



LES ATELIERS COLLECTIFS DE YOGA DU RIRE

Préambule

Qu'est-ce le rire ?

Le rire est un comportement réflexe exprimant le plus souvent un sentiment de joie, exceptionnellement un sentiment de malaise illustré par l'expression « rire jaune ». Le rire qui nous intéresse ici est bien sûr celui qui se réfère à la joie, à la bonne humeur.

Voici ce que nous dit le dictionnaire Le Larousse : rire c'est « manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes ».

Il n'y a pas de bon ou de mauvais rire. Chaque personne a son rire. Selon les circonstances, il peut être silencieux, discret, bruyant, explosif...

Le rire a la particularité d'être contagieux sans faire de mal à personne. Le rire, par sa contagion, permet de créer des liens sociaux. Le groupe facilite le rire aussi.

Le rire dans notre société

Un enfant rit en moyenne 300 fois par jour, la plupart du temps sans raison ! Une personne adulte ne rira en moyenne qu'une douzaine de fois par jour.

Il est vrai que dans notre quotidien, les occasions de rire sont rares. Ce qui fait que nous ne rions que 2 minutes cumulées par jour. C'est selon les experts et expertes 20 fois moins qu'en 1940. Est-ce à dire que les occasions de rire étaient plus fréquentes en 1940 ? Nous pouvons en douter. Une autre hypothèse serait de penser que le rire aujourd'hui est moins dans la norme sociale, rattachée à la réussite, à la performance. En effet, le rire, surtout sans raison particulière, nécessite de vivre un instant présent en total lâcher prise.

Pourquoi rire ?

Trois minutes de rire sont équivalentes à quinze minutes d'exercices intenses nous dit le Docteur Yves DAVROU, médecin et sophrologue, auteur de nombreux ouvrages sur cette technique.

Le rire a des impacts bénéfiques sur notre santé à conditions de rire régulièrement 15 minutes en continu :

- Il joue sur nos émotions en installant la bonne humeur, en renforçant le sentiment de joie,
- Il joue sur notre mental en le libérant des tensions, du stress. Il contribue à se forger un mental positif et une attitude positive,
- Il a des impacts bénéfiques sur notre santé.





Le Yoga du Rire

Qu'est-ce que le Yoga du Rire ?

Le Yoga du Rire est une pratique créée en 1995 par un médecin généraliste indien, le docteur Madan KATARIA et son épouse, Madhuri KATARIA, professeure de Yoga.

Ils se sont appuyés sur les nombreux travaux et recherches scientifiques qui ont démontré les vertus physiologiques et psychologiques du rire citées ci-dessus. Plus particulièrement ceux du Docteur Lee BERK, chercheur américain en psycho neuro immunologie.

Le Yoga du Rire n'est pas une théorie mais une pratique qui mixe les bienfaits du Yoga - mouvements, étirements, respiration – avec les bienfaits du Rire.

La séance type de Yoga du Rire

Une séance de Yoga du Rire est toujours collective.

La séance type de Yoga du Rire dure une heure et est composée de trois temps :

- Un premier temps avec des techniques de lâcher prise, d'évacuation des tensions.
- Un deuxième temps, le principal, de rires antistress. Le rire est d'abord provoqué à l'aide d'exercices puis il se transforme en rires spontanés.
- Un dernier temps de relaxation et de méditation.

Ce qu'il est intéressant de savoir, c'est que notre cerveau et notre corps ne font pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué : « Les effets du rire sur l'organisme, une fois qu'il est déclenché, et quel que soit le mode de déclenchement (psychologique, physique, chimique, rééducation respiratoire, etc.) sont toujours les mêmes » nous dit le docteur Henri RUBINSTEIN, neurologue spécialiste du rire, auteur de "Psychosomatique du rire, rire pour guérir".

Les bienfaits propres au Yoga du Rire

Participer à une séance de Yoga du Rire c'est :

- Vivre une expérience de rires et de lâcher prise
- Partager avec d'autres cette expérience
- Faire taire le mental le temps de la séance
- Apprendre à rire sans raison
- Bénéficier des bienfaits du rire sur notre santé
- Être capable d'installer la bonne humeur au quotidien
- Se forger un mental positif, y compris dans les situations difficiles, désagréables



La pratique du Yoga du Rire

Qui peut pratiquer le Yoga du Rire ?

Les personnes n'ont pas besoin d'avoir d'humour ni de talents d'acteur pour pratiquer le yoga du rire. Elles doivent simplement prévoir une tenue souple pour la réalisation des différents exercices.

Comme indiqué plus haut, trois minutes de rire sont équivalentes à quinze minutes d'exercices intenses. Les personnes pratiquant le Yoga du Rire doivent donc être en bonne santé.

Yoga du Rire grand public : sous réserve d'être bien portante, toute une personne et sans limite d'âge peut participer à une séance de Yoga du Rire. Ces séances peuvent être organisées dans un cadre partenarial avec des foyers ruraux, des MJC, des clubs de gym, des clubs de troisième âge... Elles prennent la forme soit d'un événement, soit d'ateliers hebdomadaires ou mensuels.

Yoga du Rire et personnes âgées dépendantes : sous réserve d'être bien portante, après avis médical, une personne âgée, même en mobilité réduite, peut participer à une séance de Yoga du Rire. La séance est alors adaptée aux spécificités de ce public à l'aide du personnel de la maison de retraite. Elle se déroule assise, les exercices sont allégés, des parties chantées peuvent être intégrées. La durée est raccourcie. Mais dans tous les cas, l'esprit général du Yoga du Rire sera maintenu.

Les bienfaits spécifiques du Yoga du Rire pour les personnes âgées dépendantes sont les suivantes : diminution des dépressions, diminution des affectations chroniques, meilleure mobilité.

Yoga du Rire et enfants : le Yoga du Rire peut être pratiqué dès la maternelle. Plus jeune, il n'est pas adapté compte tenu du développement moteur des petits enfants. Pour être plus attractif, le Yoga du Rire est construit à partir d'une histoire qui servira de fil conducteur. Très ludique, il s'inspirera de l'imaginaire et du monde enfantin.

Yoga du Rire en famille : le Yoga du Rire peut bien sûr être réalisé avec les enfants et les autres membres de la famille (parents, grands-parents...). La séance est d'abord construite pour les enfants et les parents sont invités à retrouver leur enfant intérieur. Le Yoga du Rire en famille est un véritable moment de partage parents-enfants, libre des carcans du quotidien.

Yoga du Rire en entreprise : le Yoga du Rire est une pratique intéressante pour les entreprises car elle contribue à la performance.

Les champs d'application sont multiples : gestion du stress, gestion des conflits, diminution et prévention des risques psychosociaux, créativité, travail en équipe...

Grâce au Yoga du Rire l'optimisme, la confiance, le plaisir au travail et esprit d'équipe sont renforcés.

Les risques psychosociaux sont diminués avec une meilleure résistance au stress.

Les salariés sont plus motivés, enthousiastes et motivés. Leur concentration est meilleure et leur confiance en elles et eux augmentent.

Le Yoga du Rire peut être organisé pour l'entreprise soit sous la forme d'un événement - par exemple dans le cadre d'un séminaire, d'un team building - soit sous la forme d'ateliers hebdomadaires ou mensuels.

Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

Quelles sont les contre-indications ?

Les contre-indications relèvent du bon sens. Il s'agit des affections suivantes :

- L'incontinence
- Les problèmes respiratoires, comme l'asthme, les toux persistantes
- Les problèmes cardiaques et l'hyper tension
- Les interventions chirurgicales récentes, plus particulièrement celles du ventre
- Les troubles psychiques
- Les maux de dos sévères, les hernies
- Les glaucomes sévères
- Les trois premiers mois de grossesse

Mon approche partenariale

Ma philosophie

Mon objectif général est de mettre en place des séances collectives adaptées aux besoins des personnes qui souhaitent préserver leur santé et leur bien-être par le rire.

Dans un cadre partenarial, ma démarche est :

1. De proposer des séances collectives complémentaires à celles déjà existantes et adaptables aux attentes du partenaire,
2. De construire des séances sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques,
3. Tout en veillant à rester dans l'esprit du Yoga du Rire

Mes tarifs

5€ par séance et par personne en ateliers hebdomadaires

10€ par séance et par personne en ateliers mensuels

15€ par personne pour un événement ponctuel

En entreprise : sur devis

A propos de moi



Depuis juin 2018, je fais partie du réseau d'animateurs de Yoga du Rire, qualifiée par l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé.

2 rue du Fort
31480 PELLEPORT
Tél. 06 61 96 00 46
harabesquerelaxation@gmail.com
www.harabesque.fr



Harabesque

Uniquement sur rendez-vous
Au cabinet
A domicile ou en entreprise