



Photo © Cécile Faure

Rituel saisonnier: éclat de rire sacré!

Par Marianne Grasselli Meier www.espritdefemme.ch

«Je veux savoir si vous pouvez laissez la joie vous habiter, la mienne ou la vôtre. Si vous pouvez danser de bonheur et vous laisser remplir d'extase sans faire appel à la prudence, au réalisme, sans rappeler les limites de la condition humaine».

Oriah Mountain Dreamer, *L'invitation*.

Rire, c'est se dépasser, s'extérioriser, s'éclater. Rire c'est vivre sa liberté dans sa complète humanité. Non pas la liberté d'être un Autre, mais bien celle d'être Soi. L'Autre, ici, c'est la part de nous conditionnée, adaptée à notre seul (isolé) statut d'être humain, déconnecté des règnes qui nous fondent et nous accompagnent. C'est du «sol appauvri». Soi, c'est nous, en beaucoup plus plein, enrichi, vital. Le Rire c'est la traversée, la permission qu'on se donne d'être hors contexte, hors normes, hors genres, hors mort pour imprégner de vie ce qui n'était plus qu'une ombre. Le Rire génère du souffle: on prend l'air, on fait bouger son ventre et tout ce qu'on retient dedans. Le rire dynamise ce qui stagne. Faisons l'expérience de mimer une personne qui pleure: le ventre se contracte dans des soubresauts, la respiration entre les contractions est difficile à soutenir, puis elle se saccade essayant plus d'amplitude. Cela fait mal, cela fatigue, cela relâche. Pour nous reprendre, nous devons respirer largement, soupirer. Faisons l'expérience de mimer une personne qui rit: les mouvements sont identiques. Pourquoi pleurer alors qu'il nous est possible de rire?

Le clown sacré

«Le monde est un cirque où le clown joue pour servir la réalité essentielle» Sri Ma Anandamayi. Les clowns sacrés que l'on retrouve dans les traditions ancestrales sont porteurs d'une vie qui survit à la violation des interdits. Ainsi en est-il de l'Heyoka chez les Dakotas, emblème du bouffon «contre-nature»: il exprime sa joie par les pleurs, la chaleur de son corps par des frissonnements – du Danseur Noir chez les Navahos qui choque par son obscénité comme en Suisse, la tradition des Tschäggätä dans le Lötschental qui met en scène chaque fin d'hiver des êtres masqués mi-humains, mi-animaux, aux dimensions surnaturelles. Bruyants, ils meuglent, grognent. Avinés, ils entrent dans les cafés, miment le rut avec les femmes présentes qui rient angoissées. Ils agitent le désir de vie pour que celui-ci reprenne sens de fertilité. «Nous venons vous réveiller, nous voulons vous réveiller, malheur à qui ne donne rien»¹. Les clowns défient les dieux: les Kosharis, clowns Kachina Hopis, lors de leurs initiations mêlaient sperme, urine, plante et poils de pubis de femme à des plantes et les buaient pour «n'avoir peur de rien et se donner la permission d'entrer partout»². Dans les fêtes actuelles, ils caricaturent les spectateurs, jouant de l'effet miroir qu'ils nous proposent. Ils s'autorisent tout, créent l'absurde, osent l'excentricité, le désordre, nous déstabilisent. La vie qui renaît est d'abord un grand chaos!



Photo © Cécile Faure

Rire avec ou sans émotion

«Je me presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer».
Les noces de Figaro Beaumarchais.

Le rire individuel contemporain prend sa source dans nos émotions. Nous sommes pétris de honte, de culpabilités, de souffrances, de désillusions et de peurs. Le rire nous en libère. Il lutte contre l'angoisse, la dépression. Il cimenter un groupe, met en relation. S'il permet l'expression de la joie, il a aussi une fonction défensive, agressive (humour noir et dérision) voir exhibitionniste (humour obscène). Tout à l'inverse, le Dr. Kataria (Inde) propose de rire sans raison. Nul besoin d'échappatoire, d'autodérision, ni d'un bouc-émissaire: c'est une pratique méditative, une mise en condition pour rire, ouverts à sa contagion naturelle en groupe. Les exercices du «Yoga du rire» visent à respirer plus profondément, à exercer des muscles oubliés (dont ceux de la face!), à lever les inhibitions dans un cadre de respect mutuel. On s'exerce à laisser venir le Rire, essence de notre sens de vie.

Rite saisonnier: éclats de vie

Faisons éclater ce qui semble nous maintenir dans notre personnalité d'adulte accompli. A l'exemple des grands maîtres zens, toltèques ou soufis, ne prenons rien au sérieux. Inscrivons sur un papier tout ce que nous croyons être, avec en tête de liste «je suis trop» et «je ne suis pas assez». Cherchez parmi vos caractères physiques, vos préférences artistiques, votre personnalité psychique, vos manières relationnelles. C'est une liste d'auto-sabotage salutaire. L'excès est

recommandé. Il faut aller chercher ensuite **la loi de compensation ludique**³ C'est une inversion pleine de créativité: il y a un avantage à tout donc cherchez-le, exprimez-le! **Si, sur votre liste, vous êtes la plus grosse du monde (bien sûr !)... poussez la caricature jusqu'à vous représenter comme un ballon de baudruche gigantesque et faites-le éclater!** Ensuite, à plusieurs, vous vous mettez au centre, dites votre plus grande erreur, votre plus grande perte, votre plus grand souci et ceci en mettant un nez rouge de clown sur le nez et le groupe autour de vous va ...**réagir!!!**. Effet garanti ! Seul(e), vous tracez un gros nez rouge sur vos listes, vous visualisez un clown qui vous caricature dans votre accablement. Accentuez la raison é-vi-dente pour laquelle cela vous perturbe... puis faites bouger votre ventre, laissez monter un sourire à vos lèvres, dans vos yeux, un secouement de rire. Provoquez le rire corporel en expirant très fort, le ventre rentré au maximum et en haletant un «ohohoh» en fin de souffle. Puis idem avec un «ahahah» puis en augmentant le nombre de voyelles. Enfin, regardez-vous faire...!!!!hhihihi...

«N'oubliez pas que l'homme qui a longtemps marché, pue des pieds». Proverbe chinois. C'est sur cette parole de sagesse que je vous quitte, lectrice et lecteur d'Hocho. Ceci est mon dernier article et je souhaite vous dire **au-revoir dans un grand éclat de vie !**

¹ Chappaz, Maurice., *Lötschental secret*, 1975.

² Markarius, Laura Levi., *Le sacré et la violation de l'interdit*, 1974.

³ La loi de compensation ludique est à utiliser uniquement avec le sigle MGM* et en me versant des royalties! Marianne Grasselli Meier est diplômée de l'Ecole relationnelle du rire, Genève.