



LA PRATIQUE DU YOGA DU RIRE : santé et contre-indications

Evacuer le stress, réduire la tension artérielle, renforcer le système immunitaire, réduire la douleur, positiver... ce sont les bienfaits générés par le Rire.

En effet, le rire stimule et sollicite de nombreuses parties du corps qui, si elles sont fragilisées (lésion, pathologie, douleur, tumeur, opération ..) peuvent imposer la contre-indication.

Ces dernières concernent non pas le rire en lui-même qui reste très positif, mais plutôt la pratique du rire intense.

La pratique du yoga du rire est donc déconseillée aux personnes souffrant des affections dont voici la liste non-exhaustive :

- tout type d' hernie,
- épilepsie,
- glaucome sévère,
- toux persistante avec symptômes aigus,
- saignements répétés d'hémorroïdes,
- asthme grave,
- incontinence,
- sévère mal de dos.

Autres contre-indications :

- les personnes ayant subi une intervention chirurgicale ou intervention localisée notamment dans la région de l'abdomen, du thorax et de la colonne vertébrale devront attendre un minimum de 3 mois, et prendre un avis médical.
- Les malades du cœur et les hypertendus devront consulter un cardiologue préalablement.
- Les personnes souffrant de troubles psychiques et de dépression devront consulter un psychiatre préalablement.

Quelques cas de désagrément passager :

Des gênes mineurs au démarrage d'un atelier peuvent apparaître sous forme de maux de tête léger ou même d'irritation de la gorge. Si cette gêne persiste, il faut réduire l'intensité des exercices. En cas de doute, vous êtes invités à consulter un professionnel de santé à titre indicatif.

Pour toute question liée à la compatibilité entre votre état de santé et votre participation à notre atelier, nous vous invitons à contacter votre médecin traitant afin de recevoir un avis médical.

Nous vous souhaitons un bon atelier et espérons rapidement des bienfaits sur votre santé.