

Yoga du rire à Arcachon : « Mon métier, c'est sortir les gens de leur tête »

Marjorie Hauser animait ce week-end une formation d'animateur en yoga du rire. Devant le nombre des inscrits, elle revient dans deux mois



Marjorie Hauser et son groupe, samedi, à Arcachon (PHOTO SABINE MENET)

Ils sont 20, samedi matin, à se retrouver au centre de la dune à Arcachon. De tous âges, de tous horizons professionnels, avec toutefois une grande majorité de femmes, ils viennent se former durant deux jours au métier d'animateur en yoga du rire. Certains ont déjà pratiqué, d'autres pas.

En préambule, Marjorie Hauser, leur formatrice, par ailleurs sophrologue, rappelle les toutes récentes origines de cette méthode antistress créée en 1995 par un médecin indien, Madan Katari, à Bombay. Et son développement : aujourd'hui il existe plus de 5 000 clubs du rire à travers le monde. À l'issue des deux jours, les stagiaires auront toutes les cartes en main pour pouvoir à leur tour animer un club.

Une excuse pour respirer

En quoi consiste la formation ? A rire bien sûr, à applaudir, à respirer. Le premier des challenges n'étant pas le moindre. S'il est facile de sourire, il est moins naturel de rire à gorge déployée, comme ça, sur injonction. Dans le groupe, certains ont le rire facile, fort et extrêmement communicatif. D'autres l'intériorisent plus.

À travers des exercices, proposés en rafale, Marjorie invite le groupe à rire, sans se forcer. « Le yoga du rire est une excuse pour respirer plus », dit-elle en insistant sur la chaleur dégagée par le rire, l'oxygénation du corps qu'il entraîne et les conséquences cognitives qui lui sont associées. « Plus besoin d'aller à la salle de gym », dit-elle alors que les abdos chauffent sous les fous rires. « Dix minutes de rire, c'est deux heures de sommeil assurées. »

« Mon métier, c'est sortir les gens de leurs têtes, les aider à se reconnecter avec leur espièglerie enfantine », poursuit Marjorie. Son leitmotiv ? Garder le contact visuel avec les autres, les voyelles du rire en bouche (é, o, a, i), rire avec eux, sans rire d'eux. Être dans son corps et plus dans sa tête. Et pour cela, tous les moyens sont bons. « Marchez vous sur les pieds et riez. Prenez une pilule du rire et riez. Cueillez une fleur et respirez là. »

Le groupe s'exécute, s'anime. Certains partent d'un rire tonitruant, d'autres sourient. Tous lâchent prise. Les corps se meuvent naturellement : il n'y a pas de ridicule. « Bravo, bravo : formidable », ponctue Marjorie qui ne

cache pas travailler aussi sur l'estime de soi. S'appuyant sur la musique, elle invite ses élèves à se lâcher, à jouer et chanter du rock. « La danse favorise l'hygiène corporelle », dit-elle alors que les corps commencent à perler. Et d'inviter les futurs formateurs à encourager le mouvement. « La marche permet rapidement de sortir de sa tête. » Marcher comme un sumo, marcher sur un sol brûlant, marcher comme Aldo Maccione : les exemples se multiplient faisant appel à des techniques de théâtre et d'improvisation. Vient ensuite le temps de la relaxation. « Ne perdez pas de vue le déroulé de votre séance », rappelle-t-elle.

Séances d'une heure et demie

Les rendez-vous du yoga du rire ne dépassent pas 1h30. Ils sont physiquement fatigants. Alors l'animateur doit aménager un temps pour le retour au calme. Assis en cercle, les stagiaires ferment les yeux, respirent et continuent à rire. « J'avais l'impression d'être dans une houle de rire, dans un bain », témoigne l'une d'eux une fois que les yeux mouillés par les rires se rouvrent.

« Il est facile d'animer des séances de yoga du rire. Je pense qu'il y a une substance existentielle à apporter », explique, pendant la pause, Marjorie qui pense que, oui, on peut rire de tout. « Le rire permet de renverser la tendance et d'être moins impacté. Riez en ouvrant votre feuille d'imposition ! Cela ne changera rien mais vous le vivrez mieux. »

A ceux qui veulent adopter la rire attitude, sachez qu'il faut attendre 21 jours pour ressentir des effets pérennes sur le plan cognitif. Et à ceux qui n'étaient pas à cette séance, Marjorie Hauser revient les 27 et 28 avril à Arcachon pour une seconde formation qui, rappelons-le, est éligible au DIF (droit individuel à la formation).

Contact : www.yogadurire-sophrologie.fr formationyogadurire@gmail.com

© www.sudouest.fr 2013 – Sabine Menet