



## Les sons guérisseurs du rire

### Ⓜ Ha

#### L'éclat de rire par excellence (Ja, Ba, Ca, Da)

Rire avec les sons J (JA), B (BA), C (CA) et D (DA), produit une **vibration dans la zone des reins, des hanches et du ventre**. Cela active les glandes surrénales et agit sur la production d'adrénaline et de noradrénaline.

- . Réduit la crainte et renforce le courage.
- . Agit sur la puissance sexuelle chez l'homme
- . Agit sur les ovaires et l'utérus chez la femme.

### Ⓜ Hé (Fé, Gé, Hè)

#### Le Rire diplomatique

Produit une **vibration sous les côtes**.

- . Réduit la colère et le stress.
- . Active le foie, la vésicule biliaire.
- . Améliore la vue.
- . Renforcent des tendons et des muscles.
- . Augmente l'acceptation et la confiance en soi.
- . Facilite le processus de digestion

### Ⓜ Hi (Ji, Ki, Li, Mi, Ni)

#### Le Rire optimiste

. Produit une **vibration dans la zone du cou et du cœur**.

- . Agit sur l'intestin grêle
- . Active la circulation sanguine (excellent pour les varices).
- . Détend et soulage les tensions du cou.
- . Bénéficie au cœur et à l'intestin grêle.
- . Active le système circulatoire.

- . Bon pour le système nerveux. Stimule la thyroïde.
- . Équilibre le sens du toucher.
- . Favorisent la joie et l'enthousiasme.
- . Améliore la créativité et l'intuition.
- . Aide à perdre du poids

### Ⓜ Ho (Po, Co, Ro, So, To)

#### Le Rire digestif

Quand vous riez avec la voyelle O couplée a P, Q, R, S et T la **vibration est transmise à la tête** et affecte la glande pinéale, l'hypophyse, la glande pituitaire et l'hypothalamus.

Active le système digestif, la rate et le pancréas.  
Action dans le traitement de cellulite.

### Ⓜ Hou (Vou, Xou, You, Zou)

#### Le Rire d'extériorisation des émotions

La vibration la plus basse.

- . Rire très puissant si pratiqué fréquemment.
- . Recommandé pour extérioriser des émotions et rétablir l'équilibre du gros intestin quand il devient tendu à cause du stress.
- . Elimine les effets négatifs des pensées douloureuses, des frustrations et des blocages du passé.
- . Améliore l'odorat

<http://www.laughteronlineuniversity.com/healing-sounds-of-laughter/>

<http://www.laughteronlineuniversity.com/western-history-laughter-therapy/>