



Institut Français
Yoga du rire & Santé

Le Yoga du Rire

Après avoir regroupé plusieurs études sur les bienfaits du rire pour la santé, le Dr Madan Kataria inventa le yoga du rire en Inde, en 1995. En effet, 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 de la bonne volonté). Dans les 2 cas, **les bienfaits physiologiques et psychologiques sont les mêmes.**

Le Yoga du rire est un concept unique où chacun peut **rire sans raison**. Il n'y a pas de blagues, ni plaisanteries et pas besoin d'avoir le sens de l'humour. Il se pratique **en groupe, et combine des exercices de rires avec la respiration du yoga.**

Les bienfaits du Yoga du rire :

- Réduit le stress
- Libère les hormones du bien-être : Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine
- Renforce le système immunitaire
- Fortifie le cœur : 1 min de rire intense = 10 min de jogging au niveau cardio vasculaire
- Favorise le lâcher prise
- Aide à la prise de recul
- Installe la bonne humeur
- Favorise la communication non verbale positive
- Lutte contre la douleur
- Améliore la qualité du sommeil
- Etc...

Contre-indications médicales :

- Incontinence
- Tout type de hernie
- Epilepsie
- Glaucome sévère
- Saignements répétés d'hémorroïdes
- Toux persistantes avec symptômes aigus
- Sévère mal de dos
- Asthme grave
- Femmes enceintes et/ou ayant des antécédents de fausses couches
- Personnes ayant subies une intervention chirurgicale : dispense de 3 mois
- Maladies cardiaques et hypertension : avis du cardiologue
- Troubles psychiques et maladies mentales, notamment bipolarité et schizophrénie : avis du psychiatre

Je soussigné _____, déclare être informé(e) des contre-indications à la pratique du yoga du rire. Je reconnais être apte à suivre des séances de yoga du rire. En cas de doute, je demande un avis médical avant de venir en séance de yoga du rire.

A _____ Le _____

Signature :



QUESTIONNAIRE DE SANTE

Modèle Type proposé par l'Institut Français et International du Yoga du rire
Ce questionnaire s'accompagne de nos recommandations

PUBLIC MAJEUR

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



* Les réponses relèvent de la seule responsabilité de son auteur

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Vous êtes prêt pour votre saison sportive ! Si vous avez des questions sur votre état de santé parlez-en à votre médecin.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Nous vous recommandons fortement d'aller consulter votre médecin et de lui montrer vos réponses au questionnaire avant de commencer votre saison sportive.



InterNational
L'OBSERVATOIRE
du Yoga du Rire

