

Recommandations du Docteur Madan Kataria (Inde)



Fondateur du Yoga du rire en 1995

« Laughter Yoga International »

Yoga Rire : précautions et contre-indications

Le certificat médical est obligatoire pour la pratique régulière du Yoga du Rire.

Comme pour toute activité sportive, il est nécessaire de prendre un **avis médical** préalablement à la pratique du Yoga du Rire :

Le médecin fondateur du Yoga du Rire, le Dr. Madan Kataria, préfère déconseiller la pratique du Yoga du Rire aux personnes souffrant des affections dont voici la liste non-exhaustive :

- tout type de hernie
- épilepsie
- glaucome sévère
- toux persistante avec symptômes aigus
- saignements répétés d'hémorroïdes
- asthme grave
- incontinence
- sévère mal de dos

Certains exercices stimulent des parties du corps, qui, si elles sont fragilisées (lésion, pathologie, douleur, tumeur, opération...), peuvent imposer la contre-indication.

Autres contre-indications à respecter :

- les personnes ayant subi une intervention chirurgicale ou intervention localisée notamment dans la région de l'abdomen, du thorax et de la colonne vertébrale devront attendre un minimum de 3 mois, et prendre un avis médical.
- Les malades du cœur et les hypertendus devront consulter un cardiologue préalablement.
- Les personnes souffrant de troubles psychiques et de dépression devront consulter un psychiatre préalablement.

Par ailleurs, il est recommandé aux Seniors de toujours prendre un avis médical avant de commencer la pratique du Yoga du Rire.

Enfin, chez les femmes enceintes, en particulier celles ayant des antécédents de fausse couche à répétition ou d'accouchement prématuré, un avis médical s'impose avant toute pratique du Yoga du Rire.

En cas de doute, n'hésitez pas à nous adresser vos questions.

