



Mirecourt Pour le plaisir de rire

15

L3105124

Mirecourt

15

🌸 Vie de la cité

Pour le plaisir de rire...

L'OMS a organisé le 17 mai une soirée bien-être sur le thème du "Yoga du rire". Plus d'une trentaine de participants issus des associations sportives adhérentes, était venue au rendez-vous tant attendu.

Le yoga du rire a été créé par le médecin généraliste indien Madan KATARIA en 2004. Celui-ci constate que le rire, l'humour, la bonne humeur aide ses patients sur la voie de la guérison. Il réfléchit alors avec sa femme Madhuri à une méthode sans paroles, basée sur la respiration yoguistes et des étirements doux.

Ils expriment que là où le rire règne, la paix s'installe, d'abord dans notre corps, puis autour de nous.

Aussi, cette méthode rayonne à présent sur toute la terre, pour notre plus grand bien à tous.

Il faut savoir qu'il y a 10 ans, les adultes riaient 20 minutes par jour. Aujourd'hui, moins de 1 minute. Chez les enfants, le rire est davantage naturel.

Voltaire disait : « *L'art de la médecine consiste à amuser le patient, pendant que la nature guérit la maladie* ».

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.

Voici les principaux bienfaits du rire :

libère les tensions, bon pour le sommeil, véritable antidouleur, permet de déstresser, réduit la tension artérielle, augmente la confiance en soi, donne de l'énergie, rend heureux, renforce le système immunitaire, décontracte et fait plaisir, améliore la capacité au travail, stimule l'intellect, rend plus créatif, améliore les relations sociales amoureuses et sexuelles, rend heureux. Tout comme dans le sport, le rire entraîne la libération d'endorphines dans le cerveau. Elles sont notre morphine naturelle induisant des sensations de bien-être et

luttant très efficacement contre beaucoup de maux. Le corps ne fait pas de différence entre un rire simulé et un rire naturel.

Après 1 heure 15 de plaisir du rire, les pratiquants ont unanimement réclamé une autre soirée de yoga du rire. Pourquoi pas ? Rappelons quelques sujets déjà abordés au cours des années passées : shiatsu curatifs ou de bien-être, réflexologie plantaire, massage chinois, tai chi et qi cong.

D'ores et déjà, le rendez-vous annuel est pris en 2025, à la même période, pour une nouvelle soirée bien-être. CL

