

MESSAGE DE LINDA LECLERC, FONDATRICE DE L'ÉCOLE DU YOGA DU RIRE

Rien n'opère aussi rapidement sur notre état d'esprit que le rire. Pendant que nous rions ensemble, c'est positivement impossible de se battre ou rester fâché! Rire a le potentiel d'unir l'humanité. C'est universel! Souriez à quelqu'un et il y a de grandes chances que cette personne vous retourne votre sourire – et tous les deux vous vous sentirez bien!

Dans les moments plus sombres, nous pouvons nous souvenir que le soleil brille encore... au dessus des nuages, il est là. Rire est comme le soleil, amenant la bonne humeur et la lumière dans nos vies.

Ce n'est pas la première ni la dernière fois que nous vivons des périodes difficiles. On dirait par contre que depuis que les nouvelles circulent instantanément, il devient évident que notre monde est en pleine tourmente.

Les hauts et les bas font partie de la vie. La qualité de vie ne dépend pas de ce qui nous arrive; mais plutôt de notre réaction dans ces moments. Nous ne pouvons changer les circonstances externes. La chose la plus facile que nous puissions faire est de changer la manière dont nous nous sentons à l'intérieur de nous. Rire intentionnellement nous permet d'illuminer notre cœur et nous unir.

Rire nous aide à cultiver une attitude mentale positive et à développer en nous l'amour, le pardon, la générosité et la compassion. Voilà les vertus dont nous avons besoin pour la paix et l'harmonie dans notre monde.

Je rêve du jour où nous serons tous capables de RIRE - sans juger - en laissant simplement nos cœurs s'ouvrir à la joie et à la vie, en pensant à tout le bien que nous faisons par ce simple exercice. Le bien qu'on se fait à soi-même bien sûr mais aussi celui qu'on fait à toute l'humanité. Plus nous rions, plus nous nous sentons heureux et plus notre joie rejaille autour de nous... comme des ronds dans l'eau.

Aujourd'hui, partout à travers le monde, les gens rient pour s'unir. Faisant un geste concret pour aider à réduire les peurs et les tensions grâce aux sons joyeux du rire. Objectif ambitieux mais réalisable puisque RIRE UNIT!

Que vous soyez seul(e) ou avec d'autres, aujourd'hui prenez le temps de RIRE pendant au moins une minute! Ouvrez les bras vers le ciel et riez! Vous participerez à un formidable mouvement qui envoie des vagues d'amour autour du monde. Appelez quelqu'un et riez ensemble! Faites rire une personne que vous croisez en marchant... Peu importe! Partagez un moment de rire.

Je souhaite à chacun et chacune une journée remplie de sourires et de RIRE! Celui qui nous vient du cœur et qui jaillit autour de nous vers ceux et celles qui nous entourent. Celui qui fait rayonner notre visage et briller nos yeux, qui nous rend plus tolérant et plus doux envers nous-même et envers les autres. Celui qu'on retrouve peu à peu, à force de pratique, et qui nous aide à vivre plus sereinement, le cœur plus léger... je vous souhaite le RIRE DU CŒUR!

Et c'est le RIRE que je vous propose moi aussi. Tendez les bras vers le ciel et envoyez votre rire très haut. Faites-le vraiment aujourd'hui. Et pourquoi pas chaque jour?

Posez un geste CONCRET pour aider le monde entier. Faites briller votre cœur en riant consciemment aujourd'hui tout spécialement.

Rire, joie et santé

Linda