



スイッチは心にある

最新 遺伝子と笑い

笑う門に福来

第9号
〇〇クリニック
編集部

遺伝子の研究が進んで、遺伝子にはどうやらスイッチがあるらしいという事だそうである。病気になるのは遺伝子の配列や変異ではなくてこのスイッチのオンとオフに鍵があるらしいのです。病気を遺伝子的に見るならこのスイッチがとても重要なポイントです。たとえば、同じ遺伝子である双子が同じ病気になるのではないの？ スイッチのせいで、右のスイッチを左

環境の変化や食べ物、そして精神的要因。つまり心のあり方がスイッチと関係あるという事です。そうなんです。笑いや感動、感謝がよいスイッチとなります。遺伝子を自力で変えることは、とても難しいのですが、笑うのは簡単です。すから。どこのホルモンが効くというよりも、根本的な部分の遺伝子レベルで笑いて効果があるのです。笑い声は遺伝子にも聞こえるのかな？

「奇跡の脳」の筆者である脳科学者のテラー博士が左脳出血で倒れ、話すことも、歩くこともできなくなつてから、現在はリハビリで完全復活されていきますが、左脳が機能しなくなつて、右脳での感覚を書いていきます。右脳の感覚は今この瞬間がすべてで、すべてと一体となつた幸福感だそうです。リハビリが進んで左脳が回復するにつれ、自分の感情や、いい悪いの分析の気持ちですが、でてくるそうです。

脳科学者が脳卒中になつたお話

私達は両方の脳を持つています。どっちの感覚を使うかは自分の選択だそうです。安らぎも自分の体験もどうとらえるかは自分次第だそうである。スイッチのよさうです。左脳の過去の未来の分析をやめて、今の幸せを感じるのが右脳的感覚だと思えます。博士は同じく脳卒中になつた人にあなたは、脳卒中からの生還者であつて、生き抜く素晴らしいことをなすとげたと声をかけるそうです。

1995年にインド人医師が始めたそうです。インターネットで見てもいいですが、ただ笑っていただけ。おもしろくなくてもワハハと声をだして笑うことで酸素が全身にいきわたる。心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になる。ストレッチが軽減するなどの効果があるようです。また皆で笑っていると、笑いの伝染力が働きます。だんだんおかしくなつて無理なく笑えるようになるそうです。確かに笑いて伝染しますね。

笑いヨガ
