

Donner une place à l'enfant en nous...

Vous êtes-vous déjà surpris à observer quelqu'un en vous disant: « On dirait un enfant dans un corps d'adulte » ? Habituellement, on fait ce commentaire quand la personne est en train de s'amuser sans retenue et d'avoir beaucoup de plaisir. Et lorsque ça vous arrive à vous, avez-vous l'impression d'un immense bien-être libérateur qui fait que vous vous sentez plus jeune et que vous avez le cœur léger ? Moi oui !

Laisser sortir l'enfant en nous c'est faire de la place au jeu, à la simplicité, au plaisir, à l'émerveillement. L'imagination doit être au rendez-vous ! D'une simple caisse de carton, l'enfant qui joue crée un château et un monde magique !

Dans son livre best seller « A Whole New Mind », l'auteur Daniel Pink affirme que l'avenir est maintenant à ceux et celles qui sont capables de jouer et d'être créatifs. Tout un

nos actions une fois adulte n'a pas encore commencé son travail de censure et les rires des enfants fusent librement. Et fréquemment ! Les enfants peuvent rire plusieurs centaines de fois par jour ! Je ne connais pas beaucoup d'adultes qui soient capables de résister au son joyeux du rire d'un enfant !

À travers ma pratique du Yoga du rire, je vois des personnes qui retrouvent cet espace précieux où ils ne se



chapitre est d'ailleurs consacré au jeu... et au rire !

Avez-vous remarqué à quel point les enfants ont une grande et magnifique capacité de rire ? Remarquez le naturel avec lequel tout leur corps s'abandonne à un éclat de rire (que ce soit un petit ricanement retenu ou un gros fou rire). Le rire d'un enfant est très physique ! Le cerveau qui juge

jugent pas et où ils retrouvent ce plaisir simple de rire de bon cœur. La lumière brille dans leurs yeux et il se dégage une certaine paix de tout leur être. Je vois avec plaisir des petites filles ou des petits garçons qui s'amuse, qui respirent et qui partagent simplement un bon moment. Rire de bon cœur, c'est laisser de côté pour quelques

La lumière brille dans leurs yeux et il se dégage une certaine paix de tout leur être.

instants l'adulte responsable et sérieux et faire de la place à l'enfant créatif qui est quelque part en chacun(e) de nous.

Vous ne le savez peut-être pas mais en riant, un petit miracle régénérant s'opère partout dans notre corps ! L'hémisphère droit de notre cerveau, siège de la créativité et de l'imagination, entre en action... Quel meilleur moyen de stimuler notre créativité que de le faire en riant ? Qu'attendez-vous pour vous amuser ? Riez ! Rire et paix. ☺



Linda Leclerc
Fondatrice
École du Yoga du Rire
819.210.5057
Le mieux-être par le rire
www.yogadurire.com