



# 健康クラブ発足！！ 笑いヨガ

## 笑い与健康教室開催中

# 笑う門に福来

第15号  
発行所  
〇〇クリニック  
編集部

木曜日透析後2時から

知っていても、やらなければ、知らないのと、同じを旗印に、作り笑い、脳をだまして15分の笑い続け、細胞の元氣スイッチを入れることを目的に笑いヨガを取り入れています。やってみると、本当におかしくなつて笑えてきます。確かに笑うことは、運動になり、酸素を十分に体に入れるので

ヨガにも通じていくことが納得です。座りながらやっています。軽く汗ばんで、調べてみますと、声を出すと、それが自分にも効果があつて、大脳前頭野の余計なことを考える働きを抑えるので、前向きになる。そして小脳が活発になるのでバランス感覚に良く転びにくく、効果も

人間はあれこれ考えるよりも、やってみる方がいいのかもしれない。実際にやってみると、筋が真つ直ぐになつていきました。それになんだかスーッと爽快感が。笑いをあげると、少しくつくりや呼吸にもなり、呼吸にもなり、深い呼吸を、吐くことが大事なので、息を吐くといふことも取り入れてみました。普段の呼吸が浅いか、肩が凝っているか、筋肉が硬いかなど、

よくわかりませんが、このように簡単なエクササイズも、やってみると、で、お気軽にご参加ください。ばうれしいです。しかし、最もいいのは、一人よりもみんなでやるのがいいです。笑います。つらくなります。笑うつりまいます。笑うイルスつてあるの？人が笑えば、うれしから自分もなにか楽しいし、笑えてきます。これによって、脳が幸せを感じて、喜んでいる証拠以外、なにものでもないと思えます。

笑い教室では、歌を唄いながら、肩叩きをしています。今月の歌は、カモメの水兵さんです。やはり、テンポのいい曲の方が、歌をうたうこと、体への効果も、今後調べてお伝えしていきます。ちなみに、笑い教室で面白くないと言わなくてはいけません。は、一切ありません。もちろん、ケツの穴、大いに歓迎です。笑い自体が運動であり、呼吸であり、体と心両方、いい特効薬だから、ヨガにもなりえるのです。