

LA RIGOLOGIE, C'EST DU SÉRIEUX



*Apparentée au yoga du rire, cette discipline est enseignée depuis dix ans par Valérie Desvignes, "sophrologue caycédiennne, rigologue experte et sophrologue ludique".
Bref, on est là pour se marrer, mais pas que...*

Tout commence par une belle après-midi d'été. En quête de la salle "Rire en beaujolais", j'arpente la route du Cru (aucun lien de cause à effet) pour m'arrêter au 1 479. Là, j'entre dans une salle de yoga tout ce qu'il y a de plus classique, si ce n'est la vue à couper le souffle sur les vignes, avec, au sol, une multitude de tapis, de la musique douce et un parfum d'ambiance entêtant. Toute de couleurs vêtue, la "prof" m'accueille comme je m'y attendais, avec un large sourire au coin des yeux... mais bouche dissimulée derrière le masque. L'angoisse m'assaille. Une séance de rigologie sans pouvoir se voir rire les uns les autres ? Ouf ! Après vérification des passes sanitaires, il est heureusement temps de tomber l'accessoire chirurgical, peu propice à l'échauffement des zygomatiques.

Commence alors les exercices de respiration et, surtout, les échanges. C'est cela qui semble primer sur tout le reste dans ce cours pas comme les autres : la convivialité, la proximité avec l'autre, et ce, quel que soit son âge, son genre ou sa profession. Suivant les directives de Valérie, les "bonjours" fusent, tour à tour enfantins, timides, surpris, apeurés, en déambulant au hasard dans la salle. Le tout semble, pour la novice que je suis, un peu forcé de prime abord. Mais force est de constater que, plus la séance avance, plus le sourire se veut franc. Des fous rires éclatent sans qu'on les y invite.

PLUS D'INFOS : Valérie Desvignes
au 06 72 45 11 34.

JE RIS, DONC JE SUIS

Une fois les exercices terminés, on finit par une méditation du rire. Et là, chose impressionnante, on ressent cette vague qui déferle sur le groupe comme un seul homme et nous unit le temps d'une pause hilare. À tel point que Valérie, rompue à l'exercice, nous ramène doucement, mais sûrement, sur la rive de la vie réelle. Ici, pas de morosité. On emporte juste avec soi le bien-être laissé par le rire, sans tomber dans les saccades suffocantes d'un fou rire incontrôlable. L'équilibre parfait. Merci à Valérie pour sa bienveillance, au groupe pour sa dynamique porteuse. J'ai testé pour vous la rigologie, et j'en suis ressortie épanouie.

Ariane Tilve

