



Le Yoga du rire pour les séniors

Pourquoi le proposer aux séniors ?

PAR CAROLE SANTAMARIA

Tout d'abord c'est quoi le Yoga du Rire ?

C'est une séance de RIRE qui fait travailler le diaphragme et qui apporte une dose de d'hormones de bien-être au corps.

Le Yoga du Rire a été créé par le Docteur Madan Kataria en 1995. Pour lui c'était purement un mouvement social et l'objectif était d'engendrer une bonne santé remplie de joie et d'apporter la paix dans le monde grâce au rire.



Etant donné que l'humour est un phénomène intellectuel, les personnes âgées éprouvent des difficultés à rire sans raison. C'est là où le yoga du rire les aide à rire et à recommencer à vivre une vie pleine de joie. Le yoga du rire est un processus orienté sur le physique, il ne nécessite pas de capacités mentales et permet ainsi aux seniors de comprendre l'humour sans utiliser leurs facultés mentales.

Les bienfaits pour les séniors

Des études scientifiques ont prouvé que le Yoga du Rire augmente l'apport net en oxygène dans les cellules du corps donnant un sentiment de bien-être. Selon Dr Otto Warburg, lauréat du prix Nobel, ses conclusions sur l'importance de l'oxygène confirment que la raison pour laquelle nous tombons souvent malade est parce qu'il y a un manque d'oxygène dans les cellules du corps. Les exercices du Rire et de respiration Yogique vont aider à acquérir une bonne santé en augmentant l'apport en oxygène. Cela aide également à libérer les hormones spécifiques de toutes les cellules du cerveau appelées endorphines connu également comme les hormones du bien-être.

Les 5 bienfaits du Yoga du Rire pour les séniors

1 - Ajoute plus de Rire dans leur vie

Le Yoga du Rire est idéalement conçu pour aider les séniors à vivre une vie avec plus de rires. Cela ne dépend pas d'un sens de l'humour ou de la fonction cognitive. Par conséquent, n'importe qui peut rire de bon cœur. Cela aide aussi les gens à comprendre qu'ils n'ont pas besoin d'une raison pour rire. Alors que nous vieillissons, nous rions de moins en moins. En raison de la démence et de la maladie d'Alzheimer, les séniors souvent ne comprennent pas les blagues ou ne trouvent rien de vraiment drôle. Ceci est parce que l'humour est un phénomène mental et cognitif. Par conséquent le Yoga du Rire est idéalement adapté pour faire rire les séniors comme une forme d'exercice et obtenir de multiples bienfaits pour leur santé

3 - Soutient une bonne santé mentale

Beaucoup de séniors souffrent de dépression, de frustration et de colère. Alors qu'ils perdent des êtres chers et leur état de santé, il devient de plus en plus difficile de maintenir une attitude mentale positive. Le Yoga du Rire change la biochimie d'une personne d'une manière qui contribue à la bonne santé mentale indépendamment de leur situation.

5 - Le Yoga du Rire augmente la longévité

5 Le Yoga du Rire Augmente la Longévité

Le Yoga du Rire donne aux aînés une raison et un but à vivre pleinement chaque jour. Cette routine d'exercice simple et facile à faire est pratiquée même par des gens âgés de 70, 80 et 90 ans. Comme la population vieillit chaque jour de plus en plus, le Yoga du Rire est un outil qui permet une modification du vieillissement et une longévité accrue.

2 - Favorise la santé physique

En vieillissant en la plupart des séniors ont beaucoup de maladies comme l'hypertension artérielle, le diabète, l'asthme et d'autres maladies du vieillissement. Le Yoga du Rire aide à la guérison de maladies en renforçant le système immunitaire, ce qui augmente l'oxygène vers les cellules du corps et apporte un état d'esprit positif.



4 - Augmentation de liens sociaux

Le Yoga du Rire crée des liens affectifs forts avec des amis, parents, les autres résidents des établissements de soins ainsi que le personnel soignant et le personnel médical. Même les personnes atteintes de démence peuvent établir des liens étroits grâce au Yoga du Rire. Ce développement de l'amitié diminue la solitude et augmente la qualité de vie.

***C'est pour tous ces bienfaits
que je m'adresse à vous
aujourd'hui.***

Ce que je vous propose

- Se rencontrer afin d'en discuter de vive voix.
- Nous définirons ensemble le lieu, l'horaire et le tarif de la prestation.
- Nous ferons les séances dans votre établissement.

Mes coordonnées
Tél : 06.77.15.85.29
mail : contact@carolesantamaria.com

mon site internet
<https://carolesantamaria.com>