

**BIENVENUE**  
Welcome to, à  
**l'Institut Français du Yoga du Rire  
& du rire Santé**

# MODULE PRÉPARATOIRE



**Voici la première la lecture demandée  
avant de commencer la formation. Vous y trouverez  
les premiers éléments de l'enseignement du Yoga du rire.**

**Une lecture et une relecture suffisent,  
la suite du stage précisera toutes ces notions  
et d'autres encore.**

**C'est parti!**

# Introduction

Bienvenue.

C'est avec un grand plaisir que je vous accompagnerai dans cette formation et dans vos premiers pas de Yoga du rire.

Le Yoga du rire est un concept accessible, simple, efficace et profondément conforme aux êtres humains. Sa pratique touche l'essentiel : elle est respectueuse de nos équilibres biologiques, physiologiques, psychosociaux et nous ouvre de nouveaux horizons.

Rire, dans la bonne humeur et la joie de vivre, est un ingrédient formidable pour nous accompagner au quotidien. On y emprunte souvent le chemin du cœur, pour un retour à notre humanité.

Vous entrez dans un monde baigné de positif et de bienfaits, presque magique. Oui, le rire est un trésor et des milliers de personnes en bénéficient aujourd'hui.

Vous apprendrez notamment comment bien débiter une séance, comment animer des séances réussies, en totale autonomie...

Le rire, tel qu'il est pratiqué à l'Institut Français du Yoga du Rire & du rire Santé bénéficie des dernières connaissances. Notre proximité avec le fondateur nous permet d'actualiser sans cesse la méthode et de vous « équiper » d'outils efficaces et ludiques...

Déjà, je vous invite à lire ces quelques notions avant de commencer votre formation.

Bonne lecture, au plaisir, à très vite.

Fabrice LOIZEAU

Directeur

Master Professeur - formateur international &  
Ambassadeur mondial de Yoga du rire

## Notion préalable 1

---

### Qu'est-ce que rire ?

Le Larousse le définit ainsi :

« Manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et sonores : rire de bon cœur ».

### Qu'est-ce que le yoga ?

Très ancienne méthode d'obtention de l'illumination. Discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle. Il existerait environ une quarantaine de types de yoga : en France, nous en pratiquons une dizaine...

Pour la suite, nous pourrions considérer la combinaison inédite : Yoga + Rire avec :

YOGA = cessation des tourbillons du mental - méthode qui apaise le corps et l'esprit.

RIRE = manifestation de joie, de gaieté et d'hilarité, sensation heureuse.

Donc, **YOGA + RIRE = YOGA DU RIRE**

En fait, la méthode dépasse la simple écriture mathématique...

## Notion préalable 2

---

Saviez-vous que les adultes ne rient que 12 fois par jour alors que c'est plusieurs centaines de fois par jour pour les petits enfants ?

Nous rions moins de 2 minutes par jour, alors qu'en 1940, la moyenne journalière était 10 fois supérieure ! Et là, les experts sont formels : c'est trop peu pour en ressentir un quelconque bénéfice sur la santé !

Pour obtenir les bienfaits du rire, nous devons rire en continu pendant au moins 15 minutes. Or, la vie de tous les jours ne nous le permet pas. Lors d'une séance de yoga du rire, nous pratiquons justement ce rire qui nous procure les bienfaits sur la santé, en plus d'augmenter notre capacité à être joyeux et de bonne humeur.

Certains s'étonnent de l'existence de séances de yoga du rire. Souvent, ils ne retiennent que le mot « rire » dans l'expression Yoga du rire. Pourtant, de plus en plus de scientifiques, de chercheurs, de médecins et de sociologues notamment misent sur les effets du rire et sa logique pour relancer un nouvel ordre mondial qui s'essouffle et peine à trouver des solutions. De nouvelles disciplines telle la psychologie positive ou les neurosciences s'accordent pour désigner le rire comme une valeur essentielle à notre mieux-être.

## Notion préalable 3

**Voici les principaux personnages modernes qui ont inspiré et font l'histoire du Yoga du rire (extrait du manuel technique de l'animateur)**

**DR. WILLIAM FRY**, psychiatre, Université de Stanford, Californie. Il a démontré que la plupart des grands systèmes physiologiques du corps sont stimulés par des rires. Une de ses études a confirmé que 20 secondes de rire intense, même simulé, permettent de doubler la fréquence cardiaque pendant 3 à 5 minutes. Le Dr Fry a prouvé que le rire est un excellent exercice physique, qu'il diminue les risques d'infections respiratoires et stimule la sécrétion d'endorphines.



**NORMAN COUSINS**, ingénieur et célèbre journaliste devenu Professeur d'immunologie à l'Université UCLA. En 1964, il a été le premier à expérimenter scientifiquement le rire. Il publie un article " Anatomie d'une maladie » en 1976, dans lequel il décrit la guérison de sa maladie reconnue inguérissable par la médecine officielle. Son histoire a interloqué la communauté scientifique et a inspiré un certain nombre de projets de recherche. On lui doit la découverte « 10 minutes de rire = 2 heures sans douleur ».



**DR. LEE BERK**, Université de Loma Linda Medical Center. Inspiré par Norman Cousins, lui et son équipe de chercheurs en psycho-neuro-immunologie ont étudié les effets du rire. Son étude relative aux infarctus montre que les individus à risque pratiquant le rire enregistrent moins de troubles du rythme cardiaque, une baisse de la tension artérielle, un seuil des plus bas des hormones du stress, et ce, avec un traitement médicamenteux réduit.



**DR. HUNTER (PATCH) ADAMS**, Immortalisé au cinéma par Robin Williams, ce médecin inspira des millions de personnes en intégrant le rire et le plaisir dans les hôpitaux. Pour lui, la « guérison repose sur un échange humain, pas sur un acte commercial ». Il est le fondateur et directeur d'une institution de santé qui a fourni des soins médicaux gratuits à des milliers de patients depuis 1971.



**DR. MADAN KATARIA**. Lors de ses recherches, il est impressionné par l'histoire de Norman Cousins et par les études du Dr Lee Berk. Il créa le premier club de rire en mars 1995 en Inde. Depuis, il diffuse le Yoga du rire à travers le monde. Aujourd'hui, le phénomène est mondial et on lui doit *la journée mondiale du rire*. En France, sa méthode et son enseignement sont dispensés par l'Institut Français du yoga du rire & du rire Santé.



**FABRICE LOIZEAU**. Ambassadeur mondial du Dr Kataria. Master Professeur international de yoga du rire, formateur officiel du Dr Kataria qui l'a désigné pour le remplacer et former la nouvelle génération d'animateurs et de Professeurs en France notamment. Auteur de travaux universitaires à partir desquels il repère une nouvelle façon de vivre le « positif ». En outre, il dirige l'Ecole du Positif © avec une équipe de médecin, chercheur universitaire, sophrologue, tous experts en sciences du bonheur.



## Notion préalable 4

---

- C'est en Orient, partie du monde respectueuse des pratiques ancestrales de vie saine et naturelle, que commence cette belle histoire...

Madan KATARIA vit en Inde où il exerce la profession de médecin généraliste. En s'inspirant du yoga et de l'histoire de Norman Cousins, il invente une technique simple et accessible au plus grand nombre basée sur... le rire.

Les résultats constatés sur ses patients sont étonnants. C'est décidé, il en fera profiter le plus grand nombre. Ainsi naît le premier Club de rire dans un parc à Mumbai, en Inde, le 13 mars 1995. De cinq personnes au départ, le groupe s'étoffe rapidement à cinquante, 15 jours plus tard...

Aujourd'hui, le yoga du rire se pratique partout dans le monde (dans plus de 105 pays). Et en France depuis 2002.

- Le club de rire désigne le lieu où se pratique le Yoga du rire. Un groupe de personnes se réunit autour d'un(e) animateur-trice certifié pour rire ensemble, dans la bonne humeur et selon les principes du « rire sans raison ».

- Le yoga du rire est une nouvelle discipline. Il se compose d'une série d'exercices de rire conçus par le Dr Kataria et sa femme Madhuri, combinant des respirations yogiques (Pranayama) et des étirements doux. Chaque exercice mène irrésistiblement à l'hilarité et stimule la bonne humeur.

## Notion préalable 5

---

### L'esprit du yoga du rire

Rire n'est pas seulement rigolo.

La pratique régulière développe une attitude mentale qui aide les gens à mieux faire face aux défis quotidiens, à renforcer leurs capacités, à développer un mental positif. Le Yoga du rire favorise la santé, améliore les pensées positives, rend heureux et favorise les valeurs humaines : pratiquer le rire participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel, tout simplement !

Souvent de puissants changements interviennent, comme une plus grande ouverture aux autres et au monde, vers davantage de bienveillance pour soi et pour les autres, mais aussi vers davantage de recul (vers un détachement des choses que matérielles, du nombrilisme et de l'égoïsme, prise de distance avec les tracasseries...).

Vers une capacité nouvelle à rire de choses qui, auparavant, généraient un stress ou de la colère, et vers un nouveau regard sur les événements, plus serein, plus optimiste.

## Notion préalable 6

---

Le yoga du rire est un concept d'un genre nouveau. Facile, accessible, immédiat et efficace, il repose sur un rire dit « sans raison ».

- 1) Les participants n'ont pas besoin d'avoir un sens de l'humour, ni de talent particulier.** Les débutants vont rapidement passer d'un rire simulé à un rire spontané et libérateur. Avec l'entraînement, le rire ne sera plus stimulé.
- 2) Le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel**  
La science nous enseigne que le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. Le Yoga du rire permet d'atteindre un éclat de rire sans impliquer le mental et les pensées. Il court-circuite les systèmes intellectuels qui, normalement, agissent tel un frein sur le rire naturel.

Le Yoga du rire utilise des mouvements spécifiques du corps pour changer l'état d'esprit. C'est pourquoi nos séances sont dynamiques.

## Notion préalable 7

---

### **Entraînez votre diaphragme**

La plupart des rires pratiqués stimule le diaphragme et les muscles abdominaux. En riant, la respiration se place d'elle-même en mode abdominal. C'est la meilleure des respirations. Elle assure le renouvellement optimal des échanges gazeux en augmentant l'élimination du gaz carbonique et en enrichissant le sang en oxygène : chaque organe, chaque cellule en profite.

Cette respiration rend au diaphragme sa souplesse essentielle. Mais elle dispose d'autres vertus : en la pratiquant, le stress et ses complices se voient contrariés : les rythmes physio-biologiques se calment et préparent la détente. Ainsi donc, elle active le système parasympathique qui est la branche du système nerveux autonome dont le rôle est de calmer. C'est l'inverse pour le système sympathique qui, lui, joue la carte du stress. L'activation du stress lié au système sympathique peut être désactivée simplement en apprenant à bouger le diaphragme.

Avec chaque exercice de rire, le diaphragme est pleinement sollicité et retrouve sa souplesse.

## Notion préalable 8

---

### Hormones du bien-être

En riant, l'organisme sécrète naturellement des endorphines qui ont toutes les qualités des antalgiques sans avoir les inconvénients des substances chimiques: s'en suivent une détente et un bien-être naturel...

Autres conséquences : un état d'esprit positif et optimisme, une meilleure confiance en soi.

Le tout rendu accessible avec simplicité par la pratique du yoga du rire.

Nous aborderons ensemble d'autres points encore lors de la formation et vous apprendrez comment bien débiter dans le yoga du rire.

Oui, oui, la formation dite Mixte est conçue pour que vous sachiez tout ce qu'il faut savoir pour être un animateur-trice officiel de yoga du rire, capable d'animer une séance, en toute autonomie.



## UN CONCEPT INEDIT ET MODERNE

Un pilier scientifique

### **Le mouvement crée l'émotion**

**Apporter du rire à votre corps et votre esprit suivra.**

L'esprit influence le corps et vice versa.

Voici la théorie de William James, en 1884, père de la psychologie américaine qui inspira beaucoup le Dr Kataria : ce sont les mouvements corporels qui sont la source des émotions. Sa théorie innovante pour l'époque est désormais admise par la communauté des neurobiologistes de notre 21<sup>è</sup> siècle. Est désormais admis que le comportement physique induit le mental : la sophrologie, le yoga et d'autres disciplines encore l'ont bien compris. Des exemples :

- les gens qui adoptent des postures renfermées parviennent rapidement à la tristesse émotionnelle. Les acteurs qui feignent ce type d'émotions avouent en subir les répercussions dans leur propre vie. Les gens déprimés et tristes sont reconnaissables par leurs attitudes corporelles. Ils affichent des postures cohérentes avec ce qu'ils vivent : le timide est replié, renfermé sur lui-même. Proposez lui d'occuper son corps avec une activité physique, il vivra de meilleures émotions, ses pensées changeront. Le corps se sentant mieux, il envoie le message au cerveau qui en bénéficie.

Le phénomène s'observe également chez les athlètes : les mouvements génèrent une attitude « positive », ce qui leur enlève crainte et anxiété, contribuant à leur forger un mental de champion !

Le Yoga du rire utilise des mouvements spécifiques du corps pour changer l'état d'esprit. Pour le Dr Kataria, cet effet est si puissant qu'il a permis de surmonter de sévères dépressions chez des milliers de personnes partout dans le monde.

Le rire physique, venant du corps, est très important. C'est pourquoi nos séances sont dynamiques et pourquoi chaque mouvement exécuté porte cette intention.



# UN CONCEPT GENEREUX

---

## L'idéal du Yoga du rire : la Paix mondiale par le rire

Un des objectifs cher au fondateur est de promouvoir la paix mondiale par le rire. Doux rêveur ? Fantaisiste ? En tous les cas, la science des émotions et de la contagion émotionnelle en montre la faisabilité.

Le premier dimanche de mai a été déclaré, la journée mondiale du rire pour la paix dans le monde. Les Clubs de yoga du rire la célèbrent par des ateliers géants et des activités mêlant le rire, le plaisir et la joie. La journée mondiale du rire existe depuis 1998... On doit cette initiative au Dr Kataria. Pour 2020, les rassemblements sont organisés sur Zoom et Skype.

[En savoir +](#)

## Respirez la vie

La principale caractéristique de la respiration yogique (Pranayama) est que l'expiration est plus longue que l'inspiration. Ainsi les poumons évacuent davantage l'air résiduel qui est ensuite remplacé par un air plus élevé en oxygène. Une inspiration normale remplit seulement 25% (volume courant) de notre capacité pulmonaire totale. Les 75% restant (le volume résiduel) stagnent et mettent davantage de temps à évacuer l'air vicié. De plus, en cas de stress, la respiration devient limitée et superficielle....

Pour garder nos poumons sains et fournir l'oxygène nécessaire à notre corps, à nos organes et cellules, il faut privilégier de vraies respirations avec des expirations profondes. Le secret est tout simple : expirer plus longtemps qu'inspirer. Imaginez-vous un moyen plus simple et facile pour le même résultat ? Réponse : juste rire ! C'est la méthode la plus rapide et plus simple pour expirer profondément et renouveler l'air de nos poumons.



## 5 POINTS - CE QU'EST LE YOGA DU RIRE

1. Le Yoga de rire est un concept original où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues ou aux plaisanteries et même sans avoir de sens de l'humour.
2. Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants (espièglerie): il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux.
3. La raison pour laquelle nous l'appelons Yoga du Rire provient du fait qu'il combine la respiration du yoga avec du rire et des mouvements. Cela apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé.
4. Le concept du Yoga du rire est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire spontané (si réalisé avec bonne volonté). Dans les 2 cas, on arrive aux mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques.
5. C'est un docteur en médecine, le Dr Madan Kataria, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde, dans un Parc de Mumbai avec 5 participants au début. Aujourd'hui, on recense des milliers de clubs de Yoga du rire dans plus de 110 pays.

*Nous vous accueillerons le premier jour à 9h15.  
Pensez à respecter les mesures sanitaires.*

