

Rire sans raison et longtemps, cela s'apprend!

BIEN-ÊTRE Un constat: nous ne rions pas assez. Mais quand plus rien n'est drôle, le yoga du rire est une activité physique incomparable aux multiples bienfaits.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Tout le génie du Dr Madan Kataria, médecin mondialement connu pour avoir lancé, en Inde, le premier club de rire dans un parc en 1995, réside dans la mise en corrélation du rire et de ses bienfaits. Plus précisément, le constat que le rire provoqué permet d'obtenir les mêmes avantages physiologiques et psychologiques que lorsqu'il est spontané. Sa femme, Madhuri Kataria, professeur de yoga, a su décortiquer le rire en respirations et c'est ainsi que le yoga du rire est devenu une pratique à part entière.

Il n'est plus nécessaire d'attendre l'occasion de rire puisque par des exercices, il devient, entre guillemets, disponible. Véronique Elamly, qui a ouvert l'école yoga du rire de Véronique, anime des cours à Etoy et à Lausanne. Elle a appris avec le Dr Madan Kataria lui-même qui l'a nommée «Maître formateur», lui donnant l'exclusivité de la formation des professeurs de yoga du rire pour la Suisse.

Respirer pour rire

Pour comprendre la force du yoga du rire, il faut se représenter les différents volumes respiratoires des poumons. Le volume courant, fine couche d'air entrant et sortant lors de chaque respiration au repos, se situe entre les volumes de réserve inspiratoire au-dessus et expiratoire en dessous. Ces

deux volumes sont mobilisés lors des respirations profondes exigées par la pratique d'activités comme le chant ou le yoga. Enfin, la dernière couche correspond au volume d'air résiduel, mort, qui ne circule pas.

Les respirations du yoga du rire sont assez puissantes pour faire circuler ce volume résiduel qui stagne au fond des poumons. «D'où son action concrète contre le stress, grâce à la dilution, voire l'élimination du dioxyde de carbone responsable de la création physiologique du stress,



Le yoga du rire, sur le thème de j'ai mal partout en riant, permet de mettre une distance avec la maladie.»

VÉRONIQUE ELAMLY
PROFESSEURE DE YOGA DU RIRE

précise Véronique Elamly. Plus on rit, plus on va rire spontanément avec ou sans raison.»

Réactions en chaîne

Au cours d'une séance, les différents exercices provoquent un rire qui dure dix à douze minutes, temps nécessaire



Un groupe de yoga du rire s'éclate en forêt, oxygénation assurée! DR

pour produire des endorphines, responsables de la détente et d'un effet antidouleur. Véronique Elamly travaille avec l'Association suisse de fibromyalgie. «Le yoga du rire, sur le thème de:

j'ai mal partout en riant, permet de mettre une distance avec la maladie», raconte-t-elle.

La dopamine, neurotransmetteur primordial dans les sensations de plaisir, également boostée, lâche une bonne dose. La diminution du stress libère le système immunitaire qui renforce son activité et donc la résistance aux maladies. La décontraction du diaphragme stimule les organes abdominaux, donc la digestion. Rire détend aussi les muscles du visage du cou et des bras.

Cercle vertueux

Une blague désopilante déclenche peut-être une minute d'hilarité. «Nous ne rions même pas deux minutes par jour», constate Véronique Elamly. Or, le rire sollicite

l'ocytocine, hormone de l'attachement, renforçant ainsi la connexion entre les gens. La contagion du rire créé un cercle vertueux pour la santé individuelle de chacun et celle du groupe au travail, en famille, à l'école, ainsi qu'à l'EMS, où intervient la spécialiste là où on la demande.

«Le rire apprend à développer des réflexes positifs. Dans les EMS, on constate des effets bénéfiques importants sur les angoisses des résidents. En entreprise, le yoga du rire est indiqué, entre autres, dans la prévention du burn-out», énonce la spécialiste. Elle précise que tout le monde peut le pratiquer, mais avant, il est conseillé de faire un petit contrôle de santé chez le médecin car l'activité physique de rire exerce une importante pression abdominale.



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Le «dirty talking»

«Tu as la saveur poissonnière, l'odeur de la bite et du cul, la fraîche odeur trouduculière.»

Sous la plume de Guillaume Apollinaire, l'esprit cochon, les mots salaces chantent et enchantent. A moins d'apprendre ses poèmes érotiques par cœur, les envolées en plein coït ne sont pas toujours aussi lyriques. La langue anglaise les nomme «dirty talking» et la langue française, peut-être plus profonde sur le sujet, propose une palette d'adjectifs qui devrait combler toutes les sensibilités: grivois, coquin, graveleux, obscène, rabelaisien, etc.

Tout est question de contexte et dépend du degré d'intimité et de confiance au sein du couple. Comme le dit si élégamment Nathalie Monnin Gallay, du Centre de sexologie et couple de La Côte: «Il est parfois difficile de concilier l'affectif et le génital.» Elle nous instruit: «La sexualité implique un lâcher-prise, si l'on est en train de penser, on a peu de chance d'accéder à l'orgasme.»

Certaines personnes s'amuse, s'excitent, voire se libèrent de leurs tensions en se régaland d'un langage pré-organismique au registre sémiotique ahurissant. Là où vagin et pénis peuvent choquer des esprits, d'autres commencent avec «espèce de grosse p***, t'es un sac à f****», et pimentent l'escalade sans limite jusqu'à un point de non-retour où les mots échappent à tout contrôle et trouvent leur apothéose dans l'orgasme.

Il est bien entendu que le but n'est pas de salir l'autre, au grand jamais! Mais de partager un bel échange de paroles. La verbalisation «cochonne» ne signe pas forcément une bonne sexualité et trop de piment gâche la saveur. Penser des mots crus peut suffire à se centrer sur soi et augmenter son plaisir.

Après une belle dispute de couple, les bavards impénitents ont tout intérêt à se taire s'ils se réconcilient au corps à corps. La circonstance fait grimper au mur, mais le cerveau redoutable enregistre chaque mot et s'en souvient. N'oublions pas, tout est question de contexte!

www.lacote.ch

L'actualité de votre région
en continu 7 jours sur 7

«Au fond, c'est une hygiène de vie»

Béatrice habite à Etoy. La cinquantaine passée, elle a perdu en mobilité et gagné en kilos après un grave accident de la route il y a quelques années. Educatrice dans un foyer à Nyon, ses horaires de travail sont irréguliers et elle reconnaît qu'elle a commencé les cours de yoga du rire de Véronique Elamly parce que c'est près de chez elle, à 15 francs de l'heure et sans inscription annuelle. Elle est devenue une accro du rire depuis trois ans. «Après la première séance, je suis rentrée et j'ai dormi comme un bébé, comme cela ne m'était pas arrivé depuis des années. Au fil du temps, je constate que les effets sur mes douleurs sont diffus mais réels, se réjouit-elle. Avec le yoga du rire, je mets de la distance entre le stress et moi, avant

je m'énervais toute seule, maintenant je pense aux exercices du yoga et je ris, c'est pareil dans le travail et cela déteint sur mon entourage.» Lors de chaque séance, avant de rire mécaniquement dix à douze minutes en continu, les participants réalisent des exercices sans parler. Le respect de soi et de l'autre est une valeur suprême car rire est un abandon du contrôle. La déconnexion mentale la plus difficile à réussir pour Béatrice est celle de l'exercice du charabia. «Aller avec le groupe, être connectés ensemble sans communiquer par la parole, rire tout le temps, cela rend plus souple dans la vie, se félicite Béatrice. Rire, c'est une hygiène de vie, plus on rit, plus on a envie de rire parce que cela fait du bien.»



Clinique



Centre Médical & Thérapeutique



Centre de Santé



LA LIGNIÈRE

Une approche globale et durable de la santé

www.la-ligniere.ch

La Lignière 5, 1196 Gland
info@la-ligniere.ch