

みんな楽しく笑いヨガ

済生会三条病院

理学療法士 成田 光

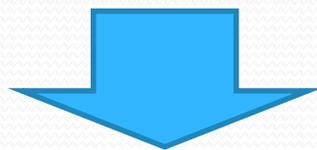
永井紀行

笑いヨガの始まり

- **インド人医師のマダン・カタリア氏が考案**
- **ヨガの呼吸法とストレッチを
組み合わせた体操**
- **おもしろさに関係なく、
笑いの効果を得られる**

本当におもしろく なくともいいの？

- 人が笑うときはおもしろいと感じるときだけではない
- 照れ笑いや苦笑い、ごまかし笑い



- 笑いヨガの場合は「笑うという動作」だけでよい

笑う動作とは

- 無理やり笑うことも、大声も必要ない
- 「ハハハハ」と息を吐き続けることが大切



- 笑う動作の繰り返しで脳は心から笑っていると錯覚し、ホルモンを分泌
- 体がポカポカ、心も温かく、やがて本当におかしくなる 笑いが伝染する

笑いの効果

気分の高揚

痛みや不安
の軽減

免疫力の
向上

有酸素運動の効果もあり

さあ、笑いヨガを 始めましょう



- ① 笑顔で笑って
表情筋を動かしましょう
- ② 思い切って笑いましょう

①準備体操

・手拍子と掛け声

手拍子と共に「ホッホッハハハ」と3回繰り返した後、万歳をします。

・深呼吸

・子どもにかえるキーワード

キーワード「いいぞ、いいぞ、イエーイ」

・ナマステ笑い

両手を胸の前で合掌し、親指から順番に指を合わせながら「ハハハハ」と笑います。



②世界で親しまれる体操



・アロハ笑い

大きく息を吸い、「アロー——」と長く言いながら両腕を頭上に持ち上げます。

「ハハハハ」と大声で言いながら腕を下ろし、更に笑い続けましょう。

・1m笑い

1mの測り方を笑いのエクササイズにした、遊び心溢れる笑いです。

弓矢を構えるように片腕を横に伸ばし、逆の手を手先から肘、反対側の肩へ

向かって2段階に分けて「え——、え——」と言い、最後は両腕を左右に

完全に開き切って、少し上を向きお腹の底から笑いましょう。

③ ストレスを吹き飛ばす体操

・ ストレスのゴミ箱笑い

手にゴミ箱を持ったつもりで、それに向かってストレスを吐き出すように、大きく息を吐きだします。そして、そのゴミ箱を指さして大きく笑いストレスをやっつけます。



・ 静電気笑い

握手をするつもりでお互いに手を差し出しますが、触れた瞬間に静電気が走って笑います。笑いながら驚いたふりをしてください。 あはははははは!!!

④運動効果が高い体操

・ジョギング笑い

足を一步前に出した状態で、腕を振りながら「ホッホッハッハッ」と声を出します。

・感謝笑い

まず前傾姿勢になり、体を起こして両手を天に向かって広げながら、「ワッハッハッハッハッ」と笑います。



引用・参考文献

- **日本笑いヨガ協会 ホームページ**

[URL:http://waraiyoga.org](http://waraiyoga.org)

**笑いヨガについての詳細は上記ホームページを
ご参照ください。**

- 『**笑いヨガで超健康になる！**』 マキノ出版ムック