

Riez, c'est bon pour votre santé !

Connaissez-vous la gymnastique faciale et le yoga du rire ? La première permet de tonifier les muscles du visage tandis que le deuxième offre de nombreux bienfaits. Gros plan sur ces deux tendances avec l'intervention de Caroline de l'Institut français du yoga du rire.



puisque le corps ne différencie pas un rire forcé d'un rire spontané. À la fin de la séance, nous faisons une méditation du rire afin d'opérer un retour au calme ».

Pour tonifier votre visage ou encore réduire votre stress, n'hésitez donc pas à vous tourner vers la gymnastique faciale et/ou le yoga du rire. Et comme disait Pierre Dac, « le rire désarme, ne l'oublions pas ».

Par Nolwenn Guengant

Gymnastique faciale : souriez, tonifiez, muscliez !

La gymnastique faciale rééquilibre la mobilité des muscles du visage, redessine son contour et remuscle les paupières et autres zones souvent oubliées. Comment ? En stimulant la circulation sanguine. Elle peut être pratiquée à tous les âges en prévention ou en correction d'un ou plusieurs problèmes précis. Voici quelques idées d'exercices :

- Tonifiez votre cou en regardant le plafond, peau bien tendue, puis ouvrez et fermez lentement votre bouche ;
- Lissez votre front en relevant et en descendant lentement vos sourcils plusieurs fois d'affilée et aidez-vous de votre main pour ne pas plisser le front ;
- Tonifiez votre visage en prononçant des voyelles : le A avec un grand rire exagéré, le E en envoyant un baiser bien prononcé, le I avec un grand sourire, le O avec un air très surpris et le U avec une moue boudeuse.

La gymnastique faciale est idéale pour conserver ou retrouver un visage

tonique. Mais on peut aussi atteindre cet objectif grâce au rire et plus particulièrement grâce au yoga du rire dont les bienfaits sur le corps et l'esprit sont multiples.

Découvrez le yoga du rire

C'est en 1995 que le Docteur Madan Kataria, médecin de Mumbai, commence à développer le yoga du rire. Au fil des années, ses nombreux bienfaits – renforcement du système immunitaire, réduction du stress, amélioration du sommeil et de la digestion... – séduisent des milliers de personnes à travers le monde. Mais comment se déroule une séance ? Caroline nous explique : « *Un cours dure en moyenne une heure mais on s'adapte aux participants (nombre...). On commence par l'accueil de chacun puis on enchaîne avec un échauffement doux et quelques exercices respiratoires. Ensuite, se succèdent divers exercices de rire pour lesquels il ne faut pas se forcer ou "clowner". Les exercices sont entrecoupés de "oh oh oh"/"ah ah ah" prononcés tout en tapant des mains. Cela permet de faire des pauses en maintenant une dynamique de rire*

« Le yoga du rire s'appelle ainsi, car on travaille la respiration et la mobilisation du corps mais aucune base en yoga n'est nécessaire. Le seul prérequis essentiel, tout le monde l'a dès la naissance, c'est le rire tout simplement. Attention cependant, quelques contre-indications existent, car cette pratique mobilise beaucoup le corps, il est conseillé de demander un avis médical avant de commencer la pratique du Yoga du rire. »

Adresses utiles :

• Institut français du yoga du rire & rire santé : www.formation-yogadurire.fr

• Observatoire yoga du rire national et international : www.yoga-du-rire-observatoire.info

• Rire aux éclats, club de yoga du rire à Rennes (35) : www.rire-aux-eclats.fr