

学びのネットワーク 市民講師によるサロン

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、動き回るの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、手でグーチョキパーを「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、「道具を使わないの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することも学びました。

<受講生の声>

- ・初めてなので笑いヨ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。

