

QUIZ SUR LES BIENFAITS DU RIRE

issu de mon livre « Un nouvel élan »

Rions-nous plus qu'auparavant ?

OUI NON

Les hormones principales produites par le rire sont :

Adrénaline Dopamine Cortisol Ocytocine

10 mn consécutives de rire = ? de minutes de jogging

10 mn 30 mn 60 mn

Le rire est bénéfique pour notre :

Cœur Système immunitaire Système respiratoire

Notre cerveau fait la différence entre un rire naturel ou simulé ?

OUI NON

Le yoga du rire est d'origine :

Indienne Japonaise Chinoise

“HO HO HA HA HA ” représente :

Le langage du père Noël Un exercice de yoga du rire

Une expression courante représentant l'étonnement

Et le sourire alors ? Combien sollicite-t-il de muscles de notre visage ?

5 12 17 20

Quelle tristesse !

Nous rions de moins en moins ! En effet selon certaines études, nous rions moins de 2 minutes par jour, soit 20 fois moins qu'en 1940 et 3 fois moins que dans les années 80 ! **Mais rien n'est perdu, à nous de décider de ré-inverser la vapeur !**

Les principales hormones produites par le rire sont :

les hormones du bonheur tel que la dopamine ou l'ocytocine, dont le rôle est d'éveiller en nous le plaisir, la joie, la bonne humeur, un regard plus positif. Ce sont également les hormones de la récompense et de la motivation ! L'adrénaline et le cortisol sont les hormones du stress.

10 minutes consécutives de rire équivaut à :

30 mn de jogging, selon les études du Dr William FRY. Personnellement je préfère rire que courir, mais les deux ne sont pas incompatibles !

En effet le rire à de multiples bienfaits !

Il sollicite de nombreux muscles, c'est la raison pour laquelle c'est l'allié de taille dans le relâchement et la détente, mais aussi très bénéfique pour notre cœur, nos vaisseaux, nos poumons et notre système immunitaire. Vous comprendrez donc son importance dans la lutte de Mr Covid ! **Plus vous rirez et plus vous rendrez la tâche difficile à ce virus !**

Et bien tout aussi surprenant que cela peut être...

Notre cerveau ne fait aucune différence entre un rire simulé (induit) et un rire naturel (spontané). Etonnant non ? D'où l'avantage de pratiquer régulièrement des séances de rire !

Cette hilarante méthode nous vient tout droit :

D'inde. Créé en 1995 par le médecin Madan KATARIA, cette méthode repose sur le principe de « *Rire ensemble et sans raison* » au cours d'une séance collective. Le groupe rendant plus facile le rire, qui se transforme alors en une très belle énergie contagieuse, « *lorsque nous rions ensemble, nous sommes un. Il n'y a de la place que pour du positif* ». Cette pratique est devenue à ce jour un phénomène planétaire qui se pratique dans plus de 60 pays.

HO HO HA HA HA :

Le yoga du rire possède lui aussi son propre cri de guerre, son « haka » ! Il se pratique généralement en tapant nos 2 mains l'une contre l'autre afin d'activer les points de contact d'acupuncture liés à la joie et à l'énergie. Madam Kataria en personne, nous offre durant ce confinement une version plus festive sous forme de Bollywood Danse ! **Alors si vous avez envie de légèreté, de bonne humeur, de danse, de chant et de sourires authentiques, je vous invite à rejoindre sur la vidéo « Bollywood Danse ».**

Le sourire intervient sur :

Pas moins de 17 muscles de notre visage ! De plus, sourire libère de nombreux neurotransmetteurs qui permettent d'être plus positif et optimiste ! C'est un précieux régulateur de stress mais surtout l'atout indispensable pour créer du lien social, attirer de belles rencontres et mettre de la couleur dans son quotidien !

5 petites actions ou astuces pour rendre votre quotidien pour léger et joyeux !

Dire « bonjour » en souriant avec le cœur

Même un sourire « *masqué* » vaut de l'or, et encore plus dans cette période difficile où chacun d'entre nous avons besoin de chaleur humaine. Dire « bonjour » avec le cœur à une personne que vous connaissez peu, un voisin, un bénévole, un inconnu dans la rue (lors de vos courtes promenades autorisées ou dès le début du déconfinement)...et observer comme c'est agréable d'obtenir leur sourire en retour ! Et pourquoi ne pas rajouter une petite pointe d'humour !

Dorénavant chaque jour je donnerai ce que je voudrai recevoir

Qu'il est bon de recevoir un sourire, un mot chaleureux, un coup de fil, une intention d'amour, un petit coup de pouce... Alors pourquoi ne pas profiter de cette période pour renouer des liens, donner de l'amour aux autres par de petites intentions qui viennent du plus profond de votre cœur. Il n'y a rien de mieux que le don du cœur, et vous verrez que vous recevrez au centuple !

Téléphonez à un ou une amie avec qui vous aimez rire et refaite le monde en rigolant, revivez tous vos souvenirs où vous étiez « MDR » (mort de rire)...

Laissez le rire rentrer dans votre maison même un cours instant. Vous verrez avec quelle rapidité et puissance il évincera vos peurs pour laisser place à la légèreté.

Autorisez-vous à rire seul devant votre miroir !

Le ridicule ne tue pas et votre miroir ne vous jugera pas ! Soyez créatif et laissez émerger le clown qui est en vous. Tout est permis !

Ou connectez-vous sur le lien du yoga du rire en ligne !

« Le rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie »

Gérard Jugnot