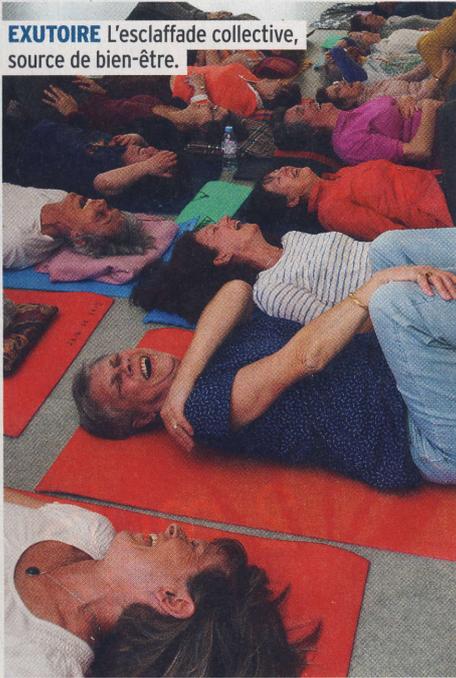


# Faites travailler vos zygomatiques !

Vocalises, exercices de relaxation et de respiration... Au Club de rire de Nantes, de joyeux drilles rigolent sans raison. Mais avec des bienfaits multiples pour le corps et l'esprit. Osez-vous l'expérience ?

**EXUTOIRE** L'esclaffade collective, source de bien-être.



Les curieux sont bienvenus. Mais ils doivent participer. Dont acte : sitôt arrivés, nous voilà happés par une bande de rigolards, entraînés vers des ailleurs gais, entonnant un refrain comme un leitmotiv, « Oh Oh Ah Ah Ah », respirant à pleins poumons... Nous sommes au Club de rire de Nantes. Un groupe sans gourou ni capitaine. Seulement des animateurs, formés au yoga du rire, une discipline inventée en 1995 par un médecin indien persuadé des bienfaits de son art sur la santé. « On mélange des exercices qui font rire à des exercices de respiration profonde, décrypte Véronique Gaden, présidente de l'association. Le rire élimine le stress, produit des endorphines, bonnes pour le métabolisme, les systèmes digestif et nerveux. » Bienvenue dans un univers de doux dingues. A ne pas confondre, précise une participante, avec « l'annexe de l'asile »... L'usage des

zygomatiques, ici, ne fait pas appel au mental ou à une quelconque forme d'humour. Il requiert simplement de lâcher prise. « Nous nous plaçons dans le présent, la détente et l'oubli, en mettant à distance les problèmes. » Règle essentielle : porter un regard bienveillant sur son voisin, loin de toute moquerie. « Le rire manque dans la vie, estime Patricia, 52 ans. Ici, je rigole aussi simplement que si on appuyait sur un bouton. » Fin de séance. Sur des tapis, allongé au sol, le groupe se lance dans un processus de rire collectif. « C'est un réflexe, sourit Colette, l'une des animatrices. Je me mets sur mon tapis et c'est parti. » La machine est lancée, tout le monde s'esclaffe. Parfait pour partir le cœur léger. Quatre séances par semaine à Malakoff, Beaulieu et Nantes-Nord. Portes ouvertes gratuites à toutes les séances en juin.

► **Le Club de rire de Nantes.**  
06-83-70-08-72. [rire44.free.fr](http://rire44.free.fr)