

ANNEXE 4

Exonération de Responsabilité Yoga du Rire

Le Yoga du Rire n'est pas un substitut à une consultation médicale pour les maladies physiques, mentales et psychologiques, mais est une forme complémentaire naturelle pouvant aider guérison. C'est comme tout autre exercice aérobic et peut ne pas convenir à tout le monde car il implique un certain effort physique et une augmentation de la pression intra-abdominale. Certaines personnes peuvent avoir des conditions médicales préexistantes et il faut prendre des précautions raisonnables avant de faire des exercices de rire.

Il est contre-indiqué pour les personnes souffrant de:

Tout type d'hernie, maladie de cœur avec douleur de poitrine, toux persistante avec essoufflement, hypertension artérielle incontrôlée, incontinence, épilepsie, hémorroïdes avancées (saignement) ou toute tendance aux saignements dans n'importe quelle partie du corps, mal de dos sévère, tout symptôme aiguë de la toux, du rhume et de la fièvre.

Les personnes qui ont subi une chirurgie majeure devraient attendre au moins trois mois avant de faire du Yoga du Rire. En cas de doute consulter d'abord un médecin pour obtenir des conseils. Cas particulier : toute personne recevant un traitement suite à une prescription médicale qui connaît des améliorations par le rire ne doit pas réduire la posologie ou arrêter le traitement sans avoir demandé l'avis de leur médecin qui décidera ou non de réduire la posologie.

Contre-indications relatives

Ceux qui souffrent de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle, mais qui sont stabilisés par des médicaments et peuvent faire une marche rapide pendant 30 minutes sans aucun symptôme peuvent pratiquer le Yoga du Rire avec les conseils de spécialistes médicaux. Les personnes qui ont subi une greffe de pontage coronarien peuvent également faire du Yoga du Rire une fois que leur test de stress est normal et avec l'accord d'une autorité médicale.

La grossesse est aussi une contre-indication relative. Les femmes ayant des antécédents de fausses couches et aussi celles qui sont à un stade avancé de la grossesse devraient prendre l'avis médical de spécialistes avant de faire des exercices de rire.

Les personnes souffrant de troubles psychiatriques majeurs et mineurs peuvent participer à une séance de rire sauf ceux qui ne sont pas en contact avec la réalité, par exemple en cas de schizophrénie, en état de manie hyperactive (la partie maniaque de la dépression bipolaire).

IMPORTANT: Avant toute séance de Yoga du Rire, il est important de faire l'annonce suivante: «Le Yoga du Rire C'est comme tout autre exercice d'aérobic. Si vous éprouvez une gêne quelconque, veuillez arrêter et demander des conseils à un médecin».

Petits malaises après avoir fait le Yoga du Rire

1. Lourdeur dans la tête ou maux de tête légers : certaines personnes se plaignent de lourdeur dans la tête ou maux de tête légers à modérés après avoir fait des exercices de Yoga du Rire. C'est assez fréquent, et ça s'estompe tout seul. Mais, si cela se poursuit, cela peut être dû à une force excessive appliquée lors des exercices de rire. Détendez-vous, et faites les exercices de rire doucement. Mettez davantage l'accent sur les sentiments et profitez des exercices plutôt que d'utiliser la force. D'autres possibilités de maux de tête persistants après des exercices de Yoga du Rire sont l'hypertension artérielle et des migraines chroniques. Les gens doivent surveiller leur tension artérielle s'ils y sont sensibles ou s'ils ont de l'hypertension avant de faire des exercices de Yoga du Rire. Nous avons eu de nombreuses personnes souffrant de migraines pendant des années qui ont eu des améliorations grâce au Yoga du Rire. Etant donné que l'une des raisons pour laquelle les crises de migraine se déclenchent, est le stress et les émotions refoulées, le Yoga du Rire agit ainsi comme une libération émotionnelle.

2. Irritation de la gorge et toux sèche: Une autre plainte commune est l'irritation de la gorge ou une toux légère. C'est aussi tout à fait normal et les gens devraient être rassurés et conseillés à ne pas rire trop fort.

J'assume l'entière responsabilité pour tous les risques, blessures ou dommages, connus ou inconnus, qui pourraient survenir du fait de participer aux sessions, et sciemment, volontairement et expressément renoncer à porter plainte contre l'Ecole du Yoga du Rire du Dr Kataria, le Yoga du Rire International, leurs dirigeants, enseignants, employés ou assistants pour des blessures ou des dommages qui pourraient subvenir du fait de leur participation. Je soussigné, avoir lu cette exonération de responsabilité et avoir compris son contenu. J'accepte volontairement les termes et conditions énoncés ci-dessus.

Signature : _____

Date (jour / mois / année): ____ / ____ / ____