

月曜日  
Monday

優しい言葉は短くても  
いつまでも心に響く

笑いのエクササイズ 感謝ラフター

人指し指と親指でOKサインを作ったり、親指を立てたり、拍手や投げキッス・ハイタッチなどをしながら感謝を表現します。



①お互いに感謝しながら笑います



②感謝の気持ちを外に出しましょう



③手を合わせて感謝を表したり



④胸に手を当ててもいいでしょう

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/感謝ラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=ONOK8IONf6M>

水曜日  
Wednesday

小さなことを  
楽しみましょう

笑いのエクササイズ サイレントラフター

場所を選ばずいつでも、どこでも出来るエクササイズです。声を出さずに笑います。声を出さなくて笑うと、以外とお腹に力が入りますよ！



①大きな声を出して笑えないとき



②声を出さずに笑います



③口に手を当てて声を出さず笑った



④好きなポーズ笑ってもOK！

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/サイレントラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=gVKV6Fxm5SQ&t=1s>

火曜日  
Tuesday

頑固さの中には笑いはない  
ありのままに笑いを受け入れる

笑いのエクササイズ 自分を笑うラフター

自分の胸辺りを指さしながら(片手でも両手でもOK)、「自分を笑っていいよね。完璧じゃなかったっていいよね！」と思いながら笑います。



①自分が困ったときや失敗した時



②自分で自分のことを笑います



③口に手を当てて黙すかしがった



④頭をボンボンしても面白い

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/自分を笑うラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=q4CUm623cWl&t=1s>

木曜日  
Thursday

単純な思いやりこそ  
人と社会とのつながり楽しく

笑いのエクササイズ 携帯電話ラフター

想像の携帯電話が鳴ったら電話に出て、相手の話を聞いているふりをしながら笑います。歩き回って人にも聞かせてあげたり、人の電話も聞いたりしながら更に笑いましょう



①想像の携帯電話を用意して



②相手の話を聞きながら笑います



③大声で笑えない時はサイレントで



④自分以外の人にも聞かせて笑いま

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/携帯電話ラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dz8UFc0KsSQ&t=2s>

金曜日  
Friday

怒りを手放し  
心の中に笑いを受け入れる

笑いのエクササイズ 許しラフター

腕を広げ、手を開いて、相手を許すジェスチャーをします。自分を許し、人を許しましょう。インドでは自分の耳たぶを持ちながら許します。



①お互いに許し合うラフターです



②自分を許し、人を許しましょう



③インドでは耳たぶを持ち笑いま



④腕を交差させたりもします！

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/許しラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=bTClotEzMU4&t=1s>

ラフターヨガの基本

チャント(手拍子)と掛け声

ラフターヨガの基本要素の1つで、チャントと呼ばれる手拍子と掛け声があります。ラフターエクササイズの終わりの合図にもなります。

- ①「ホッポ」と言いながら、胸の前あたりで手拍子を2回。
- ②「ハハハ」と言いながら、頭の斜め上の方で手拍子を3回。
- ③これを3~4回繰り返す。
- ④「ヤッター、ヤッター」と言いながら胸の前あたりで手拍子を2回
- ⑤最後に「エイエイ」と言って両腕を大きく斜め上に広げます。

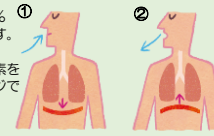
「ホッポ、ハハハ」を掛け声を出すことにより、横隔膜が動きこれ自体が呼吸にもなります。ラフターエクササイズの途中で「ホッポ、ハハハ」の掛け声が掛かったら終わりの合図になります。

深呼吸

ラフターエクササイズの合間で何度も深呼吸を行います。これにより体に多くの酸素を取り入れます。

- ①鼻から空気を吸います。この際、お腹が大きく膨らみます(横隔膜が下がる)
- ②次に口から空気を吐き出します。この時、お腹が凹みます(横隔膜が上がる)
- ③これを3~4回繰り返す。

普段、私たちは体の中の空気の20~30%程度しか循環していないと言われてます。ちょうど500mlの1本分ほどです。深呼吸の際は体の中に溜まった二酸化炭素を多く吐き出し、新鮮な酸素を吸うイメージで行うと効果的です。



週末  
Weekend

好きなものを食べたり  
気持ちよく 充電！

笑いのエクササイズ ミルクシェーキラフター

両手にミルクの入ったコップを持ち、「えーっ」と言いながら片方に注ぎ、もう少し大きな声で「えーっ」と言いながら逆の方に注ぎ、そして飲みながら笑います。



①右手のコップにミルクが入っています



②左手のコップに季節の野菜や果物を入れます



③これを右から左、左から右、



④右から左に注ぎ笑いながら飲みます

詳しいエクササイズはYouTubeの動画でチェック  
基本エクササイズ/ミルクシェーキラフター  
<https://www.youtube.com/watch?v=cluisOnluk&t=33s>

色々なエクササイズ

かかと落としをしながら  
あ・い・う・え・お と笑いましょう！



大きく口をあげて「あ〜」ハハ



口を左右に広げて「い〜」ヒヒ



口をすぼめて「う〜」フフ



舌を出して「え〜」ハハハ・・・



びっくり！驚いて「お〜」ホハホ・・・



かかとを上げてドスンと落とす



かかとへの振動が重要！30回程度繰り返す