



笑いヨガ ~下松クラブ~



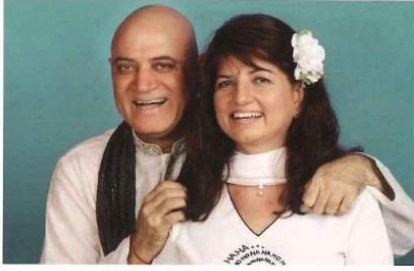
毎月1回、下松市の特別養護老人ホーム松寿苑内で開催されています。詳細は下記資料をご参照ください。

(開催日程：8/7、9/4、10/2、11/6以降は問い合わせ)

○問い合わせ先：笹瀬由絵 090-7542-5496



わいわい山口ラフタークラブ は山口県内で笑いヨガ(ラフターヨガ)を広める活動をしています。



目標
笑いを通して皆様の心身両面の健康と幸せ作りを応援します。

理念
「笑って元気に健康に」
笑いヨガ(ラフターヨガ)を通して皆様の心身の健康と地域社会の活性化に貢献します。

活動
笑いヨガ(ラフターヨガ)は現在世界101カ国以上に広まり職場、医療、福祉教育の現場で取り入れられています。

当クラブでは、毎月一回笑いヨガ体験会を開催しております。(毎月最終土曜または日曜 14時~山口市内)どなたでも予約なしで参加できます。
お気軽に担当者までお問い合わせ下さい。



わいわい山口ラフタークラブ
since 2010

ホームページ <http://sites.google.com/site/yyyyclub/>
メールアドレス waiwaiwarai@gmail.com

担当 平山 英子

080-3254-1237



わいわい山口ラフタークラブ会員はラフターヨガインターナショナル認定資格を取得しています。ラフターヨガ(笑いヨガ)の講師派遣や体験会資格などについてはお気軽にご相談下さい。

これは、公益財団法人山口県ひとつくり財団助成事業です。
(平成26年度・平成27年度適用)

Copyright (C)Waiwai Yamaguchi Laughter Club.All right reserved.

カラダうごかしココロもほぐす!

笑いの健康法
LAUGHTER YOGA

笑いヨガ



笑いヨガってなあに?



笑いの練習とヨガの呼吸法(腹式呼吸)を組み合わせた健康法です。笑うとより多くの酸素を自然に体に取り入れることができるので、心身共にすっきりし元気になることができます。1995年インド人医師マダン・カタリアが病などの予防のために作った笑いのエクササイズです。



アロハラフター風景

「作り笑い」と「本物の笑い」を脳は区別しないので、笑いを練習するだけで、本当に笑った時と同じような効果が得られるという科学的根拠があります。



リラクセス風景

どんな内容なの!?

笑いヨガ(ラフターヨガともいいます)はだれでもどこでもいつでも簡単にできます。冗談やユーモア、コメディは使いません。目と目を合わせて、作り笑いの練習から始めますがすぐに本物の笑いになります。

座ったままでもできる?

もちろんできます。



グループホームやデイサービス、老人保健施設等の利用者さんと30分間の笑いヨガを行うことで心身の活性化と健康づくりを促します。



どんな効果があるの?



<身体的な効果>

- 笑って横隔膜を動かすことによって副交感神経が優位になります
- 顔の筋肉を動かすことによって表情筋がマッサージされます
- 腹式呼吸を行うので酸素がしっかり体に供給されます
- 1分間の大笑いが10分間のジョギングと同じ有酸素運動量に相当します
- NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されます

<心理的な効果>

- 笑って気分がすっきりしモヤモヤした気分を吹き飛ばします
- みんなで一緒に笑うので、コミュニケーションを促進します(すぐに仲良くなれます)
- 普段から笑いが表情に出やすくなるので、職場・家庭で自分や周りの人が明るくなっていきます
- より前向きに考えるきっかけになるため、ものごとが好転しやすくなります

こんな人におすすめ!

なかなかストレスが解消できない	笑顔が百鬼に似てるように笑えない	息遣いや姿勢があまりよろしくない	運動不足だけどあまり体をうごかせない
職場のメンタルヘルスで悩んでいる	最近あまり笑っていない	面談、交渉、顧客営業などお相手の人と対話する機会が多い	とにかく元気になりたい