

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2019

「健やかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第3回 10/21 (月) 13:30～15:00 報告

“笑活(わらかつ)” のススメ ～笑顔の連鎖でスマートエイジング～

講師 遠藤雅子 (本学教授)

於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*

ラフターヨガは、インドでたった 5 人から始まりました。ムンバイ (インド) の医師、マダン・カタリア氏は、1995 年に健康誌に「笑いは最高の薬」という記事を書いていました。机上調査でわかったのは、笑いが人間の心と身体に良い影響をもたらすということです。特に、アメリカのジャーナリスト、ノーマン・カズン氏の『笑いとお癒力』に感銘し、近所の公園で、4 人の仲間とクラブを設立し、ラフターヨガを始めました。この小さなグループは、数日で 50 人以上になりました。

その後、Dr. カタリアは、「人間の身体は、本物の笑いと、作りものの笑いの区別が出来ない」という文献を発見しました。作り笑いは、本物の笑いへとグループ内で伝染していききました。これが笑いヨガのベースです。ラフターヨガは、無条件の笑いと、ヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズとなりました。

ヨガの呼吸法では、息を吸う時間より、吐く時間が長いのが特徴です。肺の中の残気が減り、新鮮な空気が新しく入ります。笑いは、最も簡単に長く時間をかけて息を吐き出し、肺の空気を入れ替える手段です。横隔膜、腹部の筋肉を刺激して副交感神経を作動させますから、笑いは、“内臓マッサージ”とも言えるでしょう。ラフターヨガのセッションは、ストレッチしたり、手を叩きながら声を出し、身体を動かしたりするウォーミングアップから始まり、呼吸法のエクササイズで肺を整え、その後、寸劇の要領で笑いのエクササイズが続きます。今回は、手拍子とウォーミングアップ、深呼吸の後に「挨拶笑い」「ミルクシェーク笑い」「携帯電話笑い」などと、最後はリラクゼーションを体験しました。

ラフターヨガの実践により、酸素供給、血液循環が増加します。それが臓器内の要らないものを流し、免疫システムを強化するといえます。身体的な健康に関する改善だけでなく、より積極的な精神的態度、より高い活力のレベルが報告されており、個人の身体的・精神的・社会的な幸福のための活動として全ての要素を備えています。

会場は大きな笑い声で包まれましたが、もっとたくさんエクササイズをやってみたかったという感想も頂きました。暮らしのなかで意識して笑い、スマートなエイジングを目指してはいかがでしょうか。

【講座の様子】

