

Par Jeffrey Briar Et les Amis rieurs de la terre entière

Une aide visuelle pour les coaches du rire Pour le plaisir des amoureux du rire partout

© 2008 Institut du yoga du rire

Amis, chantons des chants allègres, à la Joie !

Joie ! Étincelle chérie de Dieu ; ivres de ton feu nous approchons de ton céleste sanctuaire. Nos croyances peuvent nous diviser, mais sous les douces ailes de la joie, toute l'humanité devient une seule famille.

La joie nous bénit, tous inconditionnellement- les. « Bons » comme les « Méchants »- avec des amis, des baisers, des roses et du vin...Au sein de la nature, toute la création boit la Joie. Le plaisir est offert même au plus humble vermisseau ; et comme un ange, nous nous tenons devant Dieu.

Soyez étreints, vous, par millions ! Le baiser de la Joie pour le monde entier !

(Shuller/Beethoven adaptation de Briar)

Des personnes, faisant autorité de par le monde, font l'apologie du rire, plaident en faveur du rire : Si l'amour est à la base du bonheur, alors amusement, jeu et rire sont les chemins de son expression. Il est temps d'associer le rire à l'amour comme l'un des moyens majeurs de servir l'humanité à travers de la guérison.-Patch Adams, MD.

Quand les gens sont en train de rire ensemble, en général ils ne s'entretuent pas.-Alan Alda

Entre ceux que j'aime bien ou que j'admire, je ne peux trouver aucun dénominateur commun, mais parmi ceux que j'aime, si : tous me font rire.-W.H. Andrea

Les gens accomplis spirituellement ont tendance à être les plus malicieux, espiègles et joueurs de tous. Le jeu toujours renouvelé est l'expression naturelle d'une conscience libérée... Le but ultime d'une pratique spirituelle est la légèreté d'être qui vient quand on reconnaît que le monde est un jeu.- Anon

Croire en quelqu'un est un beau geste.-Anon

Ceux qui apportent le soleil dans la vie des autres ne peuvent pas s'en priver eux-mêmes.- James Matthew Barrie

Vous devenez adulte le jour où vous riez vraiment pour la première fois-de vous-même.- Ethel Barrymore

Nous avons notre propre pharmacie en nous-mêmes (nous sommes nos propres pharmaciens). Les émotions positives telles que le rire ont un effet sur la biologie. Si nous pouvions mettre le rire joyeux dans une pilule il faudrait vraiment avoir l'aval du ministère de la santé (FDA = ministère de la consommation alimentaire et des médicaments) à cause de tous les changements que cela induit.-Dr Lee Berk

Avec le rire, nous sommes en vacances instantanément.-Milton Berle

Le partage du bonheur ne lui fait pas perdre de son intensité.-Buddha

Le chemin n'est pas tracé au ciel, il est dans le cœur.-Buddha

Être joueur, ce n'est pas être futile ou frivole ou agir comme si rien d'important ne pouvait survenir. Être joueur, c'est tenir compte d'un possible illimité.- James Carse

Pour rire vraiment, vous devez être capable de vous saisir de votre douleur et d'en jouer.- Charlie Chaplin

Dix minutes d'un authentique rire qui venait du ventre avait un effet anesthésiant et me donnait au moins deux heures de sommeil sans douleur... Comme un gilet pare-balles, le rire peut vous aider à vous protéger contre les ravages des émotions négatives qui peuvent vous assaillir au cours d'une maladie.-Norman Cousins

Il est évident (clair) qu'une attitude empreinte de légèreté joueuse est caractéristique des individus créatifs.-Mihaly Csikszentmihalyi

Les fleurs sont le rire de la terre.- e.e.Cummings

Un jour sans rire est le jour vraiment le plus gâché de tous.-e.e.Cummings
Si vous appréciez le rire d'un homme sans rien connaître d'autre de lui, vous pouvez vous dire en confiance que c'est un homme bon.-Fyodor Dostoevski
La colère et le rire s'excluent mutuellement et vous avez le pouvoir de choisir l'un ou l'autre.-
Dr Wayne Dyer
Le rire est, après le langage, le principal ciment de la société.-Max Eastman
Quiconque s'avise de s'ériger en juge de la Vérité et de la Connaissance est ruiné par le rire des Dieux.-Albert Einstein
Gardez-moi éloigné de la sagesse qui ne pleure pas, de la philosophie qui ne rit pas, et de la grandeur qui ne s'incline pas devant les enfants.-Khalil Gibran
Le rire est un tranquillisant sans effet secondaire.-Arnold Glasgow
L'homme qui comprend trouve qu'il peut rire de tout, l'homme qui raisonne, de bien peu.-
Goethe
J'ai vu ce qu'un rire peut faire. Il peut transformer des larmes presque insupportables en quelque chose de supportable, voire même d'encourageant (optimiste - porteur d'espoir).-
Bob Hope

Les cartes pour s'exercer au rire offrent une visualisation instantanée des pratiques mises en place lors des séances de rire dans les clubs de rire ou les cours de yoga du rire dans le monde entier.

Le rire en tant qu'exercice est une technique inédite révolutionnaire par laquelle n'importe qui peut faire l'expérience d'un rire joyeux, soutenu sans avoir recours aux plaisanteries ou aux mises en scène comiques. Nul besoin pour les participants de se sentir bien dans sa peau ou même d'avoir de l'humour. On associe les exercices de rire à des techniques douces de respiration inspirées du yoga. On prône les échanges fréquents de regard et le retour à une âme d'enfant folâtre, et le rire devient bien vite authentique et ressenti du fond du cœur. Les participants ressentent profondément leurs liens avec l'humanité et un authentique sentiment de bienveillance les lient les uns aux autres.

Cette technique du « rire sans raison » a vu le jour en Inde, où elle est connue sous le nom de « HASYA YOGA » ou « yoga du rire ». Au printemps 1995, le docteur Madan Kataria, formé en occident, collabore avec Madhuri, sa femme, professeur de yoga, pour donner naissance à cette technique du rire afin de préserver la santé. *Le rire est trop important pour le laisser dépendre des plaisanteries.* Dr Kataria

On attribue au rire enjoué et aux émotions concomitantes d'allégresse et de joie, des bienfaits pour la santé dont un allègement du stress (réduction du taux d'hormones liées au stress telles que l'adrénaline et le cortisol) et un meilleur fonctionnement du système immunitaire. Le rire aide à vider les poumons du vieil air vicié, l'inspiration plus profonde qui en résulte accroît le taux d'oxygène dans le corps et le cerveau, améliorant l'éveil mental et la résistance à la maladie. Le rire joyeux induit une augmentation du taux d'endorphines (antidouleurs naturels du corps) ainsi que du taux de sérotonine et de dopamine dans le cerveau (créant la « chimie du bonheur »).

Quant au bien-être émotionnel, on a constaté que le rire renforce l'estime de soi, relance la confiance et conduit à des relations plus harmonieuses (en famille, avec les amis et les collègues). Selon le psychologue Robert Donnelly, *le plus pénible dans la dépression est la perte de la capacité à rire.* De nombreux thérapeutes rapportent que les gens qui rient fréquemment ne semblent pas être sujets à la dépression. L'auteur Bill Gee (dans le manuel de formation des animateurs à l'Ecole de Yoga du Rire du Dr Kataria) déclare que *grâce au yoga du rire, des milliers de gens à travers le monde ont surmonté une dépression sévère.*

Actuellement, le milieu médical est d'avis, semble-t-il, que pour avoir un impact substantiel et positif sur la santé, une séance de rire doit durer entre 15 et 20 minutes. Le Dr Michael Miller de l'Université du Maryland, commentant son étude faite en 2005 qui démontrait que le rire entraînait la dilatation des vaisseaux sanguins (ayant ainsi un effet bénéfique sur la pression artérielle) suggérait de rire joyeusement, de bon cœur, 15 minutes par jour pour préserver le muscle cardiaque.

La pratique de cette sorte de rire, basée sur le corps et les émotions, fait essentiellement appel au cerveau droit. Contrairement aux blagues et à l'humour, elle ne requiert pas la domination du cerveau gauche (qui compare, est rationnel et critique). *C'est la seule technique qui permet à des adultes de rire franchement de bon cœur sans faire appel à la pensée cognitive. Elle contourne les systèmes intellectuels inhibiteurs du rire naturel.* (Bill Gee-Manuel de l'Ecole Kataria). Comme venant d'enfants libres et francs, le rire émerge, en dehors de toute décision intellectuelle. (« ce bon mot était assez amusant pour mériter trois secondes de mon précieux rire sous cape... »)

En occident, le psychologue Steve Wilson (USA) a peaufiné et promu la technique du rire médecin-sans le recours aux plaisanteries. La pratique du rire comme exercice s'étend rapidement à travers le monde – un phénomène global de « réchauffement des cœurs ». Les cartes de ce jeu et ce livret comportent des images de séances de rire à Taïwan, en Inde, Italie, Israël, France, Allemagne, Mexique, Portugal, Espagne, Suisse et Etats-Unis.

Dans un club de rire, les gens se réunissent pour pratiquer le rire en groupe. On ne raconte pas d'histoires drôles, ce n'est pas nécessaire. Tout le monde est bienvenu (peu importe l'âge, la race, les capacités, les croyances...). Il n'y a ni compétition ni hiérarchie, le seul impératif du jour est une participation joyeuse (pas l'exploit).

Au travers de la pratique ô combien humaine du rire collectif, les participants de tous les âges engrangent les bienfaits d'une santé renforcée, du plaisir et de l'amitié. La plupart des clubs de rire à travers le monde sont gratuits. Ils représentent un moyen agréable et efficace d'atténuer le stress, améliorer la santé, rencontrer des gens et se faire de nouveaux amis.

Une séance de rire type commence par :

1. Un échauffement physique (des étirements faciles de tout le corps)
2. Des exercices de respiration (comme dans la carte O₂ Joie), puis
3. Des exercices de respiration en riant au cours de l'expiration. Le cœur de la séance consiste en :
4. 15 à 20 minutes d'exercices de rire (la majorité du contenu de ces cartes) entremêlés des pratiques de base « ho, ho, ha, ha, ha » (valet des Bourdonneurs) et « très bien, très bien, oui » (valet des Dauphins), entrecoupés d'autres étirements faciles et d'exercices de respiration. Les séances se terminent souvent par :
5. La pratique de base de la « méditation du rire » (une forme de rire complètement libre, notre valet des Chiots) et la « relaxation » (valet Coccinelles)

[Il est important de clore chaque séance par un moment de relaxation, de façon à ce que le corps puisse intégrer les profits du travail précédent. La relaxation est particulièrement importante pour la restauration du système immunitaire.]

Du 1^{er} club de rire, qui a commencé avec un groupe de 5 personnes dans un parc public de Mumbai en Inde, nous sommes passés, estime-t-on, à 8000 clubs de rire dans plus de 80 pays à travers le monde. Au moment où cet ouvrage est écrit (2008), on compte qu'un quart à un tiers de million de personnes se rassemblent régulièrement pour prendre soin de leur santé par le biais du rire.

LE JEU DE CARTES D'EXERCICES DE RIRE

C'est au cours d'un séminaire de formation de professeurs de yoga du rire présenté par le Dr Kataria à Wilderswill/Interlaken en Suisse en Mai 2007 que la Slovaque JANA GABLIKOVA eut l'idée de cartes didactiques comme aides visuelles pour aider les formateurs (animateurs) au cours des exercices de rire.

Quand un formateur au yoga du rire anime une séance, il est habituel de le voir rire en même temps que les participants. Mais il peut alors se laisser aller si délicieusement à l'instant présent qu'il lui est difficile de réactiver son cerveau gauche, analytique et organisationnel, si utile pour programmer et poursuivre la séance ! (Animateurs du rire : si vous ne savez quel exercice proposer dans la foulée «tirez une carte, tout simplement ». Cartes d'exercices de rire, au secours !)

Au lieu de faire appel à son esprit critique pour comparer, se souvenir, où même lire un ensemble de consignes écrites, (et alors interpréter, imaginer et évaluer ces mots écrits, et anticiper l'impact de l'exercice sur les participants), avec les cartes d'entraînement au rire, l'animateur peut tirer une image qui évoquera immédiatement l'exercice désiré. En un instant, on annonce la prochaine activité. Nul besoin de fouiller dans ses notes ou d'ouvrir des fichiers mentaux (ce genre d'interruption risque de faire perdre son rythme à la séance ou de voir les participants devenir distraits ou s'ennuyer).

Pour préparer une séance, sélectionnez les cartes correspondant aux exercices que vous avez l'intention de mettre en œuvre et placez-les sur le haut du jeu, dans l'ordre où vous les souhaitez. Puis tirez une carte à la fois. (Conseil : apportez des cartes supplémentaires au cas où vous disposeriez de plus de temps que prévu ou vous décidiez de changer d'activité.)

La plupart des exercices de ce jeu sont tirés de la liste des exercices de base du Dr Kataria, répertoire standard pour les animateurs du Rire à travers le monde. Vous pouvez en trouver une vidéo en contactant le Dr Kataria sur le site WEB mentionné plus loin.

Bien que les cartes « à rire » peuvent fournir matière à un nombre illimité de séances de rire, il y a l'art et la manière de mener efficacement au rire.

Si cela vous intéresse de devenir un animateur de séances de rire formé et sûr de lui, n'hésitez pas à visiter l'un des sites WEB listés ci-dessous. Consultez aussi notre livre : «La Révolution par le Rire : comment le rire sauvera le monde » qui sera publié en 2009.

SUGGESTIONS A METTRE EN PRATIQUE DANS UN CLUB DE RIRE OU LORS DES SEANCES D'EXERCICES DE RIRE

Au début d'une séance de rire, l'animateur invite les membres présents à participer selon leur propre niveau de confort (*bien-être*) : personne ne doit faire trop d'efforts ni aller au-delà de ses forces, ni vouloir égaler l'exubérance physique de quiconque dans le groupe. Un participant peut toujours modifier un exercice pour s'y sentir à l'aise.

Cependant, les cartes sont numérotées globalement en fonction de l'énergie physique requise pour effectuer les exercices. Les numéros 1 à3 sont ceux qui correspondent le mieux à des activités calmes, tranquilles. Les numéros 4 à 6 nécessitent un effort physique, quoique modéré et les numéros 7 à 10 invitent à s'exprimer plus sportivement. Au cours d'une séance, si vous voyez que vos participants se fatiguent, choisissez une carte avec un exercice moins physique pour l'activité suivante. Si les rieurs deviennent distraits ou souhaitent quelque chose de plus difficile, tirez une carte aux exercices plus ardu.

POUR PREPARER LE JEU A L'USAGE DU CLUB DU RIRE :

Otez les Rois et les Reines, ou décidez que s'ils sortent, ils représenteront un certain type d'exercices (voir suggestions ci-dessous).

Otez les cartes Joie O₂ (exercices de respiration). Commencez la séance avec quelques unes ou la totalité de celles-ci. Vous pouvez aussi choisir d'utiliser un ou plusieurs de ces exercices de respiration à l'occasion, au cours de la séance, entre deux exercices de rire.

Déterminez l'ordre d'utilisation des Valets (pratiques de base) ; par exemple, la plupart des clubs utilisent « very good, very good, yay » (Dauphins) et «oh, oh, ha, ha, ha » (bourdonneurs) plusieurs fois pendant la séance et gardent la Méditation (Chiots) et la Relaxation (Coccinelles) pour la fin.

LES CARTES

Images et texte ©2008 Institut du Yoga du Rire Titres©2007 Ecole de Yoga du Rire du Dr Kataria (sauf ceux marqués « + » qui proviennent de l'Institut du Yoga du Rire).

Tous les exercices se font en riant

PUPPIES (Chiots)

1. – Rire du timide. Mains devant le visage – petits rires sous cape – découvrir le visage furtivement – rire puis se cacher à nouveau.
2. – Rire du centimètre. Mesurer du bout du pouce à la jointure ; c'est si vite fait ! (faire précéder du n° 6 de « coccinelles » «rire du mètre »)
3. – Rire du Pardon. Offrir son pardon, bras écartés, paumes ouvertes, pardonner à soi-même et aux autres.
4. – Rire du Lion. Sortir une langue bien pendante ; sourire largement, les sourcils levés, yeux grand-ouverts, mains sur les joues mimant des pattes (doigts vers le haut, pouces vers le bas) ; émettre un rire ventral, comme un rugissement (photo Taïwan)
5. – Rire de la soupe épicée. Tirer la langue, agiter les mains de haut en bas en secouant les poignets comme si on venait de goûter une soupe très épicée ; les mains s'agitent devant la langue pour en faire partir la chaleur.
6. – Rire de la Double Poignée de Main. Bras croisés, serrer les deux mains du partenaire.
7. – Rire de la Tête sur le Ventre. S'allonger à angle droit, la tête sur le ventre du partenaire, et la tête d'un autre participant sur votre ventre.
8. – L'Orchestre du Rire. Les participants forment des groupes de rieurs, comme s'ils étaient des instruments d'un orchestre ; le chef d'orchestre donne à chacun le top-départ du rire.
9. – Rire du millepattes. S'allonger sur le dos ; la première personne a la tête vers le centre et les pieds vers la droite; la personne suivante a la tête vers le centre mais les pieds vers la gauche. (les têtes sont proches mais les corps vont s'éloignent les uns des autres). Faire une ligne. Agiter les jambes, les bras, etc...
10. – Le Rire du Rameur. Assis avec les jambes enfourchant un participant, bras vers l'avant. Faire semblant de ramer « Aeee ; Aeee... » ; après 2 ou 4 fois, se pencher en arrière et hurler, en s'appuyant sur le ventre de la personne derrière soi.

DAUPHINS

1. – Namaste (salutation à l'indienne) Paumes des mains l'une contre l'autre à hauteur du cœur. S'incliner légèrement, en se regardant.

2. - Câlin (« cœur à cœur » ou « rire intime »). Rire tout en se prenant dans les bras, ressentir le rire de l'autre.
3. – Fil dentaire mental. Enrouler du fil dentaire autour des mains ; nettoyer à fond le cerveau, la langue, entre et autour de toutes les parties du corps.(photo Taiwan)
4. – La crème de rire. Presser un tube dans la main (ou puiser dans un pot), puis appliquer (sur soi-même et sur les autres).
5. – Rire du téléphone mobile. Tenir en main un téléphone imaginaire, le porter à l'oreille ; rire de ce qu'on entend. Circuler dans le groupe et partager avec les autres.
6. – Rire des pleurs. Pleurer en se penchant en avant et commencer à rire en se redressant, jusqu'aux éclats.
7. – Le rire de l'oiseau. Etendre les bras en guise d'ailes ; battre des ailes, s'envoler, filer doucement et voler dans toutes les directions.
8. – Rire du sable chaud. Marche sur du sable brûlant. « ouah ! ha ! ha ! ha ! »(photo : Hongrie)
9. – Calcutta. Mains vers l'avant : 2 courtes répétitions de « ho !ho ! », les mains poussant vers l'avant, suivies par 2 répétitions de « ha ! ha ! », les mains face vers le sol et poussant vivement vers le bas. A accompagner d'un léger rebond des genoux.
10. – Rire des voyelles(« touche le ciel »ou « le mouvement des voyelles »). Les participants forment une large ronde puis s'avancent en levant les mains et chacun dit une voyelle en éclatant de rire.

COCCINELLES

1. – Rire Royal. La main délicatement ouverte, faire signe comme la Reine (en agitant l'avant-bras) (photo : Allemagne)
2. – La zone du Rire. Pointer un doigt vers la tête ; rechercher, trouver et indiquer la zone cérébrale du Rire (elle peut se situer n'importe où : tempe, crâne, crête occipitale à l'arrière).
3. – Le rire silencieux. Comme si quelqu'un dormait à proximité et qu'on ne veuille pas le réveiller, rire très doucement. On peut se dire « chut » mutuellement.
4. – Juste rire (« rire sans raison »). Un passant vient juste de demander, « pourquoi riez-vous ? ».Paumes vers le haut, coudes pliés, épaules soulevées, « nous rions juste...sans raison ! »(photo : Allemagne).
5. – Reçu de carte de crédit (reçu de Visa) Tenir en main un reçu imaginaire ; ouvrir les mains (paumes vers soi), rire de ce que l'on voit ; montrer ses paumes et partager avec les autres.(photo : Mexique)
6. – Rire du Mètre. Comme si l'on mesurait une pièce de tissu, commencer avec les deux bras étendus d'un côté, les mains proches l'une de l'autre. Bouger un bras devant le corps, comme si l'on mesurait : 1) jusqu'au coude de l'autre bras, en disant « Ae » ;2) jusqu'à l'épaule de ce même bras en disant, un peu plus fort « Ae » ; puis 3) bras largement écartés, tête légèrement rejetée en arrière, se réjouir d'avoir réussi à mesurer un mètre.(Photo : Taiwan)
7. – L'ascenseur. En groupe compact, rire nerveusement tandis que l'ascenseur se balance, les portes s'ouvrent et se ferment tout en claquant.(photo : France)
8. – Cowboy américain. Se taper sur une cuisse ou les deux comme un cowboy du Far West; placer les poings sur les hanches. Eclater d'un rire bruyant, rugissant : « Yee-haw »et « Hardy har har »(*intrépide ? à fond ?*)

9. –Jackpot. Montrer un ticket de loterie gagnant, lever les bras de joie : « nous sommes riches ! »(photo : Allemagne)
10. –La moto. Démarrer le moteur en 3 rires, puis conduire votre moto qui roule au rire (photo : Hongrie)

BOURDONNEURS

1. –Rire de soi. Pointer un doigt vers son cœur (on peut utiliser les 2 mains)- dans un petit mouvement, « c'est OK de rire de moi, je n'ai pas besoin d'être parfait »
2. –Pas d'argent (« poches vides »).Montrer ses poches vides ; rire en tournant les paumes des mains vers le haut.
3. –Admiration. Le bout de l'index et le bout du pouce forme un cercle ; ou faire le geste de bravo avec les pouces en l'air. On peut aussi applaudir brièvement, envoyer des baisers, « tope là », etc...
4. -Poignée de main (salutations à l'occidentale). Se serrer mutuellement la main et rire de tout son cœur.
5. –Hôtesse de l'air. Faire les démonstrations : 1) montrer les issues de secours. 2) montrer le fonctionnement de la ceinture de sécurité. 3) tirer le masque à oxygène, le mettre sur soi puis sur le partenaire. 4) gonfler le gilet de sauvetage (en soufflant dans le tube)
6. –Le milkshake. Tenir deux verres de lait. En verser un dans l'autre, en disant « Aee... », verser le second dans le premier , en disant,(un peu plus fort), « Aeee... » ; puis boire et hurler de rire.
7. –Vilain vilain (« dispute »).Faire semblant de se disputer en pointant et agitant l'index sous le nez du partenaire. (faire suivre du n° 3 de *Chiots*, « Pardon »)
8. –Rire sincère et chaleureux. Lever les bras vers le ciel, renverser la tête en arrière et laisser sortir un grand rire qui secoue tout le cœur.
9. –Rire graduel. Commencer par un sourire, passer à un petit rire doux ; puis laisser le enfler lentement jusqu'au rugissement.
10. –Lait caillé (« beurre baratté », « Tak-choum »).Il y a un bâton à baratter dans un tonneau ; soulever le bâton de haut en bas ; ou(comme si une corde était attachée)faire des mouvements d'avant en arrière, avec des rires répétitifs (comme dans les sons « *Tak-choom* »).(Photo : Mexique)

VALETS Ils illustrent les activités de base pratiquées dans la plupart des séances de rire des clubs.

J-Chiots : **Méditation du rire**. S'assoit yeux ouverts (ou s'allonger sur le sol yeux fermés) et laisser venir le rire spontanément, de la façon qui sera agréable.(activité qui dure généralement 3 à 5 minutes et constitue l'exercice de rire final avant la relaxation.) (Photo : Israel)

J-Dauphins : « **Très très bien, très très bien, OUI** » tous ensemble frappent dans les mains une fois en disant : « très très bien » puis font la même chose une seconde fois ; puis tous écartent largement les bras en levant les pouces (ou en écartant largement les doigts) et en disant « OUI » (à faire souvent à la fin d'un exercice de rire et aussi pour solliciter le sens du jeu, comme chez les enfants.) (photo : Allemagne)

Coccinelle :**Relaxation**. S'allonger(ou s'assoit confortablement). L'animateur guide les participants pour qu'ils détendent toutes les parties du corps.(Toujours finir une séance de rire par un moment de relaxation afin d'engranger les bienfaits pour la santé.)

J-Bourdonneurs : « Ho, ho,ha-ha-ha ! » Circuler dans le groupe en souriant et en regardant les participants dans les yeux.(à pratiquer souvent, à la fin d'un exercice de rire et aussi en guise d'ancrage des bonnes émotions et de l'heureuse chimie du corps).

Les Rois et les Reines rendent hommage aux fondateurs de ce travail, le Dr Madan et Madame Madhuri Kataria. (toutes les photos : Inde sauf Roi des Dauphins, USA) Ils peuvent être enlevés pour les séances de rire ; autrement, choisissez un exercice à pratiquer chaque fois qu'une telle carte est tirée, tel que « Royal » (cf n°1 de Coccinelles), « salutation à l'indienne Namaste » (n°1 des Dauphins) ou n'importe quelle salutation au choix des participants (par exemple « poignée de main », « double poignée de main », « Namaste », signe de la main ou salut, etc), ou « lion » (n°4 de Chiots). (Lion convient particulièrement bien à la « Reine des Chiots » de Madhuri.)

« Le soleil n'exige aucune raison pour briller ;

L'eau n'exige aucune raison pour couler ;

Un enfant n'exige aucune raison à son bonheur ;

Pourquoi avons-nous besoin d'une raison pour rire ? -Dr Madan Kataria

JOIE DE L'O₂ (EXERCICES DE RESPIRATION)

Peuvent être exécutés sans rire et participer à l'échauffement. Après avoir pratiqué une série avec une expiration tranquille, les refaire en riant au cours de l'expiration cette fois-ci. Au cours de la séance de rire proprement dite, on peut de temps en temps insérer un exercice de respiration pour permettre aux participants de « reprendre leur souffle ».

- » Augmenter le taux d'oxygène (dans le corps et le cerveau) est l'un des bénéfices majeurs du rire thérapeutique.

« Les techniques de respiration profonde augmentent l'apport d'oxygène dans les cellules et sont les facteurs les plus importants pour vivre une vie pleine d'énergie et à l'abri de la maladie. Quand les cellules sont suffisamment oxygénées, le cancer ne peut pas apparaître et n'apparaîtra pas » -Dr Otto Warburg (deux fois Prix Nobel de Médecine)

La capacité standard des poumons est de 5 à 6 litres, alors que l'échange d'air au cours d'une respiration moyenne n'est que d'un demi-litre. Avec les expirations profondes lors d'un rire soutenu, la prise d'air peut être multipliée par 4 à 8. Cela veut dire qu'on peut apporter au corps 4 à 8 fois plus d'oxygène.

Bras levés Inspirer profondément tout en amenant les bras au-dessus de la tête (paumes vers l'avant). Expirer complètement tout en baissant les bras.

Hastasana (« paumes jointes au-dessus de la tête », « Ha-ha-ha-hastasana »+) Pour se préparer : joindre les paumes au-dessus de la tête, bras tendus. Inspirer profondément et vider bien les poumons en expirant. (*en gardant les bras en l'air*)

Ailes de papillon (« prière inversée », « Montalbanasana »+) Placer les doigts dos à dos, puis lever les bras et les placer derrière la tête (les mains cherchant à se mettre au niveau des omoplates). Inspirer profondément en écartant les coudes au maximum. Expirer à fond.

Salutation au rigolo+ Joindre les mains sous le niveau de la taille (paumes vers le ventre). Amener les mains au niveau du visage en inspirant, puis tourner les paumes vers le ciel en étendant les bras. Tout en expirant, détacher les mains et baisser les bras jusqu'au niveau des hanches.

JOKERS

Senteurs d'humour* + Faire semblant de respirer quelque chose d'assez répugnant : « beurk, changez l'air ! » ; ou quelque chose de délicieux : « Oh ! comme c'est délectable ! » (photo : France) (*le bouffon au chapeau : Jeffrey Briar*)

Dans le Mille (« tournesol ») S'allonger sur le dos, têtes vers le centre du cercle, pieds vers la périphérie (comme les pétales d'une fleur ou une cible). Pratiquer la méditation du

rire (yeux clos, en riant sans raison) ou les exercices du mille pattes. (*fou du Roi : Steve Wilson*)

Blague en baragouin avec sa chute+ Une personne raconte(entièrement en baragouin) les derniers mots d'une « blague ». A la fin, tout le monde rit comme si c'était la chose la plus drôle jamais entendue. (*Folle du Roi : Françoise Rousse*)

Les danses du Rire* +L'animateur cite plusieurs types de danses(à exécuter 10 secondes chacune) :Twist, Valse, Tango, Ballet, Salsa, danse du ventre, Danse country, danse de cabaret, etc.(photo : Mexique) (*Joker : Sebastien Gendry*)

*(Ces exercices ne font pas partie de la liste des « exercices de base » du Dr Kataria mais les concepteurs des Cartes d'exercices pour le Rire les ont inclus parce que nous les aimons vraiment beaucoup.)

JEUX POSSIBLES AVEC LES CARTES

1. N'importe quel jeu de cartes traditionnel : Poker, Blackjack, « les huites fous », Pioche, Solitaire, Gin Rummy, etc. Le jeu est complet comme n'importe quel jeu de cartes ; seules les couleurs ont changé, pour promouvoir l'innocence(nous avons transformé les Cœurs en Dauphins, les Piques en Bourdonneurs, les Trèfles en Chiots, et les Carreaux en Coccinelles). Les 4 cartes O₂ Joie et les 4 cartes Jokers peuvent être enlevées ou avoir la valeur de n'importe quelle carte, à votre guise.
2. Tirer une carte, au hasard.
 - a) Tout le monde fait l'exercice décrit
 - b) Une personne fait l'exercice(d'autres peuvent se joindre à elle si cela les inspire), et tout le monde cherche à deviner le nom de l'exercice.
3. Tirer *deux* cartes. Les participants font alternativement les deux exercices – en même temps.
 - a) Diviser le groupe en 2 sous-groupes, l'un fait l'exercice (A) et l'autre le (B). Au bout de 20 à 30 secondes, on inverse les rôles. Ou :
 - b) Chacun fait l'exercice qui lui plaît et passe à l'autre exercice à sa guise. Faire des allers-retours entre les deux.
4. Tirer trois cartes. Faire comme 2 et 3 ci-dessus.
5. Pour un groupe [« rire avec les nombres »]
 - a) Déterminer le nombre de personnes devant figurer sur une photo pour vous faire rire (par exemple : il doit y avoir 3 personnes, 4 personnes, plus, etc).
 - b) Battre les cartes et les empiler. Retourner la carte du dessus.
 - c) Si la carte donne le nombre prédéterminé de personnes, pratiquer l'exercice décrit.
 - d) Si la carte *ne porte pas* le chiffre correspondant au nombre choisi, alors tous les participants anticipent le rire par des bruits préparatoires(Ah-ha-ha –D'accord, ce n'est pas ça mais ça vient !!-Oh là là !...)
 - e) Continuer en retournant une carte à la fois jusqu'à tomber sur le nombre choisi. Tout le monde explose de rire alors. Répéter à l'envi.
- 6) Faire des séries, aka « ça, *c'est hilarant ! Ca, c'est une blague !* » (semblable à la Pioche).

Distribuer 5 à 7 cartes à chaque joueur. Empiler le reste des cartes. Chaque joueur essaie de collecter les cartes qui composent une série ou un groupe (voir les catégories ci-dessous)

 - a) Le joueur n°1 prend la carte sur le dessus de la pile, la regarde et puis se défait d'une de ses cartes en la posant à l'envers (constituant ainsi une autre pile). Le joueur n°2 prend à son tour une carte sur le dessus de la pile et se défait d'une de ses cartes. Ainsi de suite pour tous les joueurs, jusqu'à épuisement du jeu entier (1^{ière} pile) (ou même de la 2^{ième} pile). Au bout d'un certain nombre de tours, déterminé à l'avance, les joueurs montrent leurs séries et groupes. Ou :
 - b) Le joueur n°1 demande à la personne sur sa gauche : « Avez-vous des cartes...(avec des enfants) ? »(ou une carte qui pourrait faire partie d'une

possible série, voir ci-dessous). Si la personne a de telles cartes, elle doit en céder une au joueur demandeur. Dans ce cas, elle en reprend une dans la pile. Si elle ne dispose pas d'une des cartes demandées, elle dit « *c'est hilarant (Ca, c'est une blague !)* » et le joueur demandeur tire une carte sur le dessus de la pile. Continuer le jeu jusqu'à ce que tous les joueurs aient au moins 4 cartes d'une série. Puis compter les points (nombre ou valeur du point de chaque carte : voir ci-dessous) pour déterminer le/s gagnant/s.

Autre façon de terminer la partie : Continuer jusqu'à ce que chacun ait cinq cartes semblables de n'importe quelle série. Ils sont déclarés : gagnant privilégié comme il est décrit plus bas.

SERIES POSSIBLES

Y Exercices basés sur le yoga : Calcutta, De Bon Cœur, Ho, ho, ha, ha, ha !; Méditation du rire, Namaste, Relaxation, et les 4 exercices de respiration de O₂ Joie

P Exercices de jeux et de saynètes : Cowboy Américain, Oiseaux, Rire graduel, Câlines, Jackpot, crème de rire, fil pour nettoyer le mental, lait caillé, milkshake, moto, un centimètre, un mètre, Royal, Rire silencieux, super-super-oui !, voyelles.

V Basés sur la valeur (pour décriper des situations stressantes) : hôtesse de l'air, gratitude, cible, téléphone mobile, reçu de carte de crédit, les pleurs, les danses, double poignée de mains, ascenseur, pardon, baragouin, chute d'histoire drôle, poignée de main, rire de soi, vilain-vilain, pas d'argent/poches vides, senteurs d'humour.

Séries supplémentaires

Cartes sur lesquelles les gens vous regardent (sont tournés vers l'objectif) ; sur lesquelles les gens NE VOUS REGARDENT PAS (ne sont pas face à la caméra).

Cartes sur lesquelles quelqu'un a les yeux clos ;

Cartes avec une personne, 2, 3, 4, 5 personnes ; avec plus de 5 personnes.

Avec des enfants, sur la plage ; où vous voyez le ciel ; où vous ne voyez aucun ciel ; dans la nature ; à l'intérieur ; exercice dont le nom commence par une voyelle (a, e, i, o, u, y) ; l'exercice dont le nom commence par une consonne.

Valeur des points

Prendre le numéro de la carte (dans le coin supérieur gauche) comme valeur du point.

Utiliser les valeurs suivantes pour les cartes sans numéros :

As = 1 point

Valet, Reine, Roi et « O₂ Joie » = 5 points chacun.

Joker = 10 points chacun.

« Les Privilèges du Gagnant » (à décider avant de commencer le jeu)

Le gagnant choisit l'/les exercices de rire que tout le monde fait ensuite (il peut choisir en regardant ou non les cartes d'abord).

Le gagnant a alors la possibilité de faire tous les exercices *dans sa main gagnante* (ou sa sélection d'exercice/s)- seul ou avec les autres. Ou il peut se relaxer pendant que les autres font les exercices tirés de son chapeau gagnant.

Le gagnant a la possibilité de raconter la chute d'histoires drôles en baragouin (une des cartes Joker) et tout le monde rit bruyamment en écoutant l'histoire.

Scrabble en baragouin : Un Nouveau Jeu (un jeu inédit)

[« Baragouin » charabia, babillage d'enfant ou discours dénué de sens ; mots qui ne veulent rien dire dans aucune langue].

Distribuer 5 à 9 cartes à chacun.

A l'aide des lettres mêlées dans le coin supérieur droit, un joueur, puis un autre, étale une ou plusieurs cartes en mettant en évidence les lettres (alignées horizontalement ou verticalement) pour créer un mot en charabia. Seules règles : vous devez pouvoir prononcer

le mot et lui donner une définition. (vous pouvez ajouter toutes les voyelles si ça vous chante et toutes les définitions sont acceptées.)

Exemple : « PRUMPY » (prononcé : « *prumm-pee* ») Ressentir un embarras abdominal dans le colon transverse. « je fais passer la fondue au chocolat à quelqu'un d'autre ce soir (*j'évite la fondue...*) ; je me sens plutôt *prumpy* depuis les frites de ce midi ».

Le joueur peut utiliser toutes les lettres de mots placés précédemment (fabriquant une définition pour chacun des mots nouvellement forgés). Il reçoit le nombre de points correspondant à toutes les lettres de tous les mots créés. Le gagnant est celui qui obtient le plus de points.

Le Scrabble en Baragouin marche mieux si vous avez plusieurs jeux de cartes à disposition et pouvez ainsi faire plusieurs tours. Ou vous pouvez faire moins de tours, ramasser les cartes, les battre et recommencer le jeu.

Pour obtenir la liste alphabétique des exercices du jeu de cartes du rire, ainsi que des centaines d'autres exercices de rire originaux, on vous invite à participer au groupe de soutien sur Internet « laugh4health » à l'adresse suivante :

<http://health.groups.yahoo.com/group/laugh4health>

La participation au groupe est gratuite et tous les amoureux du rire du monde entier sont les bienvenus.

Pour de plus amples informations sur les Exercices de rire, aller sur :

www.LYInstitute.org www.laughteryoga.org (sur ce site, vous pouvez obtenir un DVD dans lequel le Dr Kataria fait la démonstration des Exercices de Base)
www.worldlaughtertour.com

REMERCIEMENTS

Le Jeu de Cartes à Rire a été produit par

L'Institut de Yoga du Rire : Directeur : **Jeffrey Briar**

Remerciements particuliers et gratitude éternelle à :

Angelica Del Mar (dessin et réalisation du côté face des cartes)

Miciella Von Doodliciousness Pretari (dessin du dos des cartes)

Lynn Kubasek (« Soleil Rieur » et le travail artistique sur les « couleurs »)

Laurel Luque (conseil conceptuel)

Kathryn Burns (conseil en conception, création et dessin)

La peinture originale au dos de la boîte est de **Jeffrey Briar**

Nos estimés Jokers sont :

Jeffrey Briar ; Directeur, Institut du Yoga du Rire. (www.LYInstitute.org) (senteurs d'humour)

Sebastien Gendry ; Directeur, Ecole Américaine de Yoga du Rire (www.laughangeles.com)

(Danses du rire)

Françoise Rousse ; Directrice, Université du Rire à Paris, France (www.rire-a-paris.com)

(chutes de blagues en baragouin)

Steve Wilson, Directeur, Tour du Monde du Rire (www.worldlaughtertour.com) (cible)

La visée (le projet) ultime du rire en tant qu'exercice est :

Paix dans le Monde par le biais du Rire

Un exemple : Alex Sternick (qu'on peut voir sur la photo du haut sur la couverture de la boîte de cartes) anime des ateliers du Rire en Israël dans lesquels Des Arabes, des Iraniens

et des Israéliens rient ensemble pour promouvoir la compassion (sympathie) et la compréhension.

Les gens qui rient ensemble n'ont pas envie de se voler ou de se faire du mal ; ils veulent simplement s'aider mutuellement à être heureux. Nous vous invitons à vous joindre à nous pour cette mission globale visant la santé, la joie et la paix. Suivez simplement les Liens Internet mentionnés sur cette page.

« Comment pouvons-nous apporter la Paix au Monde par le Rire ? C'est très simple. Quand vous riez, vous changez.

Et quand vous changez, le monde entier autour de vous change »

-Dr Madan Kataria

Le rire est le soleil qui chasse l'hiver du visage de l'homme.- Victor Hugo

A moins de devenir comme de petits enfants, vous n'entrerez pas au Royaume des Cieux. – Jésus de Nazareth (Mathieu 18 : 3

J'ai toujours pensé qu'un grand rire c'était en fait l'âme disant bruyamment : « n'est-ce-pas cela la vérité ? ». –quincy Jones

Vous ne pouvez refuser (rejeter) le rire ; quand il arrive, il prend place dans votre chaise favorite et y demeure aussi longtemps qu'il le veut. –Stephen King

Si vous voulez que les autres soient heureux, agissez avec compassion. Si vous voulez être heureux, agissez avec compassion. –Dalai Lama

Avec la pression terrible que je subis jour et nuit, si je ne riais pas, je mourrais. –Abraham Lincoln

Si on ne me permet pas de rire dans les Cieux, je ne veux pas y aller.-Martin Luther

Quand nous pouvons commencer à ne pas prendre au sérieux nos échecs, cela signifie que nous cessons d'en avoir peur. Il est très important d'apprendre à rire de soi –Katherine Mansfield

Un bon rire nous rend les meilleurs amis de nous même et de tout notre entourage.-O.S Marsden

Des gens venant d'une planète sans fleurs penseraient que nous devrions être fous de joie d'avoir de telles merveilles autour de nous tout le temps. –Iris Murdoch

Et ceux qu'on voyait danser passaient pour fous aux yeux de ceux qui ne pouvaient pas entendre la musique. –Nietzsche

Quand vous riez à gorge déployée (à cœur joie), tout ce qui compose votre être – le physiologique, le psychologique , le spirituel – tout vibre à l'unisson. Tout vibre en harmonie. –Osho

Si vous allez repenser à quelque chose pour en rire, autant en rire maintenant. – Marie Osmond

On n'arrête pas de rire parce qu'on vieillit. On vieillit parce qu'on arrête de rire. –Michael Pritchard

Un cœur joyeux est perpétuellement en fête. – Proverbes 15 :15

Quand vous riez, toute la nature rit avec vous. –Sri Sri Ravi Shankar

La vie ne cesse pas d'être amusante quand les gens meurent, pas plus qu'elle ne cesse d'être sérieuse quand les gens rient. –George Bernard Shaw

Quand je ris de moi-même, je pèse moins lourd sur mes épaules. – Rabindranath Tagore

La race humaine n'a qu'une arme vraiment efficace, et c'est le rire. Personne ne peut résister à l'assaut du rire. –Mark Twain

Les gens qui rient vivent vraiment plus longtemps que ceux qui ne rient pas. La santé varie vraiment selon la place que l'on accorde au rire. –Dr James Walsh

Si la conscience centrée sur le présent pouvait devenir universelle, le non-sens prétentieux qui se fait passer pour affaires sérieuses du monde serait dissous dans le rire. –Alan Watts

Le rire du Dieu infini doit vibrer à travers votre sourire. Que la brise de son Amour répande vos sourires dans le cœur des hommes. Leur feu sera contagieux ! – Paramahansa Yogananda

Pour toutes ces citations et celles figurant sur les cartes, copyright aux auteurs

La Santé, le Plaisir et l'Amitié par le Rire ...Avec la Liberté et le Jeu pour Tous

Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. Commençons dès maintenant.

Au-delà des blagues et même des mots, l'esprit rieur est l'essence même de la joie (allégresse) qui relie tous les cœurs humains dans un langage universel tacite de doux plaisir. L'agréable relâchement des tensions qui nous fait sourire ou glousser...vient du fait que nous réalisons soudain que nous ne sommes pas séparés les uns des autres. – Lee Glickstein.

CITATIONS apparaissant sur Les Cartes à Jouer des Exercices de Rire

CHIOTS

1 Timide

Les sentiments sont partout - soyez doux -J.Masai

2 Un centimètre

Béni soit celui qui fait rire ses compagnons. -Le Coran

3 Pardon

Vivons dans la joie, comme des esprits de lumière ! -Le Dhammapada

4 Lion

Le rire, c'est comme un corps humain frétilant de la queue. -Anne Wilson Schaeff

5 Soupe Chaude

Mangez, buvez et réjouissez-vous. -Ecclésiaste 8 :15

6 Double Poignée de Mains

Le rire est la plus courte distance entre deux êtres. -Victor Borge

7 Ventre (tête sur le ventre)

Qui rit avec son ventre n'en souffre pas. - Susan Thuman

8 Orchestre

Le rire est la musique de la vie. -Sir William Osler

9 Millepattes

Tôt ou tard, tous les chemins spirituels mènent au même terrain de jeu. -Julia Cameron

10 Aviron (Bateau à rames)

Le rire est la brosse qui balaie les toiles d'araignée du cœur. -Mort Walker

J Méditation du Rire

Quand vous riez, vous ne pouvez pas penser(vous ne pouvez pas penser et rire à la fois). C'est l'objectif que nous atteignons en méditant. La source du rire est au-dedans de vous. -Dr Madan Kataria

Q (Lionne)

Un bon rire est comme du soleil dans la maison. -William M. Thackeray

K (Cocou)

Dans ce monde, le temps propice au rire, c'est tout le temps. -Linda Ellerbee

DAUPHINS

A Namaste (salutation à l'indienne)

Oh, qu'est-ce que le rire ? Quel sont ces précieux amour et rire qui germent(bourgeonnent) dans nos cœurs ? -Hafiz

2 Câlin

Rire de bon cœur est la réponse la plus saine à la vie. -Deepak Chopra

3 Fil à nettoyer le Mental

Des malades se sont guéris par le rire. -Raymond A. Moody,Jr.,M.D.

4 Crème de Rire

Tel est le miracle : Plus nous partageons, plus nous possédons. -Leonard Nimoy

5 Téléphone Mobile

La meilleure façon de se remonter le moral est de remonter le moral d'autrui.—Mark Twain

6 Les Pleurs

C'est bien souvent du puits rempli de vos larmes que surgit votre rire. -Kahlil Gibran

7 Oiseau

Les anges peuvent voler parce qu'ils se prennent à la légère. -G.K. Chesterton

8 Sable Chaud

Le rire est le soulagement, la cessation de la douleur. -Charlie Chaplin

9 Calcutta

Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions. -William James

10 Voyelles(Mouvement des Voyelles)

Rire ensemble peut être un moment d'intimité et de communion,

Quand nous touchons à l'humanité et la vulnérabilité de l'autre et réciproquement. - Barry Sultanhoff,M.D.

J « Su-u-per,Su-u-per, Oui ! »

Le rire des enfants, comme leur jeu, jaillit de leur corps entier. -Richard Lewis

Q (Sepia)

La Paix commence par un sourire. -Mère Térésa

K (lunettes de soleil à la plage)

Qui rit vit longtemps. -Mary Pettibone Poole

COCCINELLES

A Royal

Oh soyez prompt à aimer ! Hâtez-vous d'être bon. -Henri Frédéric Amiel

2 Centre du Rire

Suis sorti de mon mental...De retour dans 5 minutes.

3 Rire Silencieux

Un rire est un sourire qui éclate. -Mary H. Waldrip

4 Rire tout simplement (rire sans raison)

Puisque nous sommes là, autant rire.

5 Le Reçu de carte de crédit (reçu de Carte Visa)

Avoir une vision claire de son drame, c'est s'en libérer. -Ken Keyes,Jr.

6 Un mètre

Le temps passé à rire, c'est du temps passé avec les Dieux. -Proverbe Japonais

7 L'Ascenseur

Le rire, c'est le bonheur qui s'applaudit et puis qui prend son envol pour étreindre tout être et toute chose dans le monde. -Hafiz

8 L'Américain (cowboy)

Les ennuis ont frappé à la porte, mais, entendant des rires, ils ont pris la fuite. - Benjamin Franklin

9 Jackpot

Au sommet du rire, l'univers est projeté dans un kaléidoscope de nouveaux possibles. - Jean Houston

Moto

Si nous ne pouvons pas rire, nous deviendrions tous fous. -Jimmy Buffet

Le rire, c'est être ici et partout aussi, une expression infinie et hors du temps de l'être. -R.H. Blyth

Q (Blanc)

Qu'il y ait plus de joie et de rire dans votre vie. -Eileen Caddy

K (Blanc et Or)

Je vais brûler(allumer) des bougies de sourires dans les cœurs des sans-joie.

Devant la vivace lumière de mon entrain(gaieté), l'obscurité s'enfuit. -Paramahansa Yogananda

LES BOURDONNEURS

A Rire de Soi (Autodérision)

Heureux celui qui peut rire de lui-même. Il ne cessera jamais d'être amusé. -Habib Bourguiba

2 Pas d'Argent (poches vides)

Nous ne sommes pas pauvres si nous avons encore les moyens de rire. -Raymond Hitchcock

3 Gratitude (reconnaissance)

La gratitude est un sentiment merveilleux : Il nous permet de nous approprier aussi ce qui est excellent chez autrui. -Voltaire

4 Poignée de Mains (salutation à l'occidentale)

L'Amour guérit les gens :

Ceux qui reçoivent de l'Amour

Et ceux qui le donnent aussi. -Karl A. Menninger

5 Hôtesse de l'Air

Emportez le rire dans vos bagages où que vous alliez. -Hugh Sidey

6 Milkshake

Les gens ont soif de rire comme si c'était un acide aminé essentiel. -Patch Adams, M.D.

7 Vilain-Vilain (dispute)

Il vous est impossible à la fois d'être en colère et de rire. -Dr Wayne W. Dyer

8 Du Fond du Cœur

Chaque fois que je décide de quelque chose à cœur ouvert, je prends généralement la bonne décision (je ne me trompe généralement pas). -Maya Angelou

9 Rire Progressif

Le rire coule , mélodieusement et sans effort. -Anne Rice

10 Lait Caillé (on baratte le beurre)

L'humour et le rire représentent une part essentiel du régime de la personne en bonne santé. -Norman Cousins

J « Ho, ho ,ha, ha, ha »

Le rire est à l'âme ce que le savon est au corps. -Proverbe Yiddish

Q (Violet/Pourpre)

Votre joie est la plus grande contribution que vous pouvez offrir à la vie sur la planète. - Alan Cohen

K (Turban)

Etablissez une harmonieuse communication entre votre être intérieur et votre être apparent et alors, votre rire déversera de la joie partout. -Anandamayi Ma

JOKERS

Cible (avec Steve Wilson)

Riez et le monde rira avec vous. -Ella Wheeler Wilcox

Chutes d'histoires drôles en Baragouin (avec Françoise Rousse)

J'aime l'absurde. Il réveille les cellules grises. -Dr Seuss

Danses du Rire (avec Sébastien Gendry)

Une personne se dévoile plus en une heure de jeu qu'en une année de conversation. - Platon

Senteurs d'Humour (avec Jeffrey Briar)

Rire, c'est comme changer les couches d'un bébé.

Ca ne résout pas les problèmes d'une manière définitive,

Mais ça les rend plus tolérable pour un temps.

O₂ JOIE (Exercices de Respiration)

Bras levés vers le haut

Le son du rire est comme le dôme vouté d'un temple du bonheur. -Milan Kundera

Hastasana (paumes jointes au-dessus de la tête)

Le rire est le son glorieux d'une âme qui se réveille. -Hafiz

Les Ailes de Papillon (Prière Inversée)

Le rire vous ouvre au Divin. -Terri Trespain

Salutation au Plaisir(au jeu)

Par définition, le rire est sain. -Doris Lessing