

「笑いヨガで心も体も健康に ～あなたが笑うと家族が変わる！」

笑いヨガとは

インド生まれの健康法。笑顔は、表情のみですが、笑いは全身運動です。さまざまな笑いの体操と、手拍子や呼吸を繰り返すだけの簡単なものですが、効用は無限です。

笑いには、上手下手はありません。子どもの想像力を引き出す糸口になる笑いの体操は、異年齢の子供たちが一緒にできるエクササイズであり、子どもにとって遊びです。運動能力に関係なく、皆と一緒に楽しくなる方法です。子どもの身体能力を伸ばし、創造性や能力を伸ばし、子どもの可能性を伸ばす運動ツールです。

お母さんの笑顔が安心感をつくる

人間の集中力のもとになるのは、安心感や幸福感です。そして、親の笑顔こそが、子どもの安心感につながるのです。どんどん成長していく子どもにとって、新しいことへのチャレンジは避けて通れません。失敗もOK！なんでも受け入れてくれるという安心感が、子どもの成長には不可欠です。

レジリエンス

集団生活では、自分のペースが尊重されなかったり、競争や比較の中で、困難に遭遇することもあります。そのとき、自分の気持ちを切り替えて、自分自身を立て直す回復力やしなやかな強さを意味する「レジリエンス」も大切です。「笑い」は、リセット力があります。笑いを習慣とすることで、つらさを笑い飛ばしたり、逆境を楽しむといった力が付きます。

脳の発達に大切な運動

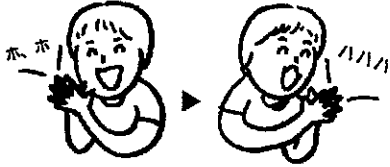
脳を鍛えるのに一番有効な方法は、実は運動です。運動は、ストレスが解消され、スッキリすることは知られていますが、集中力をつけ、学習効率を向上させ、学習に適した脳内環境をつくり出し、精神状態を改善します。身体だけではなく、脳も鍛えてくれるのです。イメージ力や、創造力もアップし、コミュニケーション能力が付くことも期待できます。

高田佳子（たかだよしこ）

日本笑いヨガ協会代表。株式会社アートランド代表取締役。桜美林大学加齢発達研究所連携研究員。笑いヨガの著書『笑いヨガで超健康になる！』『大人の笑トレ』『ボケないための笑いヨガ』他、バルーンアートの本や、ケアリングクラウンの著書・翻訳書多数。

笑いのエクササイズ

Step 1 手拍子とかけ声



手拍子に合わせてホッホッハハハ

Step 2 深呼吸



Step 3 元気ができるキーワード



ポジティブな姿勢と元気な言葉。そして、リズムも重要です

Step 4 笑いのエクササイズ

<p>1. 二重握手笑い</p> <p>・両手で握手をして飛び跳ねながらハハハハ</p>	<p>2. 飛行機笑い</p> <p>・飛行機になって大空を走り回りながらハハハハ</p>	<p>3. 象さん笑い</p> <p>・片手を伸ばし、反対の手をその腕を回して鼻をつかんでハハハハ。途中で手を入れ替えましょう。</p>
<p>4. 宇宙遊泳笑い</p> <p>・ゆっくり宇宙空間を旅するようにハッハッハッハと動きます。</p>	<p>5. ジェットコースター笑い</p> <p>・エーと言いながら両手を高くあげ、ハハハハと降りながら走り回ります。</p>	<p>6. カニ笑い</p> <p>・両手を鉄にして、腰を落とし、横歩きでハハハハ。他の蟹と握手しながらハハハハ。</p>
<p>7. 図書館笑い</p> <p>・図書館では大声で笑うことができません。あふれ出る笑いをガマンしながら散策です。</p>	<p>8. ブランコ笑い</p> <p>・手をつなぎ、前に移動しながらエー。手をおろし、後ろに下がりながらハハハハ。円になってやっても愉快です。</p>	<p>9. 携帯電話笑い</p> <p>・携帯電話でおもしろい話をしているとイメージしながらハハハハ。</p>

Step 5 呼吸法

◆片鼻交互呼吸

右手の親指と薬指で交互に鼻の穴をふさぎ、吐いて吸ったら指を変えて呼吸をします。



日本笑いヨガ協会 <http://waraiyoga.org>

101-0061 東京都千代田区神田三崎町 2-22-8 梨本ビル 5階

TEL 03-5357-1458 FAX 03-5357-1468 info@waraiyoga.org