

Qu'est-ce que le yoga du rire ?

- ▶ Développé en 1995 par un médecin indien
- ▶ Des exercices de respiration, d'étirement et d'assouplissement et bien sûr de rire
- ▶ But: passer d'un rire artificiel à un rire authentique
- ▶ Notre cerveau ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire artificiel



Les effets du yoga du rire

- ▶ Le rire produit des hormones du bonheur et atténue la douleur
- ▶ Les personnes qui rient ont moins d'hormones de stress dans le sang, comme le cortisol, l'adrénaline ou encore la somatropine
- ▶ Le yoga du rire comprend des exercices spécifiques en cas d'humeur dépressive
- ▶ Le rire active le système immunitaire
- ▶ Le rire favorise les aptitudes sociales



Anatomie du rire

- ▶ Pour rire, on mobilise 17 muscles du visage et 80 en tout
- ▶ La respiration s'accélère, l'air est propulsé à travers les poumons à une vitesse pouvant atteindre 100 km/h
- ▶ Le diaphragme se déplace en rythme
- ▶ La respiration forcée alimente le corps et le cerveau en oxygène de manière intensive

Vijay Kumar Singh | www.lachyoga.ch

