

「笑いヨガ」で健康に

杉浦氏が体験講座

メディプラスガーデンフィットネススタジオでは、1月29日、現在東京で活躍しているインド政府公認ラフターヨガインストラクター、杉浦 彰氏を招いて、「笑いヨガ体験会」を開催した。杉浦氏は、テレビやラジオなど笑いヨガのうつ病やガンの予防効果などについて解説したのち、参加者に「あいさつラフター」「深呼吸ラフター」などのヨガポーズを実践指導した。杉浦氏は、「落語などを聞いて笑うことも健康にはよいが、受身の笑いより、自分から積極的に笑うことが必要」と語り、日常の生活での笑いの大切さを訴えた。

当日は、一般参加者の体験会に続いて、介護施設の職員やヨガのインストラクターへの指導者研修も行なわれ実際の介護などの現場でどうやって笑いを取り入れたらよいかなどの熱心なやり取りが行なわれた

(笑いヨガは、笑いに、ヨガの呼吸法とポーズを組み合わせたもので、5年ほど前から急速に広がり現在、日本など55か国で実践されている)



杉浦 彰講師



笑いヨガ体験会の様子2



まずは挨拶ラフター

杉浦 彰講師



笑いヨガ指導者のための講習会の様子