

Yoga *du rire*

Réveiller la joie en soi

par Jocelyne Le Moan

Le Dr. Madan Kataria, médecin indien, est le pionnier du mouvement du « rire à travers le monde ». Jocelyne Le Moan, l'une des initiatrices des clubs du rire en France, nous partage son expérience.



Les rires d'Aurore, Dominique, Cécile, Marie, Pol, Sandrine, Delphine & Giovanni.



crédit photo: Jocelyne Le Moan

PORTRAIT

Jocelyne Le Moan est infirmière et thérapeute psycho corporelle. Elle accompagne des personnes à la recherche d'un mieux-être. Pratiquante de Tai Ji Quan et de Qi Gong, elle organise avec Marie Guillerm, professeur de Qi Gong, des stages où alternent les pratiques du Yoga du rire et du Qi Gong.

Les clubs de rire ont ouvert un peu partout en France et dans bien d'autres pays. On parle ainsi de plus en plus du rire comme moyen thérapeutique pour lutter contre le stress, la morosité, la dépression... S'agit-il d'un effet de mode ou d'un mode d'être à redécouvrir ?

Le yoga du rire du Dr. Madan Kataria

Le Dr. Madan Kataria a créé le premier club de rire en Inde, à Bombay selon le concept suivant: rire sans raison. Celui-ci consiste en une série d'exercices inspirés (pas toujours...) du Yoga, ce qui l'amènera à appeler ses ateliers: Yoga du Rire. Ces mouvements ont pour but de dérouiller certains muscles dont les zygomatiques, et surtout de faire travailler le diaphragme. En effet, le rire, grâce à son rythme saccadé, mobilise le diaphragme et procure ainsi un massage des organes internes (intestins, estomac...). En activant la circulation sanguine, il augmente l'oxygène dans le sang, ce qui fortifie le cœur. D'autre part, le rire secrète des endorphines qui aident au bien-

être et luttent contre le stress. Ses effets sont bénéfiques sur le sommeil et la douleur.

Pourquoi activer le rire ?

Le mode d'existence de notre société est basé sur l'avoir et le faire, et la plupart des gens finissent par ne plus savoir Etre, ou qui ils sont vraiment. Si tout est dehors, qu'y a-t-il à l'intérieur ? On perd son essence, le lien avec soi et avec les autres, fil d'Ariane indispensable pour cheminer dans la vie. Ainsi les injonctions médiatiques et sociales ne vont pas en faveur de l'Etre au monde mais de « l'Avoir pour Paraître ». Un fonctionnement qui conduit à vivre « hors de soi ». On nous fait ainsi croire que toutes les réponses sont à l'extérieur: mal de vivre ? Il y a toujours un médicament efficace. Les traits tirés ? Utilisez donc la crème miracle. Un besoin de reconnaissance ? Utilisez l'image de marque, achetez la voiture dernier modèle... Tout ce matraquage mène à se tourner vers des solutions extérieures et nous coupe de plus en plus de notre créativité intérieure. Dans ce même temps, on nous dit tout et son contraire : consommez mais restez minces, aimez-vous les uns les autres mais

méfiez-vous de vos voisins, etc. Les exemples ne manquent pas qui conduisent à la confusion. Il y a de quoi y perdre son latin, mais aussi sa capacité à vivre, c'est-à-dire à être dans la joie. Et beaucoup de personnes semblent ne plus rire au quotidien. Si l'on parle du rire comme plaisir d'être au monde.

Rire, une thérapie ?

Ne dit-on pas pourtant que le rire est le propre de l'homme ? Sans joie, pas d'énergie vitale, pas d'ouverture. C'est la morosité qui s'installe, la peur, la solitude, la maladie. Car rire est une fonction vitale pour l'homme. Au-delà des effets physiologiques, le rire profond « décuirasse » l'organisme et le psychisme et facilite l'accès à l'intérieur de soi. C'est aussi par la présence qu'il sollicite un retour à la joie. Quand quelqu'un rit ou

Rire est une fonction vitale pour l'homme.

Des frustrations, des répressions familiales ou sociales sont démasquées par le lâcher-prise qu'engendre le rire profond. Pris dans le mouvement du jeu, les personnes lâchent un peu plus le contrôle. Aussi passer par le plaisir du jeu permet de retrouver son Je.

Attention au produit magique...

Il faut cependant savoir que le rire ne résout pas tout. Venir rire une fois par semaine libère des tensions et c'est thérapeutique. Pour certaines personnes, c'est le



quand on se laisse aller à rire, on ne peut être que là, dans le corps, ici et maintenant. C'est la joie d'être là, en lien avec l'univers et tout ce qu'il comporte. Aussi si le rire n'est pas une thérapie en soi, il enclenche un processus thérapeutique par les sensations qu'il réveille et la distance qu'il permet de prendre sur les événements. Nous parlons bien sûr du rire spontané. Car le rire est, dans certains cas, un moyen de défense et de distance avec soi et les autres. C'est un processus nécessaire pour certains et il faut en tenir compte. Il peut aussi être un exutoire. Rire des autres ou de soi-même soulage mais ce sont là deux processus différents. Il ne faut pas confondre « rire/décharge » et « rire/défense » avec le rire profond et spontané, celui de l'expression de la joie intérieure.

Du Jeu au Je

Dans ce contexte, l'accès aux émotions se fait relativement facilement, même si certaines émotions retrouvées sont douloureuses. Ce n'est que le résultat de l'ouverture liée à la respiration et à la stimulation du diaphragme. Diaphragme trop souvent bloqué pour contenir toute la tristesse et la souffrance emmagasinées.

tremplin vers la compréhension de mécanismes internes et la mise en place d'une conscience nouvelle pour appréhender la vie. Mais rire aux éclats nécessite aussi de « se rassembler » au risque de se sentir « éclaté », c'est-à-dire perdu, triste. Le rire ou la libération du diaphragme peut aussi faire ressurgir des peines ou des douleurs cachées et il est bon d'être accompagné pour les laisser émerger complètement. Quelqu'un qui éclate de rire tout le temps est comme quelqu'un qui pleure tout le temps, il est en déséquilibre et les énergies ne sont pas en harmonie. Retrouver sa capacité à rire, à retourner en soi, et à communiquer avec les autres est un des chemins pour un accès à l'être profond, sain, qui est en contact avec la vie, la joie d'être au monde. Un travail utilisant le rire permet de débloquer des états émotionnels. Si l'on a perdu le rire spontané et profond, c'est que l'on a perdu la joie intérieure, et c'est cette joie-là qu'il faut retrouver. Les sages rient beaucoup, ils sont comme des enfants qui s'émerveillent sans cesse et rient du bonheur de vivre.

Pour plus d'infos, carnet d'adresses p. 62.

DU RIRE AUX LARMES... DES LARMES AUX RIRES...

« Pleurer de rire, pleurer de joie » sont des expressions que nous utilisons très souvent dans notre langue. Elles expriment déjà la présence intime de deux sentiments profonds qui habitent chacun de nous : la joie et la tristesse. Comme si l'un n'allait pas sans l'autre. Nous pouvons le ressentir et le comprendre profondément lorsque nous laissons notre diaphragme vibrer dans le rire et que nous allons explorer au-delà de la frontière du champ des rires pour découvrir les pleurs et la tristesse. Notre diaphragme vibre toujours, mais simplement, la note a changé. Les pensées également. Puis nous retraversons une frontière jusqu'à retrouver les rires. Nous pouvons alors saisir la subtile alchimie de ces deux énergies qui font vibrer notre cœur et nous décentrent parfois. A cet instant, résonnent en moi les paroles de mes enseignants : « la joie et la tristesse sont indissociables comme la nuit et le jour. Si nous ne laissons pas la tristesse s'exprimer, nous ne pouvons vivre pleinement notre joie et vice-versa ». Nous l'observons aussi lorsque nous sommes traversés d'un sentiment d'intense tristesse et que les pleurs de douleur semblent être le seul état possible, et soudain jaillit le rire ! Ce qui était jusque là insupportable se transforme en rire et en joie. Nous pouvons être étonnés de ce changement impromptu, nous pouvons même être gênés d'être ainsi infidèle à notre douleur, à notre drame, mais nous avons accepté de traverser le pont, de passer sur l'autre rive... Celle qui à ce moment-là nous aide à grandir et à ne plus croire à l'habitude qui nous éloigne du possible. Pour peut-être un jour se tenir en équilibre entre les deux.

Cécile Bercegeay