- ☺ Favoriser la communication entre collaborateurs
- ☺ Stimuler la créativité
- ☺ Amener un état d'esprit dynamique



Concept d'un genre nouveau.

Facile, accessible, immédiat, et efficace, il repose sur un « rire » sans raison

Le yoga du rire en 5 points clés :

1. Le Yoga de rire est un concept original où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues ou aux plaisanteries 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 (espièglerie) : il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux.

3. La raison pour laquelle nous l'appelons Yoga du Rire provient du fait qu'il combine la respiration du yoga avec du rire et des mouvements. 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 (si réalisé avec bonne volonté). Dans les 2 cas, nous arrivons 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, dans un Parc de Mumbai avec 5 participants au début. Aujourd'hui, on recense des milliers de clubs de Yoga du rire dans plus de 110 pays.

Ce qu'il faut savoir :

Les participants n'ont pas besoin d'avoir un sens de l'humour, ni de talent particulier. Les débutants vont rapidement passer d'un rire simulé à un rire spontané et libérateur. Avec l'entraînement, le rire ne sera plus stimulé.

Le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. La science nous enseigne que le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. Le Yoga du rire permet d'atteindre un éclat de rire sans impliquer le mental et les pensées. Il court-circuite les systèmes intellectuels qui, normalement, agissent tels un frein sur le rire naturel.

Le Yoga du rire utilise des mouvements spécifiques du corps pour changer l'état d'esprit. C'est pourquoi nos séances sont dynamiques.

Catherine Boiton

Coach certifiée – Animatrice en Yoga du rire - Consultante – Formatrice

06 52 68 94 80 – contact.cbf@free.fr – www.catherineboiton.com

Et en pratique, comment cela se passe ?

→ Séance d'1 heure

• Introduction

- Accueil
- Consignes
- Eveil du corps
- Respiration
- Hoho hahaha
- Récréation (évacuation des tensions)

• Cœur de séance

- 10 à 12 rires

• Méditation du rire

- Méditation du rire
- Relaxation
- Visualisation positive

Dates à retenir :

→ Le 1er dimanche de mai :

journée mondiale du rire pour la paix dans le monde (Ateliers géants dans les clubs de yoga du rire).

→ Le 24 janvier : Journée du fou-rire

Le saviez-vous ?

- Pour obtenir les bienfaits du rire, nous devons rire en continu pendant au moins 15 minutes.
- Lorsque nous rions ce sont 400 muscles qui sont activés.
- 1 minute de fou rire équivaut à 10 minutes d'exercice sur un rameur.
- Après un fou rire, la sensation de détente peut durer jusqu'à 45 minutes.

Entraînez votre diaphragme...

La plupart des rires pratiqués **stimule le diaphragme et les muscles abdominaux**. En riant, la respiration se place d'elle-même en mode abdominal. C'est la meilleure des respirations. Elle assure le **renouvellement optimal des échanges gazeux en augmentant l'élimination du gaz carbonique et en enrichissant le sang en oxygène** : chaque organe, chaque cellule en profite.

Cette respiration rend au diaphragme sa souplesse essentielle. Mais elle dispose d'autres vertus : en la pratiquant, **le stress et ses complices se voient contrariés** : les rythmes physio-biologiques se calment et préparent la détente. Ainsi donc, elle active le système parasympathique qui est la branche du système nerveux autonome dont le rôle est de calmer. C'est l'inverse pour le système sympathique qui, lui, joue la carte du stress. L'activation du stress lié au système sympathique peut être désactivée simplement en apprenant à bouger le diaphragme. Avec chaque exercice de rire, le diaphragme est pleinement sollicité et retrouve sa souplesse.

Stimulez vos hormones du bien-être ...

En riant, l'organisme sécrète naturellement des endorphines qui ont toutes les qualités des antalgiques sans avoir les inconvénients des substances chimiques : s'en suivent une détente et un bien-être naturel. Autres conséquences : **un état d'esprit positif et optimisme**, une meilleure confiance en soi. Le tout rendu accessible avec simplicité par la pratique du yoga du rire.

Pour qui ?

Les séances sont évidemment adaptées au public

- Les personnes âgées en maison de retraite
- Les soignants
- Les enfants
- Les adolescents
- Les entreprises
- Les établissements scolaires
- Les prisonniers
- Les personnels du milieu carcéral
- Les particuliers



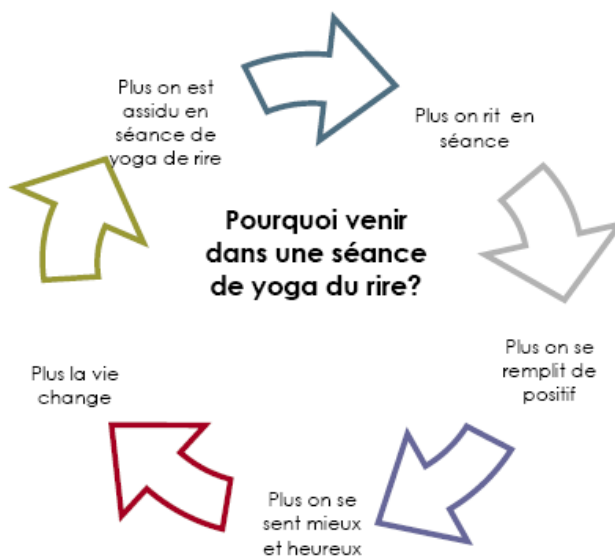
Attention toutefois...

Le principe : le yoga du rire est réservé aux personnes bien portantes et voulant maintenir leur bonne santé

Conséquence : l'admission à une séance de yoga du rire respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive : le certificat médical est obligatoire.

Les personnes souffrant de maladie mentale et/ou physique ou en voie de guérison ne sont donc pas considérées comme bien portantes.

D'autre part, certains exercices stimulent des parties du corps. Si celles-ci sont fragilisées (lésion, pathologie, douleur...), la contre indication s'impose.



Catherine Boiton

Coach certifiée – Animatrice en Yoga du rire - Consultante – Formatrice
06 52 68 94 80 – contact.cb@free.fr – www.catherineboiton.com