

ラフター・ヨガ Laughter Yoga

1995年にインド・ムンバイの医師、Dr.マダン・カタリアにより、本当の笑いと作り笑いの区別はなく(脳が同じ反応をする)、同じ効果がもたらされるという研究結果により考案されました。

人は笑うことがよいことと知っていても、笑うきっかけがないとなかなか笑えないものです。カタリア医師は心と体と社会の健康を向上させることを目的に『娯楽』としての笑いではない『健康法』としての笑いを広めています。初心者にもすぐにできるシンプルなエクササイズばかりです。今では60ヶ国以上に6,000以上のラフタークラブが広がっています。

理由がないのに笑えますか？ トレーニングと理解して笑うことが大切です

- ・ 笑いは優れた健康法(心肺機能を高める有酸素運動)です
- ・ 笑いは世界の共通言語です
- ・ 笑いは誰にでもでき、心と体を豊かにしてくれます

* 肉体的効果としては、

- ♪ ストレスホルモン(コルチゾール)を抑えることで、免疫力がUPする・・・アレルギー反応を抑制
- ♪ NK 細胞を活性化することで免疫力がUPする・・・抗癌効果UP
- ♪ 血液循環を促進する・・・血行がよくなる
- ♪ 酸素の吸収量が増える・・・脳や体の隅々まで新鮮な酸素が行き渡る
- ♪ 糖尿病の血糖値が下がる
- ♪ 身体細胞の酸素濃度を高めることであらゆる病気の回復を早める
- ♪ 快感ホルモン(エンドロフィン)が増える

* 心理的効果としては、

- ♪ 感情が開放される
- ♪ 気持ちが明るくなり、くよくよしなくなる
- ♪ ポジティブ思考がしやすくなり、簡単に行動に移せるようになる
- ♪ 右脳を活性化する・・・創造性が高まり、新しいアイデアが出る

* 家庭や職場では

- ♪ コミュニケーションがとりやすくなる
- ♪ 1 人が笑顔を持ち帰ると、周りに広がる・・・雰囲気よくなる

4つのステップ

- ① 手拍子 (指を開いてホッ、ホッ、ハ、ハ、ハ)
- ② 深呼吸 (前屈しながら吐き切り、吸いながら両手を上げ、少し止めてから笑う)
- ③ 子供にかえるおまじない (Very Good,Very Good,Yeh~)
- ④ ♪ 笑いエクササイズ・・・例：あいさつ笑い、電気ショック笑い、ミルクケーキ笑い、請求書笑い、ライオン笑い、口論笑い、アロハ笑い、
♪ 1人で行う場合・・・鏡を見ながらにせ笑い、オペラスター笑い、母音誘導笑い、沈黙笑い、携帯電話笑い、仰向けに寝て膝抱え笑い、仰向けに寝て毛管法をしながら笑い、仰向けに寝て手足をバタバタさせながら笑い、

その他、いろいろ自由に楽しく作れます