YOGA DU RIRE

NEWSLETTER

Janvier 2022

Pourquoi pratiquer le yoga du rire ?

par Carole SANTAMARIA

Tout d'abord j'ai toujours aimé transmettre ma joie de vivre avec mon rire communicatif. J'apporte aussi du bien-être à mon entourage mais aussi à moi-même.

Le sourire et le rire vous apporte de la positivité dans la vie.

Il y a quelques années, j'ai découvert le Yoga du Rire. La première fois a été un peu bouleversant car rire comme ça avec des gens inconnus ce n'était pas évident. Mais depuis que je me suis formée pour être animatrice je confirme les bienfaits de cette pratique. Et je vous apprends une chose : "le corps ne fait pas la différence entre le rire spontané et le rire simulé". Le rire apporte une DOSE de bonheur à notre corps.

Lorsqu'on rit on apporte une DOSE d'hormones à notre corps. On ressent un bien-être intérieur.
En riant, nous faisons travailler notre diaphragme *(membrane musculo-tendineuse qui sépare le thorax et la cavité abdominale. Il est interagit avec le cœur, les poumons, l'œsophage, l'estomac, le foie, la rate, le pancréas, les reins et le colon).* Le diaphragme envoie à notre cerveau cette **DOSE**.
Mais quelle DOSE ? une dose de **D**opamine (hormone du plaisir immédiat), **O**sytocine, **S**érotonine (elle régule votre humeur et votre comportement et l'anxiété) et **E**ndorphine (elle diminue la douleur, réduit l'appétit mais aussi le stress).
Mais quel cocktail ? un conseil : Buvez en au moins 1, une fois par semaine. L'effet de la séance d'une heure est bénéfique pendant 1 semaine au moins.

Vous voyez comme le rire est bon pour la santé !

Les exercices du rire ont pour but de nous stimuler, de nous faire retrouver notre esprit ludique et de nous amuser. Ils servent aussi à lever nos inhibitions et à nous faire partager ensemble quelque chose. Le but du yoga du rire est nous amener petit à petit à un rire naturel ressurgi de nos rires spontanés d'enfant, nos rires sans raison.

Le rire permet de se connecter au moment présent.
Des séances pour s'amuser, se détendre et se faire du bien. Un temps pour vous dans la bonne humeur, un instant privilégié et de joie pure.

Les bénéfices du rire sur la santé

Le rire lutte contre le stress, l'anxiété, la colère, la constipation, les insomnies, les troubles de l'humeur, les douleurs chroniques, renforce le système immunitaire, fait baisser la tension artérielle, diminue les crises d'asthmes et de migraines, fluidifie la circulation sanguine, augmente la résistance aux infections, l'endurance des athlètes, lève les inhibitions, donne confiance en soi, améliore les relations sociales, amoureuses et sexuelles, rend plus positif, plus jeune et plus séduisant, nous stimule intellectuellement, nous rend plus créatif, décontracte et fait plaisir.

Alors qu'en dites-vous ? Prête à franchir ce pas vers votre bonheur intérieur !

Diplômée "Animatrice du yoga du rire", je vous proposerai des cours en présentiel et en visio (avec un lien "Zoom") à partir du lundi 21 février 2022.

Réservez votre place, inscrivez vous au 06.77.15.85.29.

Lorsque vous serez inscrite, je vous transmettrai les informations complémentaires (tarif et matériel à apporter.

Carole's conseils

CITATIONS

"Le rire, c'est comme un interrupteur qui allume la joie et éteint la morosité". Linda Leclerc

"Le rire ne reflète pas seulement notre sens de l'humour ; il le construit." Dr Madan Kataria

"Le rire répare point par point tout ce que l'excès de stress détériore." Corinne Cosseron

"Lorsque votre esprit est prisonnier de vos émotions, votre respiration l'est aussi. En libérant votre respiration, vous libérez votre esprit." Dr Madan Kataria