

学びのネットワーク 市民講師によるサロン塾

## 第1回

# 笑いのヨガ (みんなで大笑い)

講師：松本 真弓氏  
(NPO 法人ラフターヨガジャパン)

報告者：江良 和子

日時：平成29年6月26日(月) 13:30~15:30

会場：鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者：23名

講師からラフターヨガとの出会い等のお話があり、ラフターヨガは年齢に関係なくできるという利点があることを学びました。

つくり笑いから本当の笑いに！例えば、宝くじに当たったことを想像して笑いヨ

ガ！電話ごっこを想像して笑いヨガ！買い物オートバイに乗ってを想像しての笑いヨガ！等想像しながら笑いにチャレンジしました。また、挨拶や握手をしながら笑いヨガー「アッハッハ〜〜〜」公民館のいきいき活動室は大きな笑い声が響きあう2時間でした。



## 《受講生の感想》

- ・始めは笑いに抵抗があったが、笑えて良かった
- ・87歳の母とやりたい
- ・バカになり笑えた
- ・調子よくなった
- ・笑えて楽しかった

笑いによって糖尿病やストレスが改善

でき、挨拶や握手、手をたたく事で血行がよくなり手のツボを刺激できるということでした。最後は、畳の上で体の力を抜き、瞑想してリラックス…不思議とすごく気持ちが楽になりました。

40期のサロンは笑いから講座を始め、皆さんとハイタッチをしてスタートしましたので、今後も元気にハイタッチでサロンをお届けしたいと思います。



