



Les 8 principes essentiels pour accroître la Bonne Humeur



OBSERVATOIRE

YOGA DU RIRE - National & international



INSTITUT FRANÇAIS DU YOGA DU RIRE ET DU RIRE SANTÉ
Université internationale du Yoga du Rire du Dr Kataria
www.formation-yogadurire.fr



13 spécialistes, de nationalités différentes, ont étudié les principaux facteurs du bonheur. Dans une étude publiée par le *Psychological Bulletin*, les chercheurs ont constaté que nous pouvons radicalement changer notre vie quotidienne en appliquant différents principes, que voici :

1. Rire

Les études scientifiques modernes sont formelles : rire 15 minutes par jour sans interruption entraîne la sécrétion naturelle des hormones du Bonheur, de bonne humeur et du positif. On connaissait déjà les bénéfices du rire sur la santé, mais de nos jours, les scientifiques observent également que ceux qui rient davantage ont une espérance de vie plus longue. Savez-vous ce que le Dalaï Lama aime faire le plus au Monde ? Rire !

2. Dormir plus de 7 heures

Dès la première séance de Yoga du Rire, environ 80% des participants vont bénéficier d'un sommeil plus profond et récupérateur la nuit qui va suivre. Rappelons que, selon les scientifiques, un adulte a besoin de six heures et quinze minutes de sommeil ininterrompu minimum pour passer une heureuse journée. Selon une enquête réalisée par le groupe *Yellow Valley*, auprès de 4 000 adultes, ceux qui sont les plus satisfaits sur une échelle de bonheur de 1 à 5 sont ceux qui affirment dormir plus de sept heures par nuit. Pour les enfants et les adolescents : huit heures de sommeil minimum sont nécessaires pour passer une journée dans la bonne humeur.

3. Avoir des projets, des envies

Pour le psychologue Jonathan Freedman, les personnes qui se fixent des objectifs, à court et/ou à long terme, seraient plus épanouies que celles qui ne s'en fixent pas. Progresser dans un projet personnel qui nous tient à cœur ne donne pas seulement un sens à chacune de nos actions, mais aussi une structure de vie, des habitudes, et nous permet d'instaurer de fortes relations sociales. Alors osez être ambitieux. Ceux qui n'ont pas peur de découvrir de nouvelles choses, qui osent de nouvelles expériences, seraient plus heureux que les autres.

4. Bougez votre corps

L'exercice physique est recommandé : 30 minutes par jour assurent une sensation de bien-être. Pas le temps ou l'envie de faire du sport, nous avons une solution : 10 minutes de rire équivalent à 30 minutes de jogging sur le plan cardio-vasculaire. Vous pouvez toujours préférer les escaliers à l'ascenseur, privilégier les déplacements à pieds et, dorénavant, pratiquer le yoga du rire (pour savoir où, consultez le nouvel annuaire des séances de yoga du rire : <http://www.yoga-du-rire-observatoire.info/>).

5. Avoir le cœur sur la main, pratiquer la gratitude

Selon le *Psychological Bulletin*, dépenser une partie de son argent pour faire plaisir aux gens que l'on aime nous rendrait plus heureux. Ceux qui pratiquent le don à des œuvres caritatives sont également plus épanouis. Les chercheurs expliquent, en effet, que l'on se sent plus heureux après avoir offert quelque chose à un proche ou à un organisme, car on aura le sentiment d'avoir fait plaisir à l'autre et par conséquent, cela nous réjouira.

6. Connecting people

Le psychologue Richard Tunney de l'université de Nottingham (Angleterre) a mené une enquête sur les petits secrets du bonheur de 1 700 personnes et sur l'état de leur satisfaction et de leurs amitiés. Celles qui affirment ne pas avoir de solides liens d'amitié sont souvent celles qui se déclarent les moins heureuses. D'ailleurs, les amis d'enfance seraient les plus à même de vous rendre heureux. Pour favoriser les relations amicales, pratiquez le rire, il facilite les relations et les personnes souriantes sont recherchées dans les cercles d'amis.



7. Être amoureux

Partenaire du bonheur, l'amour est le sentiment qui vous permet d'être pleinement épanoui. Les personnes interrogées étant en couple sont, à l'évidence, plus heureuses que les célibataires. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les sites de rencontre ont un tel succès aujourd'hui : les gens veulent trouver l'amour à tout prix ! Car c'est bien connu « All you need is love » (The Beatles). Nicolas Guéguen, enseignant chercheur à l'Université explique et rappelle tout l'intérêt du rire sur la santé physique, le moral, la cohésion sociale, le relationnel, la lutte contre le stress et les maladies... Sa conclusion est explicite : les études montrent qu'un couple qui rit a une longévité plus grande.

8. Faites des pauses de 15 minutes

Testez ce conseil : prenez le temps chaque jour de vous offrir une pause, sorte de relaxation avec un sourire, voire mieux, un rire. Le corps et le mental apprécieront. Faites donc des pauses mentales : évitez les tracas, les préoccupations, les soucis. Soulagez vos méninges ! Le yoga du rire est un antidote immédiat qui permet d'accéder rapidement au lâcher prise global tout en supprimant les tensions physiques.

VOUS COMMENCEZ QUAND ?

•
Envie de vous former au rire
et à la bonne humeur ?

www.formation-yogadurire.fr

•
Augmenter son bonheur

www.ecole-du-positif.com

•
Stages / Formations de Yoga du Rire

[www.formation-yogadurire.fr/
animateur-club-du-rire](http://www.formation-yogadurire.fr/animateur-club-du-rire)