

Jean-Philippe promet de bonnes tranches de rire !

Segré — Spécialement formé à la pratique, ce Segréen de 58 ans, versé dans les arts du cirque, propose, et c'est très sérieux, une nouvelle activité : le yoga... du rire. Ça commence aujourd'hui.

Les gens d'ici

Les occasions de se marrer, au fond, c'est comme une bonne vanne. Quand on en tient une, il faut la partager. Parce que, c'est bien connu : plus on est de fous...

Cela tombe bien, Jean-Philippe Rullier en a de bonnes. Des occasions... Pour la première fois à Segré, ce quinquagénaire jovial lance une nouvelle activité : des séances de... yoga du rire.

« Je voulais être clown »

Ça commence ce jeudi, à raison d'une fois par semaine, et, surtout, ça promet de bonnes tranches. De rire, bien sûr. Parce que dans le genre dépliage des zygomatiques, Jean-Philippe Rullier en connaît un rayon.

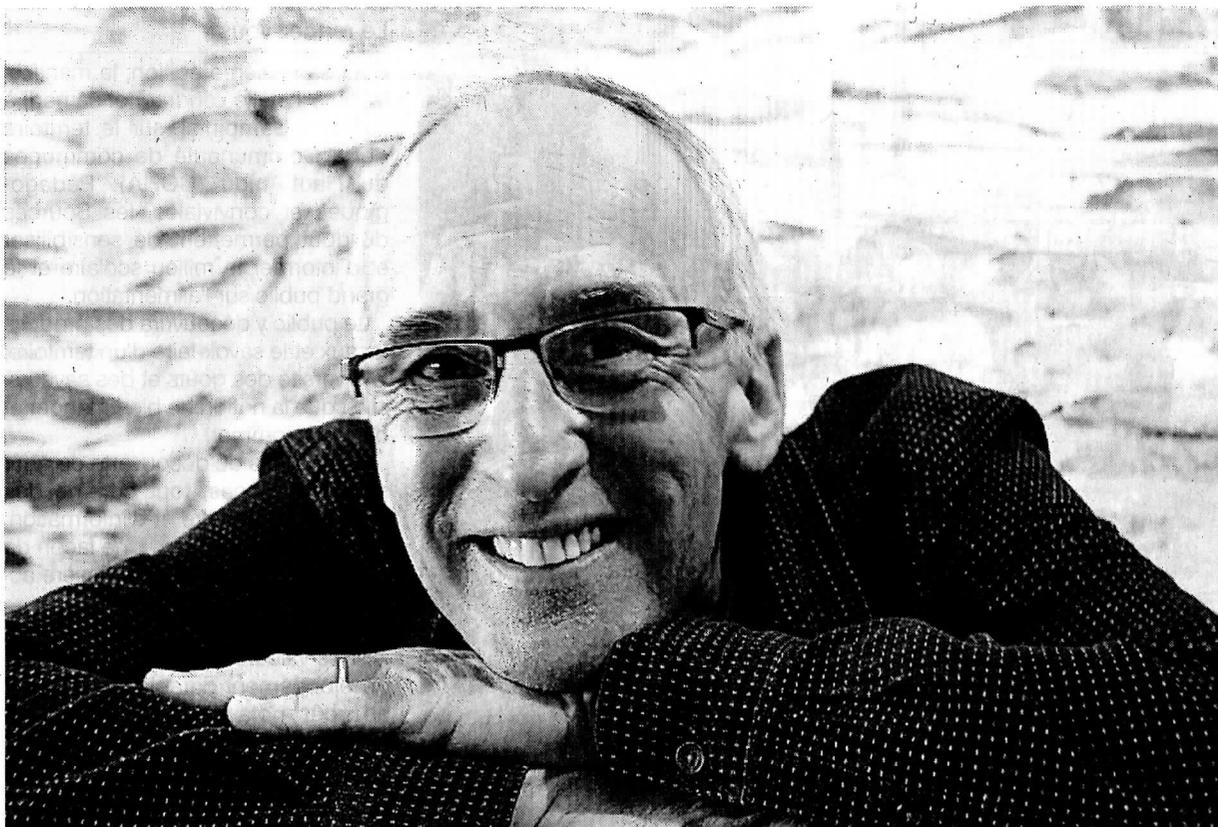
« J'ai toujours aimé l'humour, toujours aimé faire rire, explique ce Combréen d'origine, aujourd'hui installé à Segré. **Quand j'étais au lycée, je disais à mes profs que je voulais être clown.** »

Comme on lui a doctement expliqué que ce n'était pas un métier, ce fan de Raymond Devos s'est finalement tourné, dans le cadre de ses études, vers le jonglage et l'acrobatie, à l'École nationale du cirque Annie-Fratellini, à La Plaine Saint-Denis (Seine-Saint-Denis). Une référence.

Aujourd'hui, après avoir tourné pendant quinze ans dans les cirques et cabarets d'Europe, Jean-Philippe Rullier continue à se produire dans des spectacles et des activités liés aux arts du cirque. Tout en se formant.

Et c'est justement dans le cadre d'une formation, il y a huit ans, qu'il a découvert le yoga du rire. Sa curiosité piquée, il a voulu essayer.

Mais... « **Je n'ai pas vraiment profité de la première séance ; j'étais trop dans le mental, je ne me suis pas lâché. Néanmoins, cela m'a donné l'envie d'aller plus loin.** »



En plus de ses activités liées aux arts du cirque, Jean-Philippe Rullier propose, tous les jeudis, des séances hebdomadaires de yoga du rire à Segré. « L'esprit, autant que le physique, en bénéficient. »

De rire en aiguille, l'artiste approfondit sa pratique et suit, en 2012, une formation à l'Institut français du yoga du rire, à Rennes (Ille-et-Vilaine).

« On fait le plein de positif »

Il en ressort avec un diplôme d'animateur. Propose des séances à ses amis, sa famille. Puis, intervient, ponctuellement, auprès d'associations ou d'entreprises, histoire de faire marrer. Mais pas que...

Parce que rire, c'est bien. Rire, c'est bon. Et c'est encore mieux sans raison. « **C'est d'ailleurs la base des exercices proposés par le docteur Kataria, qui a inventé le yoga du rire en Inde, en 1994.** »

Du rire spontané, en somme. « **C'est physique, c'est mécanique. Le fait d'être à plusieurs est communicatif. On fait vraiment le plein de positif.** »

Et on se fait du bien, point. « **Rire permet d'évacuer, d'oublier le stress. On respire mieux et on fait travailler le corps. Dix minutes de rire équivalent à trente minutes de rameur. Sur le plan cardiovasculaire, c'est très bénéfique.** »

Pour les réticents, Jean-Philippe n'a qu'un conseil. « **Il faut venir découvrir. Très vite, on entre dans le vif du sujet. Et, souvent, on trouve, soi-même, les réponses à ses questions.** »

Ni médecin, ni gourou, il n'ambitionne pas de changer les vies. Oh non... « **Je ne suis qu'un animateur, qui tente d'apporter un peu de mieux-être. Ni plus, ni moins.** »

Alors on se dit que s'accrocher à la barre (de rire), cela vaut peut-être le coup. Non ?

Jean-Philippe NICOLEAU.

Première séance, ce jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30, à la Bretèche, rue de Court-Pivert, dans la salle de l'association Santosha (séance d'essai possible). Renseignements au 02 41 92 86 69 ou au 06 87 94 23 09. Courriel : philetzofia@wanadoo.fr