

RIRE EST BON POUR LA SANTÉ!

On dit « mort de rire ! » mais le fait n'est pas fréquent.
Par contre 'ne pas rire' nuit à la santé !!

Le rire, comme le sport, entraîne la libération d'endorphines dans le cerveau. Les endorphines sont de petites molécules sécrétées par le cerveau qui ressemblent beaucoup à l'opium et ses dérivés. Cette morphine naturelle induit des sensations de bien-être et lutte très efficacement contre la douleur.

Bien avant l'invention des clubs de rire, certains moines bouddhistes avaient pour habitude de rire quelques minutes chaque matin.

Le rire simulé pratiqué dans les séances de rire sans raison peut amener du rire spontané, mais cela n'est pas l'essentiel.

LE RIRE SIMULE A LES MÊMES EFFETS POUR NOTRE CORPS QUE LE RIRE SPONTANÉ

Sur le plan scientifique, il n'y a pas de différence entre un rire artificiel et un rire naturel. C'est-à-dire que notre corps est incapable de distinguer l'un de l'autre et que dans les deux cas secrète la même *chimie joyeuse*.

On a plus de bénéfices pour notre santé lorsque nous sommes acteurs du rire plutôt que spectateurs! Créons notre rire.

Et que gagnerons-nous à rire de manière régulière dans ces ateliers ?

- 1- **Le rire est un anti-stress**, Rire détend les muscles (et l'individu tout entier par la même occasion), dilate les vaisseaux sanguins (et la rate oui, on le sait!) et permet donc au sang de mieux circuler dans tout notre organisme. Un bon éclat de rire réduit le taux des hormones du stress (épinéphrine et cortisol).
- 2- **Le rire renforce le système immunitaire**. Le rire entraîne l'augmentation de certains de nos globules blancs qui ont pour fonction de détruire les intrus. Les recherches ont prouvé l'**augmentation d'anticorps** (immunoglobuline A) dans la muqueuse nasale et les voies respiratoires nous permettant de mieux lutter contre certains virus, bactéries et autres micro-organismes. Les adeptes réguliers des clubs de rire ont constaté qu'ils souffrent moins de rhumes, toux

et autres infections pulmonaires. Les effets du rire sur le système immunitaire sont aussi remarquables dans les maladies lourdes comme le Sida et le Cancer. Le *Rire du Lion*, basé sur une ancienne posture de yoga qui a fait ses preuves depuis des centaines d'années a le pouvoir de renforcer le système immunitaire dans toute la sphère ORL et en particulier d'augmenter les anticorps de la salive.

- 3- **Le rire est un exercice d'aérobic.** Quinze minutes de rire matinal assure un bon début de journée. Parce qu'on absorbe davantage d'oxygène. Un médecin américain, le Dr William Fry de l'Université de Stanford, en Californie, a démontré qu'une minute de rire équivaut à dix minutes de rameur.
- 4- **Le rire nous aide à lutter contre les douleurs chroniques** : Grâce aux **endorphines**, -l'hormone du bonheur ou à peu près!- le rire permet de **lutter contre les terribles douleurs** qu'aucun médicament ne peut soulager. La régularité au Club de Rire semble faire diminuer les maux de tête et les migraines.
- 5- **Le rire combat la dépression, l'anxiété et les désordres psychosomatiques**, du type crises de nerfs et insomnies, grâce aux **endorphines** qu'il libère. Beaucoup de personnes affirment **mieux dormir** depuis qu'elles pratiquent le rire régulièrement.
- 6- **Le rire permet de lutter contre la constipation.** Les exercices de rire **stimulent le diaphragme qui masse tous les organes digestifs** et les stimulent suffisamment pour que les plus paresseux refonctionnent!
- 7- **Le rire est bon pour l'hypertension artérielle** : la principale cause d'hypertension artérielle étant le stress, le rire aide donc bien à la contrôler! **Dix minutes de rire permettent à la tension de baisser pendant dix à vingt minutes!** Ça ne guérit pas un grand malade mais ça aide à combattre l'hypertension et ça pourrait empêcher quelqu'un ayant un terrain favorable de la développer. En améliorant la circulation sanguine et l'oxygénation du cœur, le rire réduit aussi le risque de formation d'un caillot.
- 8- **Le rire fait diminuer les crises d'asthmes et de bronchites** : rire permet de **bien s'oxygéner** et fait travailler les poumons, ce qui les renforce. **Les crises d'asthmes diminuent** lorsque l'on suit régulièrement les exercices d'un club de rire qui stimulent le système immunitaire dans les membranes respiratoires, abaissent le niveau de stress et font diminuer les infections respiratoires. **!!!! Mais pour ceux qui sont sévèrement atteints, une surveillance médicale est impérative car certains exercices peuvent aggraver leurs troubles.**
- 9- **Le rire augmente la résistance des athlètes** : rire avant une compétition permet de se relaxer et donc d'obtenir de meilleurs résultats. **Le rire est une sorte de jogging interne** qui masse avec des doigts magiques tous nos organes internes. Tous.
- 10- **Le rire est excellent pour les chanteurs et les acteurs** : En faisant travailler les poumons, le diaphragme et les muscles abdominaux, le rire permet de **mieux contrôler son élocution**. Il combat aussi le trac, détend et donne confiance en soi.
- 11- **Le rire nous rend plus jeune!** : Rire fait travailler tous les muscles... du visage! Les éclats de rire nous permettent de mieux irriguer notre visage. Et ils nous rendent **plus chaleureux et séduisants!** En titillant nos glandes lacrymales ils ajoutent un éclat à notre regard!
- 12- **Rire stimule notre sexualité** : les différentes phases du rire reproduisent les phases sexuelles successives : préparation, montée, attente, explosion puis relaxation et activent les mêmes zones du cerveau. La thérapie par le rire est donc fortement conseillée pour lutter contre l'impuissance et la frigidité. Le rire accentue le fonctionnement du système parasympathique et diminue celui du système sympathique ce qui est justement ce qui est mis en cause dans les impuissances féminines et masculine.

- 13- **Rire ensemble crée du lien** : nous pouvons rire avec de parfaits inconnus, et petit à petit des liens se tissent. Nous pouvons rire avec des personnes ne parlant pas notre langue. Le rire est universel « Le rire n'a pas d'accent étranger ». Les rieurs finissent par partager des moments de rencontres (repas, pique-nique, ou autres).
- 14- **Le rire augmente la confiance en soi** : rire en groupe, en public, augmente notre confiance en nous et nous rend plus sociable, souriant et moins réservé.
- 15- Le rire nous permet de prendre du recul par rapport aux événements de notre vie, nous permet momentanément de ne plus penser aux soucis de la vie et nous aide à les affronter à nouveau.
- 16- **Les bénéfices sociaux du rire** : Venir à un atelier de rire dans une petite communauté permet de **lutter contre l'isolement** qui engendre la déprime puis... tout le reste. C'est entrer dans la grande communauté internationale du rire et aussi appartenir à un petit groupe d'individus chaleureux de son quartier.
- 17- **Le rire est un excellent stimulant intellectuel** qui augmente **la créativité** d'une manière importante! Il facilite **l'apprentissage**, améliore **la mémoire** et intensifie la motivation tout en **favorisant la communication**. Il est donc utile en entreprise, permettant au personnel de nouer des contacts chaleureux et d'offrir, en plus, une oxygénation du cerveau extrêmement bénéfique à la production d'idées nouvelles!

- LES CONTRE-INDICATIONS MEDICALES

Pour le Dr Henri Rubinstein*, le rire est tellement naturel qu'il ne présente aucune contre-indication médicale. Cependant, la pratique régulière de séances de rire, surtout de manière quotidienne comme en Inde, a poussé le Dr Kataria à émettre quelques contre-indications pour les personnes souffrant de certaines affections.

En règle générale, la participation aux séances de clubs de rire est réservée aux personnes en bonne santé mentale et physique et est destinée à les maintenir en bonne santé.

Lorsque vous vous adressez à un groupe de personnes âgées ou de personnes luttant contre un cancer ou se remettant de dépressions nerveuses elles ne sont, par définition, pas en bonne santé.

Les exercices de respiration mobilisant le diaphragme ont un effet puissant sur toute cette région de l'organisme et peuvent, dans certains cas, aggraver des lésions préexistantes. Dans tous les cas, il faut consulter son médecin lorsqu'une douleur, quelle qu'elle soit, apparaît pendant une séance.

Ainsi, il est déconseillé de participer aux séances de rire lorsque l'on souffre des affections suivantes (se renseigner auprès de son médecin en cas de doutes) :

Tout patient **cardiaque ou hypertendu** doit consulter son cardiologue pour savoir si son état lui permet de participer aux séances.

Les **hernies abdominales, les hémorroïdes actives et toutes les récentes opérations situées au niveau de l'abdomen** constituent des contre-indications à la pratique du Yoga du Rire.

Les glaucomes, hypertension de l'œil, interdisent la participation aux séances.

Les femmes souffrant de **descente d'organes** et celles enceintes ayant des antécédents de **fausses couches à répétition** doivent attendre d'avoir accouché

pour venir rire en groupe! Dans tous les cas de grossesse, un avis médical est impératif. **Toute femme enceinte** demandera l'avis de son gynécologue avant de venir au Club.

L'incontinence due au stress est une contre indication évidente!

Les suites opératoires imposent 3 mois d'arrêt pour l'abdomen, 3 semaines pour le reste du corps.

L'asthme sévère nécessite l'accord du médecin.

Les déséquilibres psychiques imposent obligatoirement l'avis du psychiatre traitant.

RIRE ET HUMOUR – QUEL RIRE PRATIQUONS-NOUS ?

Nous ne rions pas des autres mais **AVEC** les autres.

Pas de blagues, ni de sketch...

C'est **un rire sans raison**, qui rappelle celui de l'enfant.

La grande différence entre rire et humour est que, si **tout le monde peut rire**, **tout le monde n'a pas d'humour!** Et en tous cas pas forcément le même! L'humour varie en fonction du sexe, de l'âge, du pays, du milieu social, du métier, de l'intelligence, de la culture et de tas d'autres micros détails. L'humour peut rassembler ou exclure impitoyablement.

Par contre, absolument tous les êtres humains peuvent rire.

Il est important de comprendre que le rire est un **réflexe vital**, présent depuis l'aube de l'humanité dès notre naissance.

Tous les êtres humains en sont pourvus. A part quelques exceptions extrêmes (très graves maladies cérébrales ou des accidents...), nous pouvons tous rire.

Le rire a une fonction vitale de **défense de l'organisme**. Ne plus rire ou ne pas rire assez est, par définition même, anormal et nuisible pour la santé!

Il est fascinant d'apprendre que **le rire est incontrôlable** et qu'une fois qu'il est déclenché on ne peut plus "raisonnablement" l'arrêter! En effet, le mécanisme du rire se situe dans notre cerveau archaïque, limbique, animal et une fois déclenché il déconnecte notre cerveau civilisé ou néo cortex!

Les enfants rient sans raison. Ils ne font pas appel à l'humour pour rire. Ils n'ont pas besoin des blagues. Le plus souvent, ils n'arrivent pas à les raconter et rient avant, simplement parce qu'ils ont envie de rire! L'idée de la blague leur suffit! Leur rire est spontané, réflexe, ludique, joyeux et absolument pas intellectuel ou culturel. Or nous avons tous été enfants, nous avons tous ri "sans raison" et c'est ce rire là que nous retrouvons dans les séances de rire.

Pour une séance de rire, voici quelques indices :
Accepter de se lâcher...
Ne pas se juger...
Ne pas se prendre au sérieux...
Accepter une possible sensation de ridicule au début....
Ne pas se demander si on rit bien ou mal. ...
Et se laisser porter par la contagion....
Aller au bout d'une séance, et revenir....
Les bienfaits peuvent prendre un peu de temps
pour se manifester.

Dans les séances de rire sans raison, nous apprenons à rire de nous-mêmes avant tout et avec bienveillance et **rire avec les autres, pas contre eux**. Le rire ironique est un rire qui n'a pas sa place au Club.

Et que le rire ne se limite pas aux séances! Un des bienfaits de la fréquentation régulière aux ateliers est une libération de notre rire partout dans la vie, à chaque occasion, dans toutes les circonstances. Il peut provoquer des changements... telle cette dame qui dit qu'« elle chante chez elle maintenant » ou cette autre qui raconte qu'elle rit toute seule en faisant ses tâches quotidiennes...cette autre encore qui, ignorante de sa capacité à rire, a découvert qu'elle pouvait « rire aux éclats ».... Et tant d'autres.

Il est temps de venir découvrir par vous-mêmes ce que « rire sans raison » peut vous apporter .