LA MÉDITATION PAR LE RIRE

Source: SUTORIUS, Dhyan, Dr. Tiré de *Rire pour Gai-Rire*, Éditions Vivez Soleil.

Le rire est un phénomène très particulier, dont la valeur thérapeutique et l'incroyable force curative sont malheureusement encore sous-estimées.

La méditation par le rire est un exercice structuré de quinze minutes, avec trois stades de cinq minutes chacun:

1. Étirement de tous les muscles (stretching)
2. Rire (et/ou pleurs)
3. Silence

En fait, la méditation par le rire n'est pas seulement une thérapie. C'est un exercice de méditation qui peut être fait par tout le monde, car il a des effets très positifs sur la santé. Les muscles du rire sont en général plutôt rigides. Si l'on rit plus souvent, ils s'assouplissent. Après quelques jours d'exercice, rire devient de plus en plus facile.

Instructions
La méditation par le rire est un exercice matinal, mais peut se faire également plus tard dans la journée, par exemple avant le dîner ou le souper. Il est important que la vessie et l'estomac soient vides.

Vous pouvez le faire tout seul, face à vous-même devant le miroir, ou avec un groupe de participants.

1. Premier stade
Stretching: étirez vos muscles avec énergie et si possible, commencez à bâiller. La dernière minute de ce stade est utilisée pour étirer les muscles du visage, faire des grimaces -sans rire- et étirer les doigts vers l'arrière en même temps.

2. Deuxième stade
Rire et/ ou pleurs: avec la gorge détendue, vous commencez à rire lentement, jusqu'à ce que vous riiez avec tout votre être. 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.

3. Troisième stade
Silence: après avoir ri pendant cinq minutes, vous vous arrêtez brusquement 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. Quoi que vous ressentiez vous l'acceptez. Même si vous sentez en vous un énorme «non». À chaque fois que vous vous rendez compte que vous pensez, dites «au revoir» à la pensée et ramenez toute votre conscience à votre ventre, à ce que vous ressentez à ce moment précis et acceptez-le.

Quelques remarques
Mieux vaut rire avec quelqu'un ou quelque chose, que rire de quelqu'un ou quelque chose, en vous plaçant vous-même sur un piédestal. Rire de quelqu'un ou de quelque chose est une moquerie sans amour. Par contre, rire avec quelqu'un nous procure un sentiment de chaleur et d'acceptation.

Permettez-vous de rire sans raison. Vous pouvez aussi utiliser tous les prétextes pour rire. Si vous avez besoin d'une raison pour rire, je vous recommande de faire une liste de vos problèmes favoris. Le problème qui vous pèse le plus est votre problème numéro un. En riant avec lui, vous le considérez tout à coup sous un autre angle, vous le voyez en perspective et vous ressentez très clairement dans votre ventre: «Eh bien, finalement, ce n'est pas si grave que cela».

Il est possible que, pendant le deuxième stade, 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. Alors, vous recommencez à rire activement. Ces

passages du rire aux larmes et vice-versa se feront de plus en plus facilement. Vous n'êtes pas obligé de pleurer, vous pouvez rire pendant les cinq minutes du deuxième stade. Mais si vous ne voulez pas pleurer, il ne faut pas participer à une méditation par le rire.

Ne rien forcer dans le deuxième stade: seulement rire et/ou pleurer. Ne pas crier, ne pas hurler. Il ne faut pas que cela vienne de la gorge, mais du ventre. Si toutefois vous éprouvez un autre sentiment, utilisez l'énergie de ce sentiment pour rire ou pleurer avec lui. L'important est avant tout de vous laisser aller à ce qui se passe dans le moment présent, de vous concentrer sans arrêt là--dessus et de l'accepter.

Les principales différences entre le rire qui survient à l'improviste et le rire structuré de la méditation par le rire sont justement, d'une part, le début -commencer à rire sans raison- et, d'autre part, le dernier stade: la respiration calme par le ventre pendant cinq minutes.

Le rire procure un nettoyage profond à l'intérieur de soi. Il vous ramène très rapidement à l'ici et maintenant. Vous plongez de l'enfer de votre tête vers le paradis de votre ventre. Le rire est un événement total, chaque cellule du corps vibre et se décontracte profondément.

Diverses façons d'utiliser cette méditation par le rire:

- Seul, en tant qu'exercice quotidien. Un miroir peut être utile pour rire du ventre face à «l'autre» qui est dans le miroir.

- Dans toutes sortes de réunions, pour faire couler l'énergie du groupe entier avec force. Le rire est un phénomène humain provoquant des effets extrêmement positifs. Il est très contagieux.

Je recommande la méditation par le rire lors de toutes sortes de congrès, de stages, de réunions diverses ou encore, tout simplement, sur le lieu du travail, à l'école ou à l'université. Avant de débuter la journée ou encore, après avoir passé une matinée assis, il est bon et fonctionnel de s'étirer sans gêne, de rire et d'être silencieux. Je peux vous assurer que c'est une source d'énergie de première classe: toute fatigue disparaît.