

YOGARIGOLO

Mon premier livre de yoga du rire



Louise St-Pierre • Sylvie Dagenais-Douville
Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

YOGARIGOLO

Mon premier livre de yoga du rire



Texte : Louise St-Pierre et Sylvie Dagenais-Douville

Illustrations : Isabelle Charbonneau

Dominique et compagnie

L'histoire vraie du Dr Kataria

*Dans un petit village situé sur la frontière indo-pakistanaise
vivait un jeune garçon du nom de Madan.
Il était le plus jeune d'une famille de huit enfants.*

*Ses parents, qui travaillaient très dur sur leur ferme,
n'avaient jamais eu la chance d'aller à l'école,
et la mère de Madan rêvait de voir son fils devenir médecin
afin qu'il puisse aider les villageois.*

*Après de longues études, Madan devint le Dr Kataria,
mais il quitta aussitôt son village pour s'installer
dans la grande ville de Mumbai.
Fasciné par les voitures et les appartements luxueux,
le médecin travailla très fort pour devenir riche et célèbre.*

*Un jour, sa mère vint le visiter et elle remarqua
que Madan semblait triste et misérable.
Elle lui demanda où était passé son beau sourire
et pourquoi il ne riait plus comme avant.
Madan réalisa alors qu'il n'était pas vraiment heureux
et partit à la conquête d'un mieux-être
qui lui ferait retrouver sa joie de vivre et son rire.*

*Avec son épouse Madhuri, il inventa le « yoga du rire »
pour pouvoir aider les gens du monde entier
à vivre dans la paix, et à rire et sourire tous les jours !*



Mot aux parents et aux éducateurs

Le « rire sans raison » représente une véritable révolution dans le monde de la médecine du corps et de l'esprit. On l'appelle également « yoga du rire » parce qu'il combine une série d'exercices de rire simples, suivis de respirations yogiques douces.

Grâce à une technique de visualisation ludique, la santé, la concentration, la motivation et la confiance en soi des enfants s'améliorent, et la joie de vivre des parents et des éducateurs s'en ressent grandement !

Le yoga du rire est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire, pour ensuite déclencher l'émotion de joie dans le cerveau. Comme le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire forcé, il s'agit d'un conditionnement qui permet de modifier pour le mieux les états d'âme de la personne qui rit, tout en l'amenant à bénéficier des effets physiologiques et psychologiques du rire.

Pour jouir des bienfaits du yoga du rire, il faut apprendre à utiliser le sourire et le rire comme outils de gestion du stress.

Que ce soit à la garderie, chez papi et mamie, à la maison (à l'heure des devoirs, par exemple), ou encore à l'école (avant un examen), le yoga du rire entraîne une détente salvatrice. Comme parents, grands-parents ou éducateurs, nous pouvons servir d'exemples à nos enfants pour que ceux-ci apprennent à lâcher prise.

Pour ce faire, il faut d'abord accepter de manquer de sérieux par moments et de nous laisser aller à « faire les fous » en leur offrant nos plus belles mimiques !

Se permettre de tels moments d'insouciance et de légèreté en leur compagnie, c'est s'assurer un moment de complicité magique.

Quand la tension monte, pourquoi ne pas tout arrêter pendant quelques minutes et surprendre nos enfants avec quelques exercices de ce rire du cœur qui permettent de ressentir un réel mieux-être ?

Trop souvent, nous nous retrouvons sur « la voie rapide de la vie », et il est très facile d'oublier à quel point il peut être plaisant de ralentir et d'emprunter les routes de campagne. Oser le « rire sans raison », c'est se permettre d'être plus heureux en dédramatisant bien des situations. N'hésitons jamais à provoquer le rire de nos enfants ou de nos élèves. Permettons-leur de rire le plus souvent possible, car cela a le pouvoir d'améliorer instantanément leur humeur en produisant les fameuses hormones du bonheur qu'on appelle les endorphines, nos hormones « magiques »!

Notre corps et notre esprit peuvent être entraînés à rire à volonté. C'est comme pour le vélo : une fois que nous l'aurons appris, nous ne l'oublierons jamais !

Petit mot à l'enfant

Les exercices de rire illustrés dans ce livre t'accompagneront dans la vie de tous les jours. Ils t'aideront à éveiller ta joie intérieure lorsque tu ressentiras de la tristesse, de l'inquiétude, de la colère ou du découragement. Les enfants qui rient souvent développent une meilleure confiance en eux, deviennent plus enthousiastes, plus créatifs, ont plus de facilité à se concentrer et sont plus heureux que ceux qui ne rient jamais. N'hésite surtout pas à rire très souvent : c'est bon pour toi !



Sème le rire autour de toi et partout sur ton chemin,
et tu verras comme ce mieux-être sera contagieux!
D'ailleurs, les personnes âgées, qui sont souvent bien seules,
te seront reconnaissantes de leur faire découvrir cette pratique.
Prends le temps de rire avec mamie et papi, et sème la joie de vivre
dans leur cœur, leur corps et leur esprit. C'est un merveilleux cadeau à
leur faire! Par ailleurs, souviens-toi toujours que
les exercices de rire ont pour but de stimuler le rire,
mais jamais de se moquer de qui que ce soit.



Quelques conseils

- Il ne faut pas hésiter à adapter les exercices proposés à l'environnement, à l'âge des enfants et aux besoins du moment.
- Semer le rire à profusion autour de soi, c'est la mission du yoga du rire!
C'est la meilleure façon de répandre la paix et la santé!

PRÉPARATION À UNE SÉANCE DE RIRE

Afin de préparer mon corps au rire, je commence toujours une séance par ce rituel joyeux qui est aussi un conditionnement.

1. Je tape dans mes mains.

2. Je tape dans mes mains de façon rythmée
(je compte à voix haute 1-2, 1-2-3, et ainsi de suite)
en positionnant mes mains devant moi :

1-2 : au centre

1-2-3 : à gauche

1-2 : au centre

1-2-3 : à droite

1-2 : au centre

1-2-3 : à gauche.



3. Je continue de taper dans mes mains selon le même rythme,
mais j'accompagne maintenant mes applaudissements
du mantra du rire : **HO-HO, HA-HA-HA** (cela remplace 1-2, 1-2-3)
Les expirations doivent être profondes et venir du ventre
pour stimuler la respiration diaphragmatique.

HO-HO : au centre
HA-HA-HA : à gauche
HO-HO : au centre
HA-HA-HA : à droite
HO-HO : au centre
HA-HA-HA : à gauche

4. Tout en frappant dans mes mains
que je balance à gauche et à droite, je m'exclame :
« C'est super! C'est super! »
et je termine avec un puissant :
« Yééé! »

Je refais les quatre étapes de cette préparation
entre chaque exercice de rire.

**Cultiver notre espièglerie enfantine
nous aide à rire sans raison!**



Rire et respirer

Question de renouveler l'air dans
mes poumons, je fais suivre ce rituel
de respirations yogiques douces.
Je prends une grande inspiration qui fait gonfler
mon ventre, puis j'expire doucement en laissant
l'air sortir de ma bouche, tout en ramenant
mon nombril vers mon dos.

Je répète trois fois.

J'enchaîne ensuite avec des exercices de rire ludiques
(je choisis ceux que je préfère)
et je termine en faisant un retour au calme.