

YOGA DU RIRE

<http://nospensees.com/rire-meditation-cerveau/>

une étude universitaire vous confirme ce qui a été communiqué par Madan et Madhuri Kataria, les créateurs du Yoga du Rire.

Le **yoga du rire** (*Hasya Yoga* en sanscrit bien qu'il ne s'agisse pas d'un yoga ancien et traditionnel mais d'une création contemporaine) est une méthode développée par le médecin généraliste indien Madan Kataria et sa femme, Madhuri Kataria, professeur de [yoga2](#).

Selon ses inventeurs, le [yoga](#) du [rire](#) repose sur la thèse : « l'action entraîne l'émotion » et l'idée qu'il faudrait augmenter la production des [endorphines](#) dans le cerveau, qualifiées d'hormones de bonheur.

Le yoga du rire est un concept unique car les personnes rient intentionnellement – sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie.

Le rire est initié comme un exercice, pratiqué en groupe, mais avec le regard et l'espièglerie, il devient rapidement naturel et très contagieux.

La raison pour laquelle on l'appelle « yoga du rire » est qu'il combine exercices de rire et respirations yogiques. Ceci augmente l'apport en oxygène au corps et au cerveau et qui permet à la personne de se sentir plus énergique et en meilleure santé.

Tout le concept du yoga du rire est basé sur des études scientifiques qui tendent à démontrer que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire simulé – à la condition qu'il soit fait avec énergie et intention. La personne en retire ainsi les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.

Le premier « club de rire » aurait officiellement vu le jour en [Inde](#), à [Mumbai](#) le 13 mars 1995. Il a débuté avec un petit groupe de cinq personnes dans un parc public, mais le concept s'est rapidement répandu à travers le monde et il y a aujourd'hui des milliers de clubs de rire dans 65 pays. (source wikipedia)

les 5 bienfaits du rire ([source http://www.clubs-de-yoga-du-rire.com/qu-est-ce-que-le-yoga-du-rire.html](http://www.clubs-de-yoga-du-rire.com/qu-est-ce-que-le-yoga-du-rire.html))

1. Rire met de bonne humeur : en libérant rapidement des endorphines, il nous permet de passer la journée d'excellente humeur et de rire davantage par effet d'entraînement.
2. Rire combat les effets négatifs du stress: le yoga du rire est un exercice d'aérobic qui oxygène notre corps, nous aère l'esprit et nous détend.
3. Rire renforce notre système immunitaire, soulage nos douleurs et nos maladies chroniques.
4. Rire renforce nos relations sociales : énergique et joyeux, le rire nous permet de nous connecter facilement aux autres et améliore nos relations.

5. Rire quand tout va bien nous aide à mieux faire face aux moments difficiles : le rire engendre un état d'esprit positif qui permet de garder espoir dans les moments douloureux.