

ラフターヨガ（笑いヨガ）とは

笑いの体操と呼吸法を組み合わせた今までにないほど楽しくてユニークな健康法です。

1995年インドの内科医が考案し、誰でも簡単手軽にできることから、今では世界中の人々に、笑いの輪が広がっています。

もちろん、じもと仙台、東北、日本中にも多くのラフターヨガクラブが活動しています。

『私に出来るかしら？』難しく考えなくてOKです。あなたの想像力とイメージで笑いを生みだしていくのです。

子供の心に戻って、大きく声を出して笑う事笑える事を存分に楽しんでください。

目と目を合わせて一緒に笑い合うことで、コミュニケーション力を養い、人間関係をスムーズに進めるヒントが見つかります。

ゆっくりとした呼吸法を組み合わせながら動きますが無理なポーズや動きはありません。

笑う事はほどよく全身運動をしているのです。全身の筋肉、表情筋を動かし。有酸素運動で血行が良くなり汗をかきます。

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるのです。笑いに副作用はありません。

笑うことが、心にも身体にも良い効果を与えてくれるのです。

ぜひ、ラフターヨガを体験してみてください。



西塚朋子（ママレード）

記

どこが違うの？ラフターヨガの笑い

人間悩んでいる時や悲しいとき顔は下を向きます。自信のあるときや楽しいときは前や上を向いています。心の有り様と身体の動きはつながっているのです。

楽しい・笑う ⇒ 笑いの表情になる

逆に笑いの表情をする ⇒ 笑う・楽しくなる

これも事実なのです。

可笑しいことが何もなくても笑う仕草・表情を作ることがラフターヨガの笑いなのです。

笑いの仕草・表情をつくるのですから可笑しくはないのです。しかしそれを続けているとやがてホントの笑いにつながるのです。

この笑いのキッカケづくりがエクササイズと呼ばれるものです。納豆をかき混ぜる、ミルクとジュースを掛け合わせる、そんな仕草をきっかけとして能動的に笑うのです。漫才などを見て笑う受動的な笑いとは異なる笑いなのです。

ラフターヨガの5つの効用

ラフターヨガには次の効果があると言われます。

1. 健康への効用

- A) 健康を維持したい人達のため。
- B) 病気を持っている人達にとって、ラフターヨガは回復を早める助けになります。



免疫を高め、病気にかかりづらくする効果があります。

2. 個人の生活

脳の中のエンドルフィンという物質を増やすことによって、数分で心理状態を変えることが出来ます。心理状態が良ければ、1日を元気に過ごすことが出来、人生に対してもポジティブになります。



3. ビジネスライフ

仕事上のストレスを軽減することができます。科学的には、脳が最適に働くためには、他の身体や臓器より25%多くの酸素を必要とします。ラフターヨガをすることで、脳や臓器への酸素の総供給量が増える結果、より効果的な働きをすることができます。仕事に対してやる気が増え、強い自信を得、コミュニケーション・スキルを向上させることができます。

4. 社会的な生活

感情が安定します。



お互いを思いやり合える人達の深い繋がりができます。

5. 困難な状況にぶつかった時

ポジティブな気持ちは平常心を失うことなく、効果的に物事に対応することができます。困難な状況においても対処しやすくなります。

りらくラフターヨガくらぶ

「地元にもっと笑いを」という目的で開催しています。夏には暑気払い、冬にはクリスマスなどのイベントも楽しく行っています。

参加されている方も介護予防、セラピスト、真向法など多様なご経験や資格をお持ちの方が多いのも特徴です。このためクラブの中でお互い学び合うことができます。



後援会での講師予定 左 よしみちゃん 右 ママレー

ドさん



笑いの一風景



世界中で行われているラフターヨガ