

CHALON. Pour la Journée mondiale du rire, le Grand Chalon a proposé une séance de yoga particulière hier.

Le rire, anti-stress naturel

On savait que le rire était le propre de l'homme, on sait maintenant qu'il est bon à la santé. Une trentaine de femmes en ont fait l'expérience à l'occasion d'une séance de yoga du rire hier à Chalon.

Réflexe vital présent chez tous les individus de la naissance à la mort, le rire est une antidote naturelle qui soulage l'angoisse et le stress. Toutes les participantes à la séance gratuite de yoga du rire proposée hier par le Grand Chalon sont reparties convaincues par cet adage.

Zygomatiques

« Rire c'est bénéfique pour le cœur, l'énergie, le souffle, le sommeil et contre les douleurs physiques, énumère Annie Baboux, l'animatrice au début du cours. C'est parce qu'il permet la sécrétion d'endorphines, l'hormone du plaisir ». Face à elle, une trentaine de femmes, de 8 à 77 ans hoche la tête. La plupart ont déjà expérimenté les effets bénéfiques du rire. Les quelques nouvelles ont décidé de franchir le pas, intriguées par ce concept, né en 1998 mais qui commence tout juste à envahir la Toile et les réseaux sociaux. Toutes sont prêtes à suivre ses indications de la professionnelle des zygomatiques... et à braver la peur du



1. La séance de yoga du rire organisée hier à Chalon n'a réuni que des femmes.

2. L'animatrice Annie Baboux est diplômée de l'Institut français du yoga du rire et du rire santé. Depuis 2014, elle est agréée par l'Éducation nationale.

Photos: M. G.

ridicule.

Le premier exercice consiste à bouffrir son « sac à stress » et d'aller le vider avec fracas à l'extérieur de la salle Thève-

nin. Puis, il faut se dire bonjour en se serrant la main et pouffer au contact des doigts. Bouche ouverte puis bouche fermée. Avec ou sans le son.

Autre exercice, se prendre pour un ballon de baudouche qui se dégonfle sans oublier l'incontournable « je te tiens, tu me tiens par la barbichette ».

MARION GOUSE

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Qu'est-ce qui vous fait rire dans la vie ?



OLIVIER
53 ans
Louhans

Canteloup, mes collègues et mes enfants

Je suis bon vivant de par nature, je me régale quand je vois Canteloup tous les soirs sur TF1, et puis, j'aime bien me marrer avec mes collègues de travail, avant de "charrier" ou de me faire à mon tour "charrier" par mes deux enfants, sans oublier tout ce qui peut faire rire au quotidien.



EMILIE
32 ans
Mâcon

Un rien me faire rire

Je suis très bon public donc un rien me fait rire, tant une situation pas ordinaire qui met mal à l'aise autrui, qu'une blague reçue sur le net. Petite, je riais beaucoup du spectacle des clowns mais aujourd'hui ce sont les parodies des imitateurs qui ont ma préférence.



MAURICE
85 ans
Montceau

Les images superficielles

Ce qui me fait rire : c'est quand je vois les efforts faits par des gens qui usent d'artifices pour paraître meilleurs et plus beaux qu'ils ne le sont dans la réalité. Les images superficielles qu'ils donnent deux-mêmes sont souvent trompeuses et l'on voit ainsi la différence entre être et paraître.



JEAN-FRANÇOIS
64 ans
Le Breuil

Humoristes à la radio

Jean-François est d'un naturel joyeux, qui aime rire, en écoutant les nombreux humoristes à la radio. Ancien cofondateur réputé au Creusot, les clients appréciaient son salon, car il avait toujours un mot pour rire. « Les gens viennent pour se détendre et je savais plaisanter avec eux de tout, même de politique ».



LUCIE
25 ans
Autun

Plein de choses !

Plein de choses me font rire, mais le plus, quand même, ce sont les gags, les taquineries entre copains, les chutes, ce qui n'est pas très charitable, le comportement des gens dans la rue... Et puis il a certaines émissions télé ou radio comme Touche pas à mon poste, les pieds dans le plat, où je m'éclate littéralement.