

Origines

Après avoir pris connaissance des études scientifiques qui décrivent les nombreux bénéfices du rire sur le corps et l'esprit, Madan Kataria, docteur en médecine de Mumbai en Inde, a effectué en mars 1995 des expériences avec ses patients dans un parc public. Il a constaté les effets bénéfiques du rire sur ses patients.

Avec la collaboration de son épouse, Madhuri Kataria, professeur de yoga, il a mis au point un concept, le Yoga du Rire, basé sur le fait que le corps ne fait pas de différence entre le rire « simulé » ou stimulé et le rire « spontané » ou naturel.

Le rire étant « contagieux », très vite le rire stimulé devient spontané. Ensuite pendant des années de voyages intensifs, ils ont diffusé cette technique dans le monde entier.

Depuis, le Yoga du Rire irrigue une centaine de pays, dont la France en 2002, avec la création de milliers de Clubs du Rire.