

**Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué. Ses bienfaits physiologiques et psychologiques seraient les mêmes. C'est le principe de base d'un type de yoga particulier, le yoga du rire. Sérieux, on y croit ?**

Le rire d'abord, c'est le mot qui interpelle dans le sujet. Peut-être parce qu'on en a bien besoin. Je me rappelle que ma mère, il y a 30 ans, serinait déjà qu'« une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation ». Je me rends compte maintenant qu'elle citait Henri Rubinstein, neurologue français, qui avait avancé cette idée dans les années 80. Le rire permettrait d'évacuer l'angoisse, la pression et le stress, comme une soupape : le fou rire en est l'exemple le plus parlant. Et les enfants, innocents et bienheureux, se marrent des dizaines de fois par jour.

C'est après, à l'âge adulte, qu'on rigole beaucoup moins, alors qu'il faudrait rire 10 à 15 minutes par jour pour se maintenir en bonne santé, disent les médecins.

### **— Psychosomatique du rire : rire pour guérir —**

” Le rire, c'est la santé “, cette vérité connue depuis toujours est abordée dans ce livre d'Henri Rubinstein d'une manière entièrement nouvelle et scientifique. Les explorations récentes concernant les ” hormones du cerveau ” permettent de comprendre comment le rire influe sur la santé, comment l'humeur et le moral influent sur l'évolution des maladies. Laissant aux psychologues les théories sur la nature du comique et de l'humour, l'auteur étudie, en médecin, ce qui se passe vraiment quand nous rions ; ce qui se passe dans notre

corps, ce que sont l'anatomie, la physiologie et la neurobiochimie du rire. Le rire est une thérapeutique majeure antistress, il établit le fonctionnement harmonieux de l'organisme et combat les maladies en réalisant un véritable " jogging " du corps et de l'esprit.

Source : [decitre.fr](http://decitre.fr)

### ———— Rire, de sérieux atouts pour la santé

Le docteur Rubinstein parle de « jogging stationnaire », car le rire est comme une forme d'exercice physique modéré, respiratoire et émotionnel : il procure les mêmes effets. Rien qu'au niveau de la santé du corps, la liste des bienfaits est longue : rire est bon pour le sommeil, le cœur, la digestion ; rire augmente la capacité respiratoire, argument précieux pour les emphysémateux ; il accroît le taux d'anticorps, améliore le système immunitaire et fait baisser le cholestérol.

Rien que ça ?! Non ! Rire rend beau, jeune et intelligent. Si, si, c'est pas des blagues. Le docteur Miriam Diamond, pionnière américaine des neurosciences, suggère que les nombreuses endorphines produites par le rire boostent les neurones pour un esprit de plus en plus vif. Et, outre le lifting mécanique créé par le fait de contracter le grand zygomatique en un mouvement ascensionnel, rire fait se sentir séduisant.

Rigoler marcherait également comme anti-douleur, remède validé par Norman Cousins en 1964, journaliste atteint d'une maladie arthritique très douloureuse qu'il soigna en visionnant des films comiques aussi souvent qu'il le pouvait et en consommant de la vitamine C en très grande quantité. Bien que la portée de l'humour sur la douleur a été tempérée depuis, par exemple [par un chercheur](#)

de Montréal dont les sujets étudiés n'attribuaient pas à leurs rires la baisse de l'intensité ou de la fréquence de leur douleur, il n'empêche que le sens de l'humour permet de se forger un mental positif pour traverser les aléas de la vie.

Enfin, côté émotionnel et dans le domaine relationnel aussi, les bénéfices du rire sont pléthore. Vous avez remarqué comme parfois, au beau milieu d'un moment de tension familiale par exemple - soit une bonne engueulade -, le fait d'éclater soudain de rire permet de désamorcer le drame ? Antistress, antidépresseur, anxiolytique, le rire rend joyeux et génère de l'énergie.

Il a tout bon, et l'on ne constate aucun effet secondaire néfaste. « MDR », mort de rire, c'est juste une façon de parler. Ou une réalité, dans de très rares cas... Allez, pour les plus âgés on peut éventuellement déplorer une énurésie, puisqu'on lâche prise, le ventre détendu.

Ce qui est certain, c'est que rire fait du bien et relève, comme l'amour, d'un besoin émotionnel humain. Mais donc, pour tout ça, il faudrait rire 10 à 15 minutes par jour, docteur ?! Plus facile à dire qu'à faire, on est d'accord. Et bien parfois, il faut commencer par « se forcer ». J'en vois se récrier, mais comment ça, le rire c'est spontané ! Justement, c'est quand il est « forcé » que le rire devient yoga.

### ———— C'est le diaphragme qui fait tout le boulot

Comme souvent, tout part du ventre. Le diaphragme constitue le même creuset pour les rires et les pleurs, expressions de nos émotions quand les mots sont trop lents. Rire crée un mouvement des muscles, doux et profond, un massage des côtes, un travail du diaphragme. Hop, et voilà une autre vertu du rire : on se fait les abdos sans même s'en rendre compte.

Des exercices ont été mis en place, des entraînements simplement

mécaniques, pour forcer le rire au départ et qu'ensuite il devienne naturel. Oui, le rire simulé et forcé peut devenir vrai s'il est pratiqué en groupe car, comme le bâillement, le rire est irrésistiblement contagieux.

Voilà en quoi le rire se rapproche du yoga : c'est une véritable technique respiratoire et un moment de partage et de joie communicative. En plus, c'est facile à mettre en place, alors pourquoi s'en priver ? Le médecin indien à qui l'on doit le concept, docteur Madan Kataria, a créé son premier club de yoga du rire à Mumbai, dans un parc, en 1995, avec seulement une poignée de personnes. Aujourd'hui le phénomène est planétaire et des milliers de pratiquants de yoga du rire sont recensés dans plus de 108 pays. La journée mondiale du rire a été créée en 1998, à l'initiative du docteur Kataria toujours, et, depuis, cette date veut être synonyme d'une manifestation positive pour la paix mondiale.

A La Rochelle, [YSRYoga](#) propose des séances de yoga du rire, que certains d'entre vous ont pu tester pendant le [Forum de la bonne santé](#).

Le yoga du rire n'utilise pas l'humour pour faire rire. Il fait appel à ce que le docteur Kataria nomme « le rire sans raison », le rire spontané de l'enfant que chaque adulte a en lui mais qu'il refoule la plupart du temps. Une séance type d'Asya Yoga - yoga du rire en sanskrit - comporte des exercices de rire, d'étirements, de relaxation et de respirations profondes empruntées au yoga.

Frapper dans ses mains, entonner « Oh oh ah ah ah », équivalent du « Om » du yoga classique, se contorsionner, danser ou faire la poule : la pratique en groupe permet de lâcher prise. Et oui, pendant une session on peut se sentir ridicule, mais on vérifie bien que ça ne tue pas, au contraire.

---

## Un arsenal du rire

Le yoga du rire est un des nombreux outils de la rigologie, imaginée en 2002 par Corinne Cosseron après un « tour du monde des techniques de la joie de vivre », dont l'Asya Yoga du docteur Kataria. Si l'approche pédagogique, ludique et interactive, est séduisante dans le fond, la forme, à grands renforts de lettres multicolores, fleure parfois un peu trop le business : les rigologues avec casque de téléopératrice ne donnent pas forcément envie... Je leur préfère les docteurs déguisés en clowns, comme le docteur Patch Adams qui démontra, dès le début des années 80, que les patients plus détendus et joyeux réagissaient mieux aux traitements et acceptaient plus facilement les soins. Une belle histoire vraie dont a été fait un film. A propos des clowns hospitaliers, découvrez ou redécouvrez le dossier que nous leur avons consacré : [Des clowns à l'hôpital !](#)

Parce que dans guérir, on entend gai et rire, chez Apivia on pense que cultiver ce dernier relève de la prévention, à utiliser sans prescription et sans modération !