

Le Yoga du rire, Pourquoi ?

Le yoga du rire est une méthode développée par le médecin généraliste indien Madan Kataria et son épouse Madhuri Kataria, professeur de Yoga.

Selon ses inventeurs, le yoga du rire repose sur la thèse : "l'action entraîne l'émotion", et l'idée qu'il faudrait augmenter la production des endorphines dans le cerveau, qualifiées d'hormones du bonheur.

Le Yoga du rire est un concept unique parce que les personnes rient sans raison - sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie.

Le rire est initié comme un exercice, pratiqué en groupe mais avec le regard de l'espièglerie, il devient très rapidement naturel et contagieux.

La raison pour laquelle on l'appelle "yoga du rire" est qu'il combine exercices de rire et respirations yogiques. Ceci augmente l'apport en oxygène au corps et au cerveau et qui permet à la personne de se sentir plus énergique et en meilleure santé.

Tout le concept du yoga du rire est basé sur des études scientifiques qui tendent à démontrer que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire simulé - à la condition qu'il soit fait avec énergie et intention. La personne en retire ainsi les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.

Source : Wikipédia.



Mais qui est ce "Maître Yoga"

Yannick CALENDREAU.

Psychopraticien, Thérapeute en Relation d'aide, Formateur et conférencier.

Certifié animateur Yoga du rire par l'institut Français de Yoga du rire et du rire santé.

Spécialiste à l'Approche Non directive Créatrice® (ANDC) de Colette Portelance, à la l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers et à la Communication Non Violente.

Diplômé du Centre International de formation à L'ANDC® de Montréal.

Diplôme de Thérapie Relationnel du Centre SPIRA de Montréal.

Membre fondateur de l'Association Européenne des Psychothérapeutes à l'ANDC®.

Ses domaines d'intervention sont les relations de couples, les relations humaines au sein de l'entreprise, la gestion des conflits, la gestion des émotions, la confiance en soi.

15 ans d'expérience comme formateur, consultant en relations humaines au Canada, aux Etats-Unis et en France.

Les bénéfices

LE CORPS : - Meilleur sommeil

- Système immunitaire renforcé
- Équilibrage physiologique
- Agit contre les douleurs (sécrétion naturelles d'endorphines, de l'hormone du bonheur)
- Activation du cœur
- Massage des organes de l'abdomen
- Relaxation corporelle
- Suppression de tensions

L'ÉMOTIONNEL : - Anti stress

- Régulation de l'humeur
- Renforcement des idées positives
- Prise de recul
- Évacuation et défolement des tensions

LE RELATIONNEL : - Attitude sereine; joyeuse

- Communication non-verbale positive
- Désamorçage des problèmes
- Échange et entente favorisés,
- Relationnel amélioré...

