

Yoga du rire, c'est du sérieux

Né en Inde en 1995, le yoga du rire a déjà conquis une grande partie de la planète. Ses vertus thérapeutiques et psychosociales avérées expliquent ce succès très rapide et l'intérêt grandissant que lui portent les scientifiques.

Il y a belle lurette que penseurs et scientifiques s'interrogent sur les vertus du rire. Le philosophe Henri Bergson ouvrait dès le début du XX^e siècle une voie de réflexion sur le rire énonçant comme un théorème : « Il n'y a pas de rire en dehors de ce qui est proprement humain. Un paysage pourra être beau, gracieux, sublime, insignifiant ou laid mais il ne sera jamais risible. (...) Le rire exige donc quelque chose comme une anesthésie momentanée du cœur. Il s'adresse à l'intelligence pure. » (1). Chercheurs et médecins se sont alors engouffrés dans la brèche ouverte, établissant avec plus de précision les effets thérapeutiques du rire sur l'homme et la société.

Un livre fondateur

En 1979, le livre de Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, fait l'effet d'une bombe dans la communauté scientifique. Ce journaliste américain, alors âgé de 60 ans, est atteint d'une spondylarthrite ankylosante et condamné, dans le meilleur des cas, au fauteuil roulant. Il décide de ne pas céder au diagnostic pessimiste des médecins et fait la preuve qu'un peu de vitamine C et surtout dix minutes de rire jovial par jour lui ont procuré deux heures supplémentaires de sommeil sans douleur et lui ont permis de surmonter sa maladie. Même si les scientifiques se sont bien gardés de tirer de cette expérience des conclusions hâtives, ce livre mettra en mouvement un peu partout sur la planète des chercheurs qui vont faire progresser la connaissance en ce qui concerne les interactions du rire sur « les hormones du cerveau » (la dopamine, les endorphines, l'ocytocine, la sérotonine).

L'Inde pionnière

Mais si l'on en sait de plus en plus sur la physiologie et la psychologie du rire, il n'existait pas de pratique reconnue propre à l'intégrer dans une démarche de soins ou au moins dans une discipline individuelle d'équilibre. C'est alors de l'Inde que viendra le progrès attendu. Riche des connaissances développées par Norman Cousins et les chercheurs qui lui ont emboîté le



Séance lors du festival de yoga à Mirepoix (Ariège) en 2019.

pas, le Dr Madan Kataria, exerçant la médecine à Mumbai, veut aller plus loin. Le 13 mars 1995 à 7 heures du matin, ils sont cinq dans un petit square de la ville à créer le « club du rire ». Pas plus d'ambition alors que de s'offrir quelques minutes de rire avant d'entamer la journée. Ce petit groupe fera très vite des émules et bientôt le Dr Kataria est dépassé par le nombre et les événements. Car on rit mal, de propos salaces, négatifs, trop loin déjà de ce qu'avait imaginé le médecin. Il ne lui faudra qu'une seule journée en compagnie de son épouse qui pratique le yoga avec assiduité pour comprendre les connexions entre le rire et les exercices de pranayama. Mélange de respiration yogique profonde, d'étirements et de réminiscences de l'espièglerie enfantine, le yoga du rire était né. Il lui restait à conquérir la planète. En France, c'est Fabrice Loizeau, l'un des principaux pionniers choisis par le docteur Kataria, qui va se charger de semer la bonne parole. Rapidement, des animateurs seront formés et aujourd'hui le yoga du rire a conquis tout le pays.

Dis-moi comment tu respires...

« Le yoga du rire, résume Fabrice Loizeau, est un exercice de routine qui combine le rire inconditionnel avec la respiration yogique, pranayama. N'importe qui peut rire sans

avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Le rire est d'abord simulé en groupe comme un exercice physique en maintenant un contact visuel avec les autres et en encourageant l'espièglerie enfantine. Dans la plupart des cas, cela conduit au rire réel et contagieux. La science a prouvé que le corps ne peut pas faire la différence entre le rire simulé et le rire réel. Le yoga du rire est la seule technique qui permette aux adultes de maintenir un rire soutenu sans impliquer la pensée cognitive. Il contourne les systèmes intellectuels qui agissent normalement comme un frein sur le rire naturel. » Le rire libère le corps et l'esprit. CQFD.

Le succès grandissant du yoga du rire tient donc dans l'association d'une pratique de la respiration profonde associée au rire, même s'il doit être simulé au moins au début des séances. D'ailleurs, il y a déjà longtemps que la science a fait la preuve que des exercices réguliers de respiration profonde améliorent de façon très mesurable l'oxygénation du corps en général et du cerveau en particulier. La principale caractéristique de pranayama est que l'expiration est plus longue que l'inspiration, débarrassant les poumons de l'air résiduel qui est ensuite remplacé par de l'air frais contenant un niveau plus élevé d'oxygène. Une inspiration normale remplit 25 % de notre capacité pulmonaire totale. Les 75 % restants, volume résiduel, sont remplis d'air stagnant, vicié. En outre, la respiration devient de plus en plus superficielle lorsque le stress s'y rajoute. Dans la respiration yogique, on apprend à expirer davantage en contractant les muscles abdominaux, ce qui n'est pas facile. Il existe pourtant une façon naturelle d'expirer davantage : rire, tout simplement ! Le rire est la méthode la plus rapide et la plus efficace pour expirer davantage et donc apporter plus d'oxygène aux poumons d'abord, à tout le corps ensuite.

La première vocation du yoga du rire est donc de respirer mieux, en assurant une meilleure oxygénation du corps et des neurones, mais cette ambition est immédiatement suivie d'un objectif de connexion sociale. Le rire est avec la musique le langage universel ■■■

FUTAINE

LE FABRICANT FRANÇAIS
DE LITERIE EN COTON BIO

FABRICATION
FRANÇAISE
COTON
100% BIO

Une literie évolutive

un concept innovant : composez vous-même votre couchage selon votre envie !

Plus de ressort ?
Plus de moelleux ?
Plus de confort ?
Maintenant, c'est vous qui décidez, nous réalisons.



Les Couettes, matelas, oreillers et linge de lit

Naturellement anallergique et anti-bactérien, le coton est une garantie d'hygiène et de confort. Contrairement à d'autres matières, il ne se charge pas en électricité statique, favorisant ainsi un sommeil de qualité.

DEMANDEZ NOTRE CATALOGUE GRATUIT

Par courrier :

Zone Artisanale de Joulieu
09000 Saint-Jean-de-Verges
Par téléphone : 05 61 05 09 62
Par mail : info@futine.com

Retrouvez-nous au salon

PRIMEVÈRE – Lyon (69)
du 26 au 28 février

www.futine.com



© Christian Bigot

Séance lors de la 11^e journée mondiale du yoga du rire au pied du mont Bugarach (Aude) en 2017.

■■■ le plus directement accessible. « Le yoga du rire, remarque Fabrice Loizeau, connecte rapidement les membres d'un groupe les uns aux autres, peu importe leur pays ou leur culture, la langue qu'ils parlent ou la façon dont ils vivent. » Le yoga du rire favorise une forte union entre ceux qui rient ensemble ; en résulte un lien, similaire à celui d'une famille, fournissant une interaction et un réseau social qui est essentiel au bonheur.

Quatre étapes

Sur le plan scientifique, les effets du rire sont nombreux sur le métabolisme général, les fonctions vasculaires, cardiaques sont particulièrement concernées ; le système hormonal est stimulé dans des conditions souvent spectaculaires, et si le yoga du rire est né avec des adultes, il a très vite conquis toutes les tranches d'âge chez les enfants et les seniors.

« Enfin, observe Fabrice Loizeau, une pratique régulière du yoga du rire permet de développer une attitude mentale positive. Une partie de la philosophie du yoga du rire est d'être conscient de faire le bonheur des gens autour de nous, ce qui est essentiel à notre bonheur. »

Et pour ça, bien entendu, pas besoin d'avoir fait « l'école du rire », pas besoin non plus de cultiver un sens aigu de l'humour, on peut même ne pas trouver de raison de rire avant de pousser la porte d'un club. Les séances de yoga du rire sont codifiées et se déroulent en quatre étapes. La première phase consiste à des exercices d'échauffement, chanter, bouger, synchroniser le groupe ; les ressources

pédagogiques des animateurs sont à ce stade nombreuses et ludiques. La seconde étape est constituée d'exercices de respiration profonde. Viennent ensuite, dans un troisième temps, les jeux d'espièglerie enfantine, qui cristallisent l'énergie du groupe. Enfin, dans un quatrième moment, arrivent les exercices du rire qui se décomposent en plusieurs situations. Les groupes constitués peuvent alors accéder à la méditation du rire. « Lorsque nous pratiquons le yoga du rire, analyse Fabrice Loizeau, nous faisons un effort pour rire. Mais après une séance de rire dynamique, le rire devient spontané et sans efforts. Il coule comme l'eau d'une fontaine. Ceci est l'état de méditation du rire. Ici vous ne faites plus l'effort de rire, vous êtes le rire. » ■



» Didier Babou.

Aujourd'hui à la retraite, Didier Babou a été journaliste à La Dépêche.



» Christian Bigot.

Christian Bigot est professeur et ambassadeur international de yoga du rire. Également formé au clown, mime, performeur sculptures sur ballons, et président du festival Les bulles sonores.

Association À Mots Rire

Animation de séances de yoga du rire et promotion des arts sous forme d'animations culturelles de théâtre, de clown, de mimes, de contes et de démonstrations pédagogiques en tous lieux privés ou publics (plages, places publiques, festivals...) pour toutes tranches d'âge. L'association existe depuis 2016 et organise également, à son niveau, la journée mondiale du rire qui a lieu le premier dimanche de mai.

2, chemin des Menestrels-Bas
11300 Limoux
Tél. : 06.29.02.59.74
Mél : amotsrire@gmail.com

1. Henri Bergson, *Le rire : essai sur la signification du comique*, 1900.