



**Bonus
Happy Life Web
congrès**

Méditation du rire

15mn de rire simulé par jour a des effets très positifs sur la santé. Il fait croire à notre corps que nous rions naturellement et lui permet d'en prendre tous les bénéfices: libération des endorphines, lâcher prise, tonification du système cardio vasculaire. Le rire procure un nettoyage profond à l'intérieur de soi. Il vous ramène très rapidement à l'ici et maintenant. Chaque cellule de votre corps vibre et se décontracte profondément.

Le rire rend joyeux et conditionne la qualité de vos journées

La méditation du rire est un exercice qui peut être fait par tout le monde. Après quelques jours d'exercice, rire devient de plus en plus facile.

C'est un exercice matinal, mais il peut se faire également plus tard dans la journée, par exemple avant le déjeuner ou le dîner.

1. Première étape

Etirez vos muscles avec douceur comme dans le stretching et étirez vos muscles faciaux : Baillez, faites des grimaces .

2. Deuxième étape

Commencez à rire lentement, sans raison, jusqu'à ce que vous riiez avec tout votre être. Ex : ah ah ah puis accélérez ahahah

Si vous ne souhaitez pas déranger votre entourage , vous pouvez faire ce rire silencieusement.

Concentrez-vous sur ce qui est maintenant, ce que vous ressentez maintenant, et riez avec cela. Il s'agit de se relier à cette partie de vous qui est pure joie, allégresse et rire.

Il est possible que le rire se transforme tout à coup en pleurs. Des larmes ravalées autrefois peuvent alors jaillir. Si tel est le cas, il faut pleurer avec tout votre être, et avec joie, jusqu'à ce que vous ayez fini de pleurer. Ensuite vous recommencez à rire activement

3. Troisième étape

Après avoir ri pendant 15 minutes, vous vous arrêtez et, sans faire de bruit, vous respirez avec le ventre, calmement. Les yeux fermés, vous vous concentrez entièrement sur la respiration dans le ventre et sur ce que vous ressentez à ce moment précis.

Conseil : 15mn les premières fois c'est très long, je vous conseille d'y aller progressivement.

Commencer par faire 2mn de méditation du rire , puis 5mn et vous augmentez selon votre rythme chaque jour, ou tous les 2jours jusqu'à atteindre les 15mn.

Bonne méditation rieuse . **Carole**