

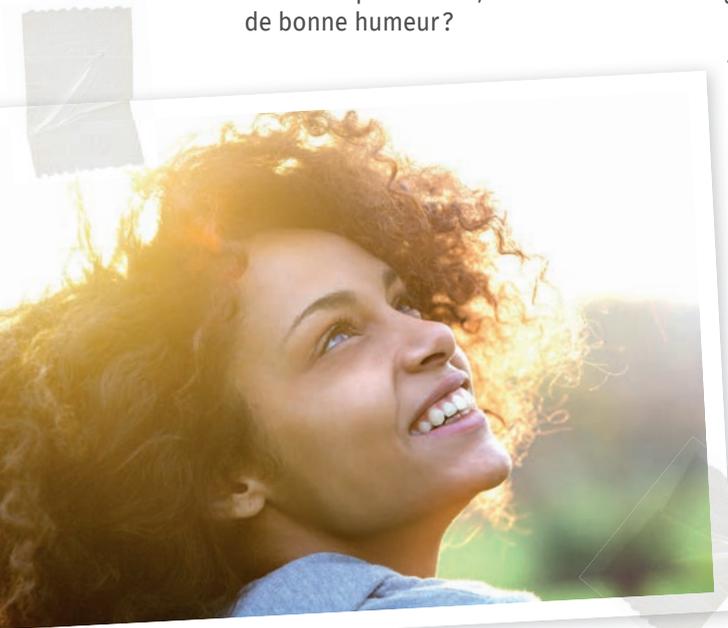


A • INTRODUCTION

Rire tous les jours permet de se faire plaisir, de s'amuser, de se défouler, de se réchauffer, de communiquer, de se faire du bien et tout simplement de profiter d'une vie plus heureuse.

Dans une vie contemporaine où le stress, le sérieux et le temps nous mettent la pression, quoi de plus naturel que de déclencher une douce folie, un sas de décompression ? Rire en conscience maintient notre équilibre intérieur et nous fait jouir d'un moment nous poussant dans notre spontanéité au fil du quotidien. En effet, plus nous rions, plus le rire s'invite de lui-même à l'improviste, ravissant notre esprit comme ceux avec lesquels nous partageons notre vie. Dans cet art de vivre qu'est le yogi du rire, rire est un choix malgré les hauts et les bas de la vie. La pratique devient une ressource pour faire face aux aléas inévitables de la vie. N'avez-vous jamais remarqué que vous êtes plus créatif, communicatif et énergique lorsque vous êtes de bonne humeur ?

Voyons comment la méthode de yogi du rire vous propulse dans cette dynamique vertueuse où les portes de la vie s'ouvrent joyeusement devant vous.



B • QU'EST-CE QU'UN YOGI ?

Un Yogi est un pratiquant. Yoga signifie union, celle entre la matière et l'esprit et plus largement avec la Vie. Le Yogi est une personne mettant en place une discipline personnelle ou habitude, pour atteindre cet état d'union principalement caractérisé par la paix intérieure et la joie. Le stéréotype d'un yogi montre celui-ci en train de se contorsionner joignant le pouce et l'index en signe de concentration ultime avec le divin. Or, les postures ne sont là que pour ouvrir le corps à plus d'énergie par la respiration et l'énergie à dessein d'éveiller l'esprit au travers de la méditation. Vient ensuite l'union entre corps et l'esprit par les sutras d'où émergent mille et une vertus, remplaçant l'égo à sa juste place et faisant émerger spontanément les qualités humaines. Le Yogi est alors de plus en plus transcendé dans une félicité débordante d'amour.

C • LA PAIX

Le yogi du rire ou le pratiquant du rire atteint directement la joie par la pratique en elle-même et une transformation progressive des hormones et pensées de colère, de frustration, de peur par la paix. En effet, la chimie des états d'agitation, de colère et de peur ne peuvent pas se produire simultanément avec celle de la joie. Cette approche du rire et plus principalement de yogi du rire, engendre donc une véritable métamorphose du pratiquant. De séance en séance, la magie de la discipline œuvre dans toutes les dimensions de l'être, du sang aux cellules jusque dans nos pensées. L'idée est que cette paisible et heureuse transformation vienne d'abord de nous, influant sur le monde extérieur qui change naturellement. En réalité, c'est notre interaction qui a évolué nous donnant ainsi l'illusion que tout a changé, alors que dans le rire « classique », c'est un phénomène extérieur qui transforme notre intérieur.