

EVENT REPORT

「笑いヨガ」体験してみませんか

2024.5.25(土) ①13:30~14:30

②15:30~16:30

@大野東市民センター



笑うエクササイズと、ヨガの呼吸法を組み合わせたユニークな健康法で、全身の血流がよくなる有酸素運動「ラフターヨガ(笑いヨガ)」の体験を実施しました。

ラフターヨガ認定ティーチャーの鵜飼美智子さんを講師に、スタッフも含め15人が参加しました。「笑う」ことを通じて自然に腹式呼吸ができ、たくさんの酸素を身体に取り入れて、参加者の皆さんは、心身ともにスッキリ元気になるようでした。

ラフターヨガ(笑いヨガ)とは 講師 ラフターヨガ認定ティーチャー 鵜飼 美智子 さん

【ラフターヨガの歴史】

○ インド・ムンバイの医師によって考案されました。1995年にインドの公園で5人で始まったラフターヨガは、今では世界120か国以上、たくさんのクラブがあります。日本に入ってきたのは2006年、全国に広がっています。

【ラフターヨガとは】

- 笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことで多くの酸素を自然に身体に取り入れ、心身ともにすっきり元気になります。
- 誰でも簡単にできて、ユーモアやコメディに頼らない「ただ笑うだけ」の新しいエクササイズです。

【ラフターヨガの効果】

- 「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をはじめ、あらゆる臓器に行き渡るので、「脳の活性化」、「免疫力の向上につながります。心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になるのです。
- 作り笑いでも、脳が「笑っている」を認識するので、身体への健康効果は本当に笑っているときと同じだということが科学的にも実証されています。

【ラフターヨガのユニークな5つの特徴】

★ 笑うのにユーモア、センスは必要ありません

大人になるにつれて、「心の状態」「幸福度」など条件付きの笑いになっていきます。ラフターヨガはユーモアのセンスは必要ありません。

★ 気分がよくななくても、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身体もこわばりますが、体を動かしほぐれてくると、心も楽になります。

★ 幸せでなくても、笑うことはできます

たとえ幸せでない時でも、笑って喜びを感じる振る舞いをする事で、体内に幸福感をもたらすホルモンが放出されて、気分が楽になります。

★ こどものような遊び心を育みます

遊び心があふれたこどもは、笑いが自然にあふれます。大人も遊び心を取り戻し、育むことが「笑いの本質」です。

★ 身体と心のための笑い訓練ができます

「笑うこと」を学習し、習慣化することができ、心や体にとってもいい影響を与えやすくします。



～エクササイズタイム～

ラフターヨガの基本となる「拍手（パチパチパチ）（ホッホ♪ハハハ♪）」、「深呼吸（息を吐いて下から上へ伸びて、息を止めてハーっと吐く）」「こども心（ヤッターヤッターイエーイ、いいぞいいぞイエーイ）」の後、いろんなエクササイズを体験しました。



～大野東市民センターメンバーシップが活躍しています～

昨年度から募集していた「メンバーシップ」の皆さんが企画、参加する初めての事業でした。当日は、参加者受付をしたり、エクササイズの時には参加者の間に入って、サポートやリードをしたりするなど大活躍でした。

受付にすてきなお花も飾ってくださいました！



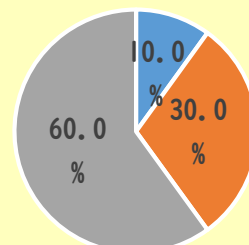
～ 参加者の「今日の感想」から ～

※一部を紹介します

【体験したいと思ったきっかけは？】

- 3回目の笑いヨガでしたが、もっと知りたいと思って参加しました。
- 健康が大事、笑いあいたかったの。■ 日々、明るく過ごしたい。
- 以前から興味があり、名前を聞いたことがあった。
- 友人に声をかけていただきました。■ テレビで見て、やってみたいと思いました。
- 夫の介護で心身共にこりがたまっていたから…。

参加者の年代

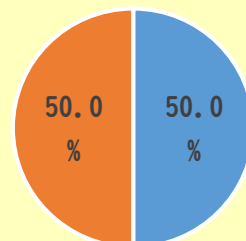


■ 50代 ■ 60代 ■ 70代

【体験してみた感想は？】

- 楽しい時間でした。身体が軽くなりました。ほどよい疲れ感もあり。
- 心も体も解放されて happy になりました。
- 身体からエネルギーが湧き上がるような感じ。
- 最初は緊張しましたが、楽しくできてよかったです。
- 背筋が久しぶりに伸びた気がします。毎日イライラして時間に追われていたので楽しかったです。
- 体中がぽかぽか、全身がほぐれました。

体験したことがある？



■ 初めて ■ 体験したことがある

編集・発行：大野東市民センター