

Hasya yoga, le yoga du rire

Il existe une similarité entre certains exercices de rire et ceux de la respiration yogique. Cette similitude s'appelle le prânâyâma qui est un mouvement respiratoire orienté. Le corps travaille de la même manière quand il rit que lorsqu'il pratique un exercice de respiration dynamique.

Dans les deux cas, les muscles abdominaux et le diaphragme sont énergiquement sollicités. Les respirations sont utilisées au début des séances de rire pour permettre au corps de se détendre profondément. Il suffit de constater à quel point un fou rire peut nous essouffler pour comprendre la nécessité de reprendre son souffle régulièrement entre les exercices de rire. Cette alliance concrète entre les respirations et les exercices de rire crédibilise l'ensemble du Hasya yoga, qui est reconnu comme une discipline à part entière de mieux-être et de santé.

Une séance de yoga du rire se déroule en trois temps. Les participants procèdent d'abord à un échauffement à base de respirations profondes et d'étirements pendant dix minutes. C'est la première étape pour prendre contact avec son corps et dénouer les tensions dues au stress qui sont logées dans les parties vulnérables.

Ensuite, nous effectuons des rires entrecoupés d'applaudissements en cadence. Suivis d'une séance de baragouin et de cacophonie libératrice, où tous les participants s'expriment dans leur langage imaginaire. On imite plusieurs rires comme celui du lion ou encore du gros ventre. On termine par une méditation où tout le monde s'allonge et ne rit plus que spontanément.

L'acte de rire c'est faire le choix de la joie de vivre. Universel, le rire ne connaît aucune barrière linguistique, politique, religieuse, sexuelle ou raciale. Tous les peuples peuvent rire ensemble ! C'est une des plus jolies façons de nous aimer les uns les autres.

Martine Medjber en parle. Elle nous fera également pratiquer à l'occasion de la deuxième soirée Sens et Expérience.