



[BIEN-ÊTRE]

## DU YOGA POUR LES ZYGOMATIQUES

EN MATIÈRE DE SANTÉ CARDIAQUE, LE HASCHYAYOGA, OU YOGA DU RIRE, SE PROFILE COMME UNE ALTERNATIVE SÉRIEUSE AU JOGGING MATINAL. EXPLICATIONS ET EXERCICE.

TEXTE ALBAN KAKULIYA

### Comment se déroule un cours?

Les animateurs de clubs de rire ont en général le bon goût de ne pas essayer de faire de l'humour. Après une légère mise en forme qui consiste à frapper dans les mains sur le rythme du «hol hol hal hal», on se saluera chaleureusement en éclatant de rire, d'abord forcé, puis, peu à peu, plus naturellement. Une distanciation saine s'installe, on se retrouve si joyeusement ridicule qu'on finit par rire de soi en toute sympathie. On s'autocongratule pour une si franche rigolade, on se frappe tout seul dans le dos en se disant tout le bien qu'on pense de soi. On félicite finalement ses comparses, la séance prenant fin après une heure de bidonnage.

### Quels bénéfices en tirer?

Sous l'effet du rire, le corps fabrique des endorphines, les hormones du plaisir - que l'on produit également en faisant l'amour - et qui favorisent un sommeil de qualité. De plus, les artères produisent de l'oxyde nitrique, une molécule aux effets relaxants qui agit de manière

bénéfique sur les parois des vaisseaux sanguins en diminuant les risques d'obstruction des artères. Le diaphragme, mis à contribution dans le travail respiratoire, favorise une bonne oxygénation du cœur. Physiologiquement, il n'existe pas de différence entre un rire forcé et un rire naturel. Les effets sont comparables, l'un débouchant sur l'autre après un rien de pratique.

### En famille ou en couple, dans quel exercice se lancer?

Asseyez-vous autour d'une table, le ventre léger et la vessie vide. Commencez en canon le refrain «hol hol hal hal», lentement et patiemment. Après deux tours, laissez-vous aller à d'autres variations au hasard. N'hésitez pas à forcer la dose! Et continuez dans un chaos plutôt rafraîchissant. Un seul but: tenir cinq minutes sans vous arrêter. Si vous y parvenez, vous rigolerez vraiment d'avoir réussi quelque chose d'aussi simple. En prime, vous aurez musclé vos abdos, fait travailler votre diaphragme et votre cœur, et grimper votre taux d'endorphines!

La technique consiste au départ à se forcer à rire, pour parvenir ensuite à s'esclaffer 5 minutes sans interruption. Résultat? libérateur!

### LE HASCHYA YOGA, C'EST QUOI?

■ Aussi appelé hathayoga ou hathayoga, il s'agit d'une véritable séance de travail abdominal et zygomatique qui a des répercussions directes sur la santé. Créé par le Dr Kataria en Inde, il y a un peu plus de dix ans, le yoga du rire est devenu une véritable révolution aujourd'hui des milliers de clubs à travers le monde.



### plus d'info

Retrouvez des liens et des références sur [www.femina.ch](http://www.femina.ch) rubrique Belle Belle Belle