

DECouvrez LA PUISSANCE DE L'OPTIMISME !

Le Yoga du Rire

pour cultiver un état d'esprit positif



Institut français
du Yoga du rire & santé

Nadège BREDOUX

Accompagnement au changement positif
Psycho-Bio-Acupressure, PNL, Psychologie
positive, Relaxation ludique & Yoga du Rire
www.esprit-en-harmonie.fr





A PROPOS

- Mon parcours
- L'inversion de la spirale

Nadège BREDOUX

Accompagnement au changement positif
Psycho-Bio-Acupressure, PNL, Psychologie
positive, Relaxation ludique & Yoga du Rire



Esprit-en-harmonie

LES LEGS DES HOMMES DES CAVERNES !

6 moyens d'éviter le danger

- Vigilance et anxiété
- Sensibilité aux informations négatives
- Stockage ultra-prioritaire (Velcro-Téflon)
- Le négatif l'emporte sur le positif
- Traces durables
- Cercles vicieux



LES ATOUTS D'UNE POSTURE POSITIVE

La loi du ++/--

« Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur » 😊 Baruch Spinoza

Les gens nous aiment pour les émotions qu'ils vivent avec nous



Attractivité des gens enthousiastes



DEVELOPPER UNE POSTURE POSITIVE

Le pouvoir du focus

- > changer de filtres
- > changer nos questions



DEVELOPPER UNE POSTURE POSITIVE

Liens entre corps & mental

Le corps impacte le mental

- . Exercice du sourire
- . Exercice du cm

Le mental impacte le corps

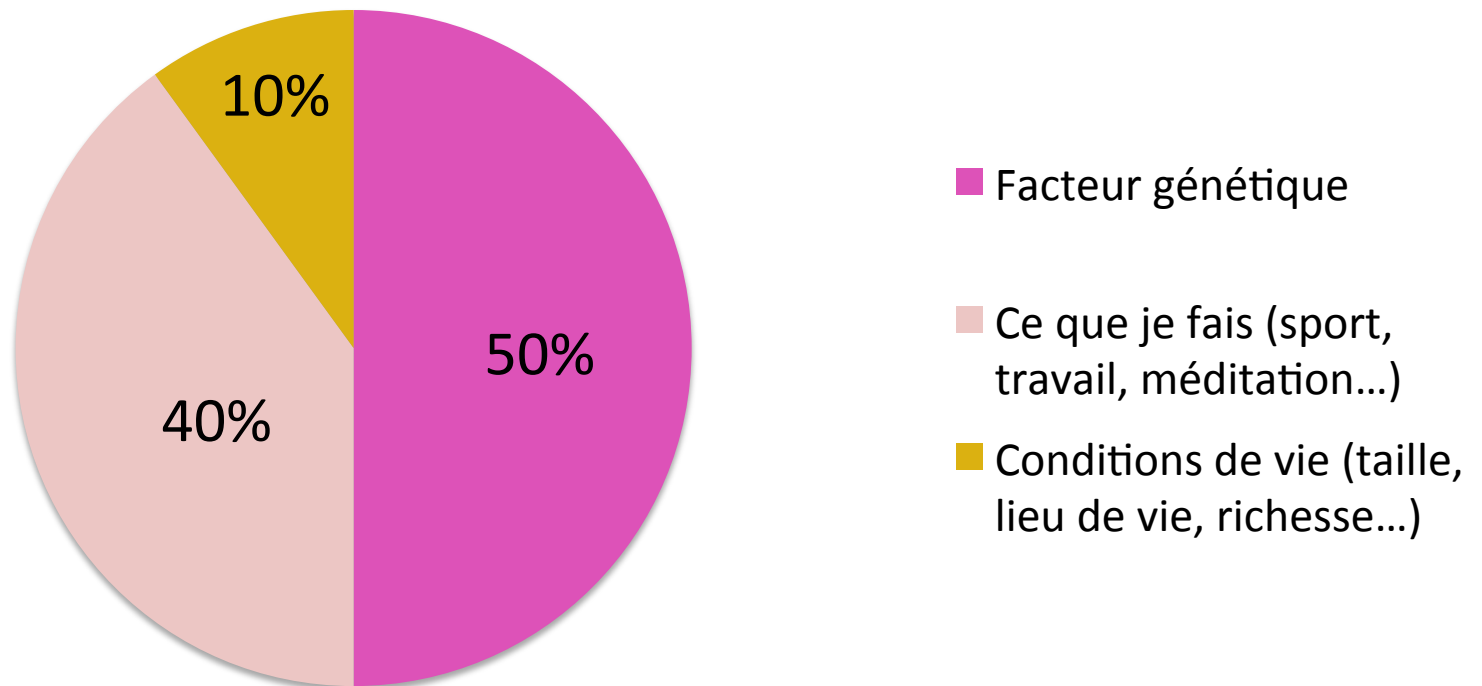
- . Les mots
- . Le tableau noir



NOTRE MARGE D'ACTION

Nous avons le pouvoir de changer !

Qu'est-ce qui impacte notre niveau de bonheur?



NOTRE MARGE D'ACTION

Nous avons le pouvoir de changer !

Neuroplasticité du cerveau

>> De petites actions répétées souvent
peuvent changer les choses



NOTRE MARGE D'ACTION

Nous avons le pouvoir de changer !

5 autres clés pour inverser la tendance

- 3 choses positives par jour
- Prendre le temps d'intégrer le positif
- Se déconnecter parfois des informations négatives
- Prendre du recul pour évaluer une situation de façon objective (se baser sur les faits)
- Sourire plus souvent



LE YOGA DU RIRE

pour cultiver un état d'esprit positif

La qualité de votre journée dépend de votre humeur du matin.

- . Un rire sans raison
- . Un rire déconnecté du sens de l'humour

« Il faut rire avant d'être heureux de peur de mourir sans avoir ri ». Jean de la Bruyère

Apportez du rire à votre corps, votre esprit suivra !



LE YOGA DU RIRE

Origines

1995 : Docteur Madan KATARIA (Mumbai)

Aujourd'hui : Des milliers de clubs dans + de 75 pays au monde



POURQUOI UNE METHODE POUR RIRE?

1940	Aujourd'hui
Nous rions 20 minutes par jour	Nous rions 2 min par jour

7% des français prétendent ne jamais rire

15 min par jour

- Réel antidote au stress, plus vous riez, plus vous **êtes attirés par le positif** et plus le rire deviendra facile
- Le rire va pouvoir chasser nos émotions négatives
- Lorsque nous rions, **nous lâchons le mental** : l'ici et maintenant
- RIRE c'est aussi retrouver plus de spontanéité



IMPACT SUR NOTRE SANTE

Sur le plan physique

Synthèse des études et travaux des médecins Lee Berk (Université de Loma Linda en Californie), Henri Rubinstein (Université de Neuchâtel, neurologue) et Madan Kataria.

- . amélioration du sommeil
- . système immunitaire renforcé
- . action contre les douleurs
(sécrétion naturelle d'endorphine, l'hormone du bonheur)
- . muscle cardiaque fortifié
- . meilleure expulsion des déchets /constipation évitée
- . organisme mieux oxygéné
- . digestion facilitée
- . massage des organes de l'abdomen
- . diminution de la tension artérielle
- . suppression des tensions /relaxation corporelle
- . diminution du mauvais cholestérol, augmentation du bon cholestérol



IMPACT SUR NOTRE SANTE

Sur le plan émotionnel :

Un merveilleux **anti-stress** !

Un super **cocktail de neurotransmetteurs** !

SEROTONINE	
Haute	Basse
Calme	Hyperactivité
Patience	Agressivité
Contrôle de soi	Impulsivité
Sociabilité	Fluctuation de l'humeur
Adaptabilité	Irritabilité
Humeur stable	Anxiété
	Insomnie
	Dépression
	Migraine
	Dépendance (drogue, alcool)
	Boulimie



DOPAMINE	
Haute	Basse
Esprit d'entreprise Motivation Bonne humeur Désir sexuel	Dépression Hypoactivité Baisse de libido Démotivation Indécision

ADRENALINE	
Haute	Basse
Etat d'alerte	Dépression

NORADRENALINE	
Haute	Basse
Facilitation émotionnelle de la mémorisation Vigilance Désir sexuel	Inattention Baisse des capacités de concentration et de mémorisation Dépression Baisse de libido



IMPACT SUR NOTRE SANTE

Sur le plan relationnel

- . attitude sereine, joyeuse
- . communication non-verbale positive
- . confiance en soi améliorée
- . désamorçage des problèmes
- . échange et entente favorisés
- . relationnel amélioré...



LE DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- . des exercices d'évacuation des tensions, de lâcher prise (préparation du corps et du mental)
- . une série d'exercices de rire rythmés par des respirations et des étirements doux
- . la « méditation du rire » : on laisse le rire s'il vient s'écouler le plus naturellement possible, de façon libre et spontanée
- . une courte relaxation et un temps d'échange



LE RIRE EN ENTREPRISE

