

## **Yoga du rire : bienfaits et contre-indications**

D'abord règle d'hygiène de vie, le rire est aussi excellent pour la santé : il agit très favorablement sur notre cœur et l'ensemble du corps. Au palmarès de ses multiples bienfaits, il lutte contre les maladies cardio-vasculaires (moins de risque d'infarctus), diminue ou élimine la sensation de douleur, booste le système immunitaire, régule le sommeil, améliore les fonctions cognitives et chasse le stress... Les bienfaits sont nombreux. Nous proposons, ci-dessous, un classement de ses bénéfices en 3 domaines.

### **La santé, le corps**

- Détruit le stress et libère les tensions
- Améliore la qualité du sommeil
- Lutte contre la douleur
- Renforce notre système immunitaire
- Facilite la digestion
- Fortifie le muscle cardiaque
- Diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol
- Baisse l'hypertension
- Régule la glycémie

### **L'émotionnel**

- Antistress de premier choix
- Installation rapide de la bonne humeur
- Régulateur physiologique et psychologique
- Renforcement des idées positives
- Lâcher prise
- Prise de recul
- Intelligence émotionnelle

### **Le social & relationnel**

- Relation positive
- Attitude sereine, joyeuse
- Communication non-verbale positive, désamorçage des problèmes
- Échange et entente favorisés
- Attitude bienveillante et positive

## Contre-indications à la pratique du yoga du rire

De nos expériences en France et à l'étranger, nous ne relevons aucun incident, ni accident lié à la pratique du yoga du rire. Et comme le yoga du rire s'inscrit dans un contexte de bien-être et de respect de la vie, nous suivons les contre-indications pour s'assurer que tout soit et reste positif »

**Hernie, Hémorroïdes Maladies coronariennes** avec douleurs à l'abdomen, **Opération récente** : ne pas pratiquer le rire pendant trois mois au moins suivant une opération majeure, surtout à l'abdomen. **Prolapsus utéro-vaginal : Grossesse Gripes et infections virales : Complications oculaires, glaucome**

**Autre inconfort médical** : Si un membre en bonne santé ressent un inconfort pendant une séance, il doit arrêter tout de suite la session et consulter un médecin

**Conclusion** : Tous les interdits cités plus haut ne devraient surtout pas décourager les adeptes du rire et les priver des bienfaits de cette merveilleuse méthode naturelle, mais il est prudent d'exercer une vigilance sur les effets non souhaités du rire

Nom

Prénom

Tel

*« Je reconnais être apte à suivre des séances de yoga du rire... Je suis informé des contre-indications à la pratique... En cas de doute, je demande un avis médical avant de venir en séance... »*

Date et signature