

Vendredi 24 mai 2024

Mirecourt

La magie du yoga du rire : une soirée bien-être réussie



La soirée spéciale yoga du rire a visiblement eu beaucoup d'effet sur les participants de la soirée bien-être organisée par l'OMS.

L'Office municipal des sports (OMS) a organisé une soirée bien-être sur le thème du yoga du rire. Plus d'une trentaine de participants issus des associations sportives adhérentes, étaient venus au rendez-vous tant attendu.

Le yoga du rire a été créé en 2004 par un médecin généraliste indien Madan Kataria. En partant de la conviction que le rire, l'humour, la bonne humeur aident les patients sur la voie de la guérison, Madan et son épouse Madhuri Kataria ont conçu une méthode sans paroles, basée sur la respiration yoguiste et des étirements doux : là où le rire règne, la paix s'installe, d'abord dans notre corps, puis autour de nous. Pourtant de nos jours, les adultes ne rient qu'une minute par jour contre 20 minutes autrefois. Seule consolation : le rire est plus naturel chez les enfants.

L'animation OMS a été réalisée par Marie-Christine Voirin,

psychologue/psychothérapeute, et Pascale Pierrot-Cracco, professeur de judo ju-jitsu. Au programme : présentation du concept, des bienfaits du rire, différents types de rires, éveil du corps, cocktail de rires, puis retour au calme et méditation.

Pour des bienfaits garantis, tels la libération des tensions, la qualité du sommeil, le renforcement du système immunitaire, un rendement accru au travail, la créativité, l'amélioration des relations sociales et amoureuses... Le rire entraîne dans le cerveau la libération d'endorphines qui induisent des sensations de bien-être et permettent de lutter très efficacement contre beaucoup de maux.

Après 1 heure 15 de plaisir du rire, les pratiquants ont unanimement réclamé une autre soirée de yoga du rire. Pourquoi pas ? Quoi qu'il en soit, rendez-vous est d'ores et déjà pris en 2025, à la même période, pour une nouvelle soirée bien-être de l'Office municipal des sports.