

笑いヨガ（ラフターヨガ）とは？

笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操です。笑う事で多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気になります。誰にでも簡単にでき、冗談、ユーモアに頼らない「ただ笑うだけ」の全く新しいエクササイズです。

笑いヨガ（ラフターヨガ）の歴史

インドムンバイの医師マダン・カタリア夫妻によって考案されたユニークな健康体操です。1995年にインドの公園でたった5人で始まったラフターヨガは現在、世界110か国以上で行われています。日本には2006年田所メアリーによって紹介され日本全国に広がっています。

笑いヨガ（ラフターヨガ）の効用

「笑う」ことで自然に腹式呼吸ができ、十分な酸素と血液が脳とあらゆる臓器に行きわたるため、「脳の活性化」や「免疫力アップ」につながるとともに、心身ともにエネルギーが満ち溢れた状態になります。ちなみに、体は作り笑いでも自然な笑いでも身体への健康効果は同じことが科学的にも実証されています。

笑いヨガ（ラフターヨガ）のユニークな五つの特徴

1. 笑うのにユーモアセンスは必要ない

子どもたちは、遊び心や純粋な喜びから沢山笑いますが、大人になるにつれて「場」「心の状態」「幸福度」など条件付きの笑いになっていきます。笑いヨガはそんな条件を取り除き、私たちに本来備わっている喜びを取り戻します。ですからユーモアのセンスは必要ありません。

2. 気分が良なくても笑うことはできます

つらいことがあると心が塞ぎがちになり、体もこわばりますが、反対に体を動かさしほぐれてくると、心が楽になります。心理学的にいう「体の動きが感情を作る」という原理です。笑いヨガは理由なく笑うため、気分が良くないときでも笑うことができ、心の状態を前向きに変化させることができます。

3. 幸せでなくても笑うことはできる

幸せでない時でも、体操として笑っていると、体内に幸福感をもたらすホルモンが放出され、気分が楽になります。

- 4, 子供のような遊び心を育む
遊び心があふれた子どもは、笑いが自然にあふれ出ます。笑いヨガを続けていると大人も遊び心を取り戻し、育むことができるのです。
- 5, 身体と心のための笑う訓練ができる
笑いヨガを続けていると、身体が自然と「笑う」反応をし、笑いやすくなります。また、笑いと喜びの表現を繰り返し身につけることで、脳に幸福感をもたらすホルモンを放出するための新しい神経回路が多く作られ、心や体にとってもいい影響を与えます。

笑い効果を与えるためには、10分～15分の横隔膜を振動させる大きな笑いが必要です。

是非、生活の中に取り入れて下さい!!

笑いヨガ教室

宇都宮市河内笑いヨガクラブ	日時	第1、第3金曜日	10時～11時30分
	場所	河内生涯学習センター	
茂原健康センター	日時	毎週 金曜日	13時30分～14時30分
	場所	茂原健康センター	

コロナの為、マスクをして行っています。
興味のある方はご連絡ください。

ラフターヨガ（笑いヨガ）ティチャー 阿久津里美