

Avant toute participation à un atelier de Yoga du Rire animé par Kaméa Coaching, le participant est prié d'avoir pris connaissance des contre-indications formulées par le Dr Madam Kataria.

Le Yoga du Rire n'est pas un substitut à une consultation médicale pour les maladies physiques, mentales et psychologiques, mais est une forme complémentaire naturelle puissante de guérison. Comme tout autre exercice, il ne peut pas convenir à tout le monde car il implique un certain effort physique et une augmentation de la pression intra-abdominale. Certaines personnes peuvent avoir des conditions médicales préexistantes et il faut prendre des précautions raisonnables avant de faire des exercices de rire.

Il est contre-indiqué pour les personnes souffrant de :

Tout type d'hernie, maladie de cœur avec douleur de poitrine, toux persistante avec essoufflement, hypertension artérielle incontrôlée, incontinence d'urine, épilepsie, hémorroïdes avancées (saignement) ou toute tendance aux saignements dans n'importe quelle partie du corps, mal de dos sévère, tout symptôme aiguë de la toux, du rhume et de la fièvre.

Les personnes qui ont subi une chirurgie majeure devraient attendre au moins 3 mois avant de faire du Yoga du Rire. En cas de doute, consultez d'abord un médecin pour obtenir des conseils.

Toute personne recevant un traitement de prescription médicale qui connaît des améliorations par le rire, devrait demander l'avis de leur médecin avant de réduire la posologie ou l'arrêt du traitement.

Contre-indications relatives :

Ceux qui souffrent de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle, mais qui sont stabilisés par des médicaments et peuvent faire une marche rapide pendant 30 minutes sans aucun symptôme peuvent faire du Yoga du Rire avec les conseils de spécialistes médicaux. Les personnes qui ont subi une greffe de pontage coronarien peuvent également faire du Yoga du Rire une fois que leur test de stress est normal.

La grossesse est aussi une contre-indication relative. Les femmes ayant des antécédents de fausses couches et aussi celles qui sont à un stade avancé de la

grossesse devraient prendre l'avis médical de spécialistes avant de faire des exercices de rire.

Les personnes souffrant de troubles psychiatriques majeurs et mineurs peuvent participer à une séance de rire sauf ceux qui ne sont pas en contact avec la réalité, par exemple la schizophrénie, en état de manie hyperactive (la partie maniaque de la dépression bipolaire).

IMPORTANT : Le Yoga du Rire est comme tout autre exercice physique. Si pendant l'atelier, le participant éprouve une gêne quelconque, il lui est conseillé d'arrêter et de demander des conseils médicaux.

Petits malaises après avoir fait du Yoga du Rire :

- Lourdeurs dans la tête ou maux de tête légers. Certaines personnes se plaignent de la lourdeur dans la tête ou maux de tête légers à modérés après avoir fait des exercices de Yoga du Rire. C'est assez fréquent, et ça s'estompe tout seul. Mais, si cela se poursuit, cela peut être dû à une force excessive appliquée lors des exercices de rire. Détendez-vous, et faites les exercices de rire doucement. Mettez davantage l'accent sur les sentiments et profitez des exercices plutôt que d'utiliser la force. D'autres possibilités de maux de tête persistants après des exercices de Yoga du Rire sont l'hypertension artérielle et des migraines chroniques. Les gens doivent surveiller leur tension artérielle s'ils sont à la frontière ou s'ils ont de l'hypertension avant de faire des exercices de Yoga du Rire. De nombreuses personnes souffrant de migraines pendant des années ont eu des améliorations grâce au Yoga du Rire. Étant donné que l'une des raisons pour laquelle les crises de migraine se déclenchent, est le stress et les émotions refoulées, le Yoga du Rire agit ainsi comme une libération émotionnelle.
- Irritation de la gorge et toux sèche. Une autre plainte commune est l'irritation de la gorge ou une toux légère. C'est aussi tout à fait normal et les gens devraient être rassurés. Dans ce cas, le conseil est de ne pas rire trop fort.

**« Le rire est une expression du bonheur.
Si nous pouvons apprendre à rire sans raison,
notre bonheur sera
lui aussi inconditionnel »**

