

Indre - Le Blanc - Santé

Rire de bon cœur ensemble pour rester en forme

07/04/2017 05:38

Saint-Aigny. Des séances de yoga du rire sont régulièrement organisées. Elles permettent de se libérer du stress tout en s'amusant et de mieux s'oxygéner.

Le yoga du rire, créé en 1995 par le docteur indien Madan Kataria n'est pas une plaisanterie. C'est beaucoup plus important pour la santé que nous ne pouvons l'imaginer. Chantal Duvault-Tavernier, naturopathe et bio-énergéticienne, en a fait la démonstration avec le public venu participer à un atelier qui a suivi une conférence présentant les mille et une vertus du fameux rire, de préférence pratiqué en groupe, « ce qui en renforce l'action ». C'est l'association locale Le Cygne blanc qui a initié cette soirée, à la salle des fêtes de Saint-Aigny.

Une vingtaine de participants

Cette pratique permet de « libérer le stress tout en s'amusant, de laisser à la porte de la salle soucis et autre tracas de la vie quotidienne, de pratiquer une respiration et déployer une meilleure oxygénation de tous les organes du corps, de jouer un rôle positif sur la digestion, d'augmenter l'immunité, la vitalité, le bonheur », précise l'animatrice. Après des explications scientifiques, la vingtaine de participants, hommes, femmes, de générations différentes, a été invitée à se mettre en cercle et à faire quelques mouvements pour « dérouiller » les articulations, assouplir les mouvements. La respiration et l'expiration sur quatre temps étaient incontournables puisque c'est l'un des piliers fondamentaux du yoga. Les personnes se sont ensuite mises de face, deux par deux, en se baissant comme pour se saluer.

A partir de ce moment, les rires ont commencé à s'installer, naturellement. La joie communicative était amplifiée par l'énergie du groupe. D'autres propositions ont succédé, avec musiques enjouées, figures au sol comme sur une mer houleuse et vagues faisant basculer les uns et les autres, de droite à gauche, de préférence en accentuant les postures comiques. L'humeur était au beau fixe, les teints rosés, comme une forme d'insouciance retrouvée, parenthèse bienfaisante pour la santé.

Le yoga du rire a quelques contre indications de santé comme hernie, glaucome, maladie du cœur, hypertension. Contact : Chantal Duvault-Tavernier, tél. 05.49.85.01.55 ou 06.84.13.81.09.



Le yoga du rire s'est installé dans la salle des fêtes de Saint-Aigny.