

▲▼▲第35回クリエイティブサロン (2015年1月17日)開催報告▲▼▲

第35回クリエイティブサロン第1部講演会「療養者の創造的生活」(講師 江口優子氏)は、講師搭乗予定航空便が天候不良でキャンセルとなり、講演は中止となりました。該当時間は参加者による情報交換会が開催されました。

第2部ワークショップ:「新年!笑って健康になる笑いヨガにチャレンジ」

講師:大久保忠男・鈴木敏子・鈴木弥生 (船橋笑いヨガクラブ)

笑いヨガは、インドの医師マダン・カタリア氏(1995年)によって普及が始まった呼吸法「ラフターヨガ」で、現在は70カ国以上で普及している。

その効能は有酸素運動で副交感神経を刺激、セロトニン、エンドルフィン、ドーパミン、ネオアドレナリンを分泌させ疲労回復、精神安定、活力を増進させることである。鈴鹿医療科学大学の橋元慶男によれば、身体心理学の「動作が感情を引き出す」という理論に基づき、ジェームス(1884年)の提唱する情動の抹消起源説の「可笑しいから笑うのではなく、笑うから情動に変化を生じ、だんだん可笑しくなる」に裏付けられる。

軽体操、安静に比べ血圧、脈拍、コルチゾールや、唾液検査における副交感神経を刺激する還元電位に顕著な差が起きるなどの研究成果が報告されている。また、落語の笑いが言語的笑いであり左脳の笑い、あるいは成人など経験者の笑いであるのに比べ、笑いヨガは非言語的笑い、つまり右脳的笑いである。運動のポイントは、丹田で短呼吸で吐き続けること。吐くことのみを続けることで、吸気に意識をおかない点である。さらに笑いとその前後の反笑いの表情変化を大きくすることが肝要である。

精神面では恥ずかしさを越え、自己の殻を破る。以上の動作で横隔膜を刺激し、有酸素運動を助長させ、精神を高揚させる。実際には、手足を伸び伸びと動かし「ワハハハハ、ソーレ、ヤッタヤッタイエーイ、イゾイゾイエーイ」と発声しながら、対面でアイコンタクトを繰り返す。さらには、ペンギン笑い、握手笑い、一メートル笑いその他の課題の書いたカードを引かせ、回想と仕草の創造を加えたゲームでも楽しみ、副交感神経の刺激を繰り返すのである。以上の運動の他、真向法、瞑想など静的な運動、心境を付加することで一連の運動が完成する。氏らのモットーは「笑いは最高の装い、上機嫌は最高のアクセサリーである」。

(記事:理事 田村新吾)



大久保忠男講師と鈴木敏子講師



多くの言語で翻訳され、笑いヨガの原点として世界中で読まれている、創始者マダン・カタリア博士の著書。



鈴木弥生講師 大久保忠男講師

参加者K氏の感想:可笑しくも無いのに笑えるのか?3時間も笑っていられるのか?そんな疑問が参加前にはあった。しかしWSがスタートするとすぐに疑問は払拭された。講師の遊び心あふれる投げかけに答える形で参加者は笑い、笑いが笑いを呼び、笑いによって酸素が供給され、モチベーションがどんどんあがる。笑いがエクササイズとなり心身が活性化し、WS終了後は、実に気持ち良かった。笑いの概念を変えた新しい体験だった。

