

笑うと体の中に何が起る？

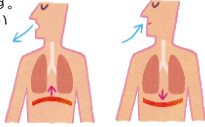
まず、実験しましょう。手をみぞおちに当てながら、「ははははは」と言ってください。次、それを倍速で試してください。いかがでしょうか。2回とも、みぞおちが振動するのを感じたはずですよ。振動しているのは、横隔膜というドーム型の筋肉で、笑いの効用のほとんどはこの振動から始まると言っても過言ではないのです。

笑いの効果と横隔膜の関係を探ってみましょう。



①呼吸が深くなる

呼吸で吐いた分だけの空気がまた入ってきます。笑って横隔膜が振動すると、肺から空気を勢いよく押し出されます。



②血流が良くなり、酸素が体中に行き渡る

笑うと脈拍が上がります。これは横隔膜の振動のおかげで、血液が下半身からも引張り上げられ、循環させられるからです。血液は、なんと60秒以内に体を一周するそうですよ！新鮮な酸素がたちまち身体中に行き渡り、活力、免疫力が上がります。（「1ポイントコーナー参照！」）

③老廃物の70%が呼吸で排出される！

肺に溜まった余分な二酸化炭素などの淀んだ空気を出すのが大事です。笑うと自然に入れ替わりますので、笑いは即席のデトックスです！

④毒を取り除くリンパ液の流れも良くなる

リンパ液は、横隔膜の真下にリンパ液が集まる_____があります。リンパ液は体の動きによって流れるので、笑って横隔膜を大きく動かすことで_____からリンパの流れが良くなります。

⑤内臓マッサージで、食事も美味しくなって、体スッキリ！

笑って横隔膜の動きで内臓がマッサージされ、「食事が美味しくなった！」「体がスッキリした！」という声が多い。

⑥横隔膜や大腹筋自体が鍛えられ、姿勢もよくなります。

ドーム型の横隔膜という筋肉ですが、前は胸骨と第6～9の肋骨につながり、後ろは下の方で第1～3の腰椎につながって、下半身を安定するために欠かせないのです。笑うと横隔膜自体がどんどん鍛えられ、ついでに姿勢も綺麗になります。

⑦副交感神経が優位になり、体をストレスから守ります。

迷走神経は各臓器に繋がっている高麗人参に似た一番長い脳神経です。横隔膜の振動で、この迷走神経が刺激されるとコルチゾールなどのストレスホルモンの分泌が抑えられ、体をいやすエンドルフィンやセロトニンの分泌が増えます。体にも心にも良い影響が得られます。

どのくらい笑えばいいの？

一日10～15分の笑いが一番効果的とされています。普段はそんなに笑えないのですが、笑いを体操として取り入れているラフターヨガなら無理なくすぐに行えます。

「すべての病気の原因は酸素不足にある」

この言葉は、日本人なら誰もが知っている野口英世博士が残した言葉です。空気を吐いた分だけ、新鮮な空気が入りますので、呼吸がずっと浅ければ、肺自体がたちまち酸欠状態になります。肺が酸欠状態であれば、当然身体中の何百億の細胞も酸欠状態になるわけです。あくびがくよく出る、頭がぼーとする、氣力が無い、頭痛、肩こり、まして風邪などがきやすくなるのが酸素不足のサインです。ご存知ですか。癌細胞は、無酸素の環境を好み、酸素と熱に弱いのです。

嬉しいことに、誰もが簡単に酸欠状態から脱出できますよ！！単にうらやましいのです！！ちなみに、ラフターヨガを数ヶ月続けた人のほとんどは、いつの間にか風邪をひかなくなったと言います。



ラフターヨガ（笑いヨガ）

体がよろこびいい笑い

笑って心も体もスッキリ！！

ラフターヨガとは？

「ラフターヨガ」は笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気になるります。誰でも簡単にでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の全く新しいエクササイズです。

ラフターヨガの効用

「笑う」ことで自然に腹式呼吸ができ、十分な酸素と血液が脳をはじめあらゆる臓器に行き渡るため、「脳の活性化」につながる。とともに、心身ともエネルギーが溜ちあふれた状態になります。また、体は作り笑いでも本物の笑いでも身体への健康効果は同じことが科学的にも実証されています。



ラフターヨガの歴史

「ラフターヨガ」はインド・ムンバイの医師 マダン・カタリアと、ヨガの習熟者であり妻の マチュリ・カタリアによって考案されました。1996年にインドの公園で5人で始まったラフターヨガは現在、世界100か国以上、数十万のクラブがあります。日本に入ってきたのは2006年、田所メアリーによって紹介され日本全国に広がりました。

ラフターヨガのユニークな5つの特徴

1. 笑うのにユーモアセンスは必要ない

笑うには面白いことを言うセンスが必要と思いませんか？子どもたちは、遊び心や純粋な喜びから沢山笑いますが、大人になるにつれて、「臆」の心状態「幸福度」など条件付きの笑いになっていきます。ラフターヨガは、そんな条件という「壁」を取り除き、私たちに本来備わっている喜びを取り戻します。ですからユーモアセンスは必要ありません。逆に遊び心も取り戻すことで、センスが自然に培われます。
2. 気分が良くなくて笑うことはできる

つらいことがあると心が塞がちなになり、体もこわばりますが、反対に、体を動かさしほぐれてくると、心も楽になります。例えば、失敗したことがあっても、お風呂に入ったら少し心が軽くなった、という経験がありませんか。これが「身体の動きが感情を作る」という心理学的な原理です。ラフターヨガは「理由なく笑う」ため、気分がよくなる時でも笑うことで、心の状態を前向きに変化させることができます。
3. 幸せでなくても笑うことはできる

幸福感は、特定の欲望が叶えられた、という条件で生まれ、頭や心の概念に依存します。一方、喜びは、例えば困難な時でも無条件に今の瞬間を楽しもうとする意欲的な気持ちで、楽しい行動をすることで簡単に作り出すことができます。たとえ幸せでない時でも、笑って喜びを感じる振る舞いをするだけで、体内に幸福感をもたらすホルモンが放出され、気分が楽になります。
4. 子どものような遊び心を育む

遊び心があふれた子どもは、笑いが自然にあふれ出します。ひとたび遊ぶことを学べば、笑うことを学ぶ必要はありません。そして楽しい遊びを含めた潜在能力を育むことで成長と発達につながります。このことは大人になっても変わりません。従って、大人も遊び心を取り戻し、それを育むことが「笑いの本質」なのです。
5. 身体と心のための笑う訓練ができる

「笑うこと」を学習し、習慣化することができます。一度自転車に乗れるようになったら、筋肉が自転車の乗り方を記憶しているのと同様に、一定期間笑うことを繰り返し行うことで、身体が自然と「笑う」反応をし、心も体に同調します。ラフターヨガで笑いと喜びの表現を繰り返し身につけることで、脳に幸福感をもたらすホルモンを放出するための新しい神経回路が多く開発され、心や体にとってもいい影響を与えやすくなります。

*ラフターヨガの効果には個人差があります

イラストレーション：ハラアツ

ラフターヨガ説明パンフレット



皆さんのクラブ、ボランティア活動、講演会などにご自由に配布したりして、お役にください。3種とも無料配布です。郵送の場合、送料はご負担ください。ご希望の方は下記までご連絡ください。

- 希望のパンフレットと希望部数
 - ①「NPOラフターヨガジャパン説明パンフレット」_____部
 - ②「喉嚨を鍛え、認知症を予防するラフターヨガ」_____部
 - ③「鼻呼吸を身につけ 体幹を鍛えるラフターヨガ」_____部
- 送付先: 住所、氏名、電話番号
- かかった送料だけの請求書を同封します。
- 7日以内に入金をよろしくお願ひいたします。
- 連絡先 LYJ事務局 info@laughteryoga.jp

NPO法人ラフターヨガジャパンはラフターヨガ（笑いヨガ）の更なる普及を通して日本の明るい社会の創造に寄与していきます！



NPO法人 ラフターヨガジャパン
代表理事 田所メアリー



NPO法人基本情報

法人名称	特定非営利活動法人 ラフターヨガジャパン
所在地	東京都三鷹市
代表者名	田所メアリー [Laughter Yoga International University認定マスタートレーナー、 東京ラフタークラブ、吉祥寺ラフタークラブ主宰]
活動分野	福祉・保健・医療/社会教育/まちづくり/ 学術・文化・芸術・スポーツ/国際協力/ 子どもの健全育成/NPO支援
認証日	2011年9月9日
設立日	2011年9月20日

お問い合わせ
NPO法人 ラフターヨガジャパン事務局
担当: 田中
メール: info@laughteryoga.jp
TEL: 080-3341-9022
受付時間: 平日10時～17時
(土・日・祝日・年末年始はお休み)

NPO法人ラフターヨガジャパン公式サイト

