

おうか Ouka

生きる喜び。分かち合う幸せ。
心豊かな人生に。

September 2016

vol.7

シャブロンがお届けする情報誌

人生を謳歌する人

歌手 あべ静江さん

プロポリスだより

最良の製品を作るために
私たちが選んできた、
こだわりの加工法。

日本全国犬猫名所探訪

薬師如来に寄り添う

「栖岸寺」の猫ミイラ

日本の匠を発見

低温でじっくり作るプロポリス入り石鹸

「進製作所」



「笑い」の力で心も体も元気になれる!!

ラフターヨガ



「ラフターヨガ(笑いヨガ)」とは「笑いに「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、インド発祥のエクササイズ。笑うことで自然にヨガの呼吸法を身に付けられ、心身ともにすっきりとして元気になれるそうです。東京都武蔵野市の吉祥寺ラフタークラブを訪れ、毎週1回開催されている活動の様子を取材しました。

会場にゆったりとした音楽が流れる中、参加者全員で3回深呼吸。「ため息をつくように「あゝ」と大きな声を出して。

せていただいた「吉祥寺ラフタークラブ」は日本で2つ目のクラブとして2007年に発足したそうです。

自分のペースで深呼吸を続けながらストレッチして体をほぐし、気持ちのいい所を見つけてください」と指導するのは、NPO法人ラフターヨガジャパン代表でもある田所メアリーさん。

アメリカ人であるメアリーさんは、国際家族を支えるボランティア活動に取り入れたらと思ったのがきっかけでラフターヨガに興味を持ち、日本での普及を図るため2006年にラフターヨガジャパンの活動をスタート。今回取材さ

深呼吸とストレッチで体をほぐした後は、愛称「タド」で親しまれるメアリーさんのご主人・田所孝さんがリーダーとなり、手拍子とかげ声によるラフターエクササイズに入る前の準備動作。続いて最初のエクササイズ『挨拶ラフター』が始まりました。「ナマステ」のポーズでたくさんの人と笑って挨拶をしながらハイタッチ。取材している私たちも一緒にやってみると、慣れない動作に最初はちょっと戸惑いますが、初めて会った



ラフターヨガについて、参加者の方にお聞きしました！

自分にとってラフターヨガは「幸せのツール」



鈴木優子さん

嫌な事を忘れるために「笑いたい」と思ったのがきっかけで4年前に始めました。辛い時でも笑い続けることでそれを吹き飛ばすことができ、気分が変わって心が癒されてゆくのを感じました。頭でネガティブなことを考えていても意識して笑っていれば、思考をポジティブに変えることができるんです。私にとってラフターヨガは「幸せのツール」ですね。



ラフターヨガに出会えたことが大きな喜び



矢古島泰三さん

ラフターヨガが健康にいいと知人から聞いて、2年前から通っています。始める前はいくつかの病を患いよく入院していましたが、現在は全く悪い所もなく健康です。こうしたことも含めてメアリーさん、タドさんに出会えたことが自分の大きな喜びと思っているので、週に1回のラフターヨガを、これからも変わらずに続けてゆきたいですね。

笑い与健康の関係について、田所メアリーさんにお聞きしました

笑っている時は普通の呼吸とは違い、横隔膜が動いて腹式呼吸となっているんです。よく笑うと血流に酸素が行き渡って体中を巡るので、すぐに体が温まり、カゼなどもひきにくい丈夫な体質になります。エンドルフィンやドーパミンなど脳内物質も分泌されるので、気持ちも前向きになれるはずです。またラフターヨガを続けていれば、知らず知らずのうちに深い呼吸ができるようになり、心肺機能も鍛えられるでしょう。



人にもグッと親近感が湧き、だんだん気軽に触れ合える感じがしてきます。

そして孝さんが「ホ・ホ・ハ・ハ・ハ！」と手拍子を始めたらひとつのエクササイズを終わる合図。最後に大きな声で「ヤッタ、ヤッタ、イエー！」と子供のように叫び、深呼吸で息を整えて完了となります。

そのほか両手にコップを持つイメージで、ミルクシェーキを作って飲む動作をしながら笑う『ミルクシェーキラフター』、ライオンの顔をして笑う『ライオンラフター』、宝くじに当たったことをイメージし、大喜びしながら笑う『大当たりラフター』など、

次々とユニークなエクササイズが続く、そのたびに会場は笑いの渦に包まれます。

いよいよメニユーも終盤に入り、みんなで輪になって座り数分間

ただ自由に笑う『笑い瞑想』。ラストは仰向けに寝て力を抜いて目を閉じ、心も体もゆっくりとクールダウンさせてゆくりラクゼーションの時間。大笑いした後の軽い疲労感が、心地よく癒されてゆくのを感じながら、全てのメニユーが終了しました。

最後にメアリーさんが「今、全世界的に、笑いが足りないと思います。世界が、いつでもどこでも笑える社会になることが、私たちが考える理想。ラフターヨガを通じてその広がりを見守っていききたいですね」と大きな目標をにこやかに語ってくださいました。



取材協力：

吉祥寺ラフタークラブ
お問合せ：0422-47-9578

