Le Yoga du Rire : Une expérience unique



VIE DE L'ASSOCIATION

25/05/2023

Au sein de l'équipe de La Roche-Bernard du Secours Catholique dans le Morbihan, une nouvelle activité a été mise en place par Marie-France : le **Yoga du Rire**.

Marie-France nous livre son témoignage, mais pas que ! Nous avons également collecté les témoignages des participants.

Un réel partage

« J’ai plaisir à donner et à recevoir avec mon cœur grand ouvert !

Avec le rire je **donne**, mais je **reçois** au centuple dynamisme, force, motivation, confiance et tout ceci partagé avec chacun. Je suis contente que les participants, tant les bénévoles que les bénéficiaires, puissent partager et être sur le même pied d’égalité. Ce n'est que du positif. »

Un pas en avant

« Le Yoga du Rire est magique. Je suis étonnée de la richesse du rire, les visages s’éclairent, se transforment, tout le monde est beau et retrouve son âme d’enfant. Chacun ose faire en riant, en se détachant du regard de l’autre. Dans la vie ces personnes peuvent aussi plus facilement révéler leurs qualités et aller de l’avant, **un pas de plus chaque jour**… »



une activité de sens

« Pour ma part, je suis arrivée dans cette région ne connaissant personne et avec l’envie de **créer du lien**. J’ai osé proposer cette activité après la formation « **Donner un sens à ma vie** », ceci pour prouver que les formations proposées peuvent aider à avancer. Je me sens utile, j’ai un but dans ma vie et je m’amuse en apportant du rire et en le partageant.

Merci au Secours Catholique de me permettre de m’investir dans cette activité pour que chacun voit le meilleur en soi et « **merci la vie** ».

Marie-France.

Un renouveau

Le Yoga du Rire est une activité qui peut sembler **déstabilisante** la première fois, mais qui très vite fait ses preuves et conquiert l’âme de chacun. Selon le témoignage de plusieurs participants, le Yoga du rire est une activité ludique, qui surprend au début mais qui est un **renouveau.** Bien qu'un peu déstabilisant.

Un changement au niveau du corps

Le Yoga du Rire reste une activité **physique** qui fait travailler le corps. En effet, le rire fait fonctionner les abdos, il provoque une « détente morale et physique », mais aussi donne « la possibilité de vraiment respirer », pour certains.

Le rire comme une force

Cette activité proposée par Marie-France ramène de la **joie** et de la gaîté dans la vie de ceux qui y participent. Selon leurs témoignages, le Yoga du Rire permet de « *se laisser aller, laisser le corps partir et se libérer » ; « On peut sourire, même avec les maux du corps » ; « Après 1h de séance,* ***gaîté dans le cœur*** *avec une vision différente du quotidien* ». Le Yoga du Rire permet un retour à l**’instant présent** avec un rire sans raison.

Un esprit de cohésion

Le Yoga du Rire permet un retour à soi, mais également une ouverture aux autres. *« On **partage**, c'est immédiat, il y a un esprit de cohésion entre les participants » ; « Pouvoir être **ensemble**, **naturel et authentique** » ; « Restaure l'image de soi et des autres ».*

Le rire donne de la force, de la confiance.

https://morbihan.secours-catholique.org/notre-actualite/le-yoga-du-rire-une-experience-unique