学びのネットワーク 市民講師によるサロ 第2回

笑いヨガ

今期も大笑いして元気に!!

講師:松本 真弓氏 (法人ラフターヨガジャパン)

報告者:江良 和子

日 時:平成30年6月25日(月)13:30~15:30

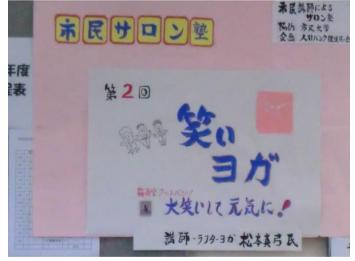
会 場:鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者:12名

猛暑のため12名と少ない 参加でしたが、動き回るに は動きやすかったです。

初め手遊び、アイウエオーベーと舌を出す、手でグーチョキバーを「てんとう虫」の歌に合わせて、次に「母さんお肩をたたきましょう」に合わせて手をたたきながら肩をたたく。

手をたたく事により血行



が良くなると、「道具を使わないでできる体操が笑いヨガです」と松本氏。「ここで 1 分笑ってみましょうー」「アハッハ~~~オッホッホ~~~」1 分笑うのは長かったこと…。

次に"ごっこ"遊びでは、ミルクセーキを作って笑い「アッハッハ~」、 飛行機でハワイのワイキキビーチでフラを踊って笑い「アッハッハ~」

休憩では、赤ちゃんの笑い声がテープで流れて癒されました。

最後に畳をひいて横になり、体を動かしました。(これは少々きつかったです。)

「ジグリッシュ」遊びは訳の分からない言葉(赤ちゃん言葉)で会話をして笑い、人につなげていく笑い「アッハッハ~オッホッホ~」。また、タッピングで人の背中のマッサージもしました。

呼吸の仕方は、お花の香りを"かぐ"ようにゆっくりスーッと、そしてロウソクの火を消すようにフーッとゆっくり息を吐くと良いと教わりました。また、笑うことによりストレスが解消さることも学びました。

<受講生の声>

- ・初めてなので笑いョガのことをインターネットで調べてから参加。慣れてきたらその気になり笑うことができた。
- だんだん笑えるようになってきた。
- ・タッピング、背中がとても気持ち良かった。
- ・笑いヨガ、聞いてはいたが初めてで勉強になりました。
- ・今日は笑いに来ました。楽しく過ごしました。
- ・1 分間笑うのはとても長かった。初めてつられて笑った。 …等々でした。



