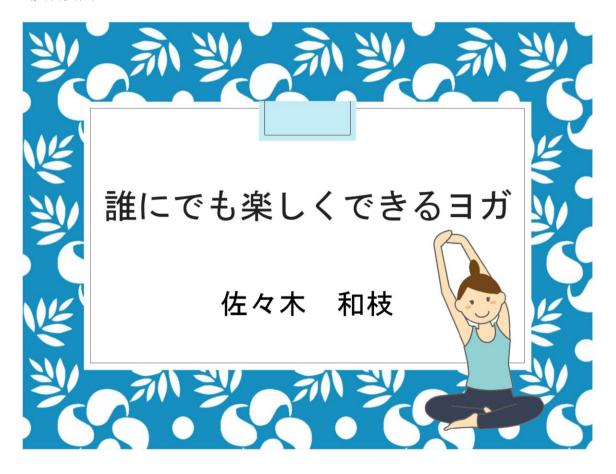
## 誰にでも楽しくできるヨガ

NPO 法人港湾保安対策機構 職員 佐々木 和枝氏(ヨガインストラクター)

NPO 港湾保安対策機構の、佐々木と申します。宜しくお願い致します。普段はヨガのインストラクターもやっています。今日は、ウォーターフロント協会様にこうしてお話しさせて頂く機会を頂きまして、本当にありがとうございます。

今日はヨガの話を最初に少しさせて頂いて、その後に実際にヨガもやってみたいと思います。体を動かすヨガとラフターヨガ(笑いヨガ)、そして呼吸法を皆さんと一緒にやってみたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

#### (資料表紙)



最初にラフターヨガの説明をさせて頂きます。

# ラフターヨガ(笑いヨガ)

笑いヨガは "Hasya Yoga" と呼ばれ、インドで古くから行われていました。

近年は、インド人医師のマダン・カタリアさんが、1995年にスタートした運動が有名です。

老若男女問わず、誰でもやりやすいようにアレンジされており、世界73カ国以上に広まっています。

日本でも、テレビや新聞などでも、取り上げられ注目を 集めています。

## 【参考URL】

NPO法人ラフターヨガジャパン: http://laughteryoga.jp/

2

「ラフターヨガ(笑いヨガ)」は笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし元気になることができます。

だれでもすぐにでき、冗談、ユーモア、コメ ディーに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエ クササイズです。

面白いから笑うのではなく、

笑うから面白くなる。

それが「ラフターヨガ(笑いヨガ)」 です。



3

#### 「ラフターヨガ=笑いヨガ」です。

これは、冗談、ユーモア、コメディーに頼らずに、ただ笑うだけのエクササイズで、誰でも簡単に 行うことができます。年齢性別、障害の有無に関係なく、だれでも楽しみながら自分のペースで行 うことができます。また、特別な器具を用意する必要もありません。

#### ・ラフターヨガの基本要素は4つ

1. 笑いを誘う「ラフターエクササイズ」、2. 手拍子とかけ声(ラフターエクササイズの終わりの合図)、3. 深呼吸、そして4.子供の様な無邪気な遊び心を思い出し、心を解放することです。

#### エクササイズの方法はグループで笑います。

最初は作り笑いから始まりますが、目を合わせたりしているうちに伝染し、気づいたら自然な笑いに生まれ変わります。

#### ・ラフターヨガは笑いとヨガの呼吸法を同時に行うことができます。

笑いとヨガの呼吸法を組み合わることで、誰でも簡単に多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっ きりし元気になることができます。

#### ・作り笑いでも体への作用は一緒。

自然な笑いでも、作り笑いでも、体への作用は一緒ということが医学的に証明されています。この 科学的根拠に基づいて、ラフターヨガエクササイズが生まれたのです。

#### ・インドが発祥地。

1995年にインドの医師マダン・カタリアと、ヨガの熟練者である奥様、マヂュリー・カタリアとともに、たった5人で公園で始めたこの運動は、今や世界73カ国以上に伝染し、1万以上のクラブが定期的に活動しています。

(NPO法人ラフターヨガジャパンホームページより抜粋)

4

### <ラフターヨガの効用>

ラフターヨガを通じて笑うことで、

- ・酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたることで、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。
- ・ストレスレベルが75%以上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。
- ・エンドルフィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がるので、気分がよくなる 上、様々な痛みが軽減されます。
- 自信が高まり、コミュニケーションスキルや創造性が高まります。
- ・血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることができます。
- ・うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという声も寄せられています。
- ・ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態がよくなります。
- ・リンパ系の循環が活性化し、血行がよくなります。

などと、ラフターヨガを行うことで、心身共に元気になることが医学的にも実証されています。

(NPO法人ラフターヨガジャパンホームページより抜粋)

.

次にプラナヤマ(呼吸法)について説明させて頂きます。実践は、のちほど行います。

# プラナヤマ(呼吸法)

プラナヤマはヨガの呼吸法です。

プラナ=呼吸・生命力、アヤマ=制御・制止・延長

浅い呼吸は、心身のバランスを崩す原因にもなります。 深い呼吸を意識して、元気にすごしましょう!

## 呼吸法には

たくさんの種類があります。 今日は2つの呼吸法

- 完全呼吸法
- ・アンロン ヴィロン

をやってみましょう!



## 完全呼吸法

肺全体(下部、中部、上部)を使う呼吸法です。

#### 【方法】

- 1. 楽な姿勢で、背骨を真っ直ぐにして座ります。
- 2. 目を閉じます。
- 3. 腹部が膨らむようにゆっくり息を吸います。
- 4. そのまま息を吸い続け胸郭が膨らむのを感じます。
- 5. 次に背中の方を意識して広げます。
- 6. 今度は息を吐き始め、吸う息と逆の順番に吐き出します。 (背中・胸・お腹)

#### 【効果】

- ・リラックスします。 ・胃腸・肝臓等内臓器官のマッサージになります。
- ・消化促進されます。
- ・より多くの酸素を体内に取り入れ、血液の循環をよくします。 など

7

# アンロン ヴィロン

アンロン=取り入れる、吸う息、ヴィロン=取り出す、吐く息 【方法】

- 1. 楽な姿勢で、背骨を真っ直ぐにして座ります。
- 2. 目を閉じます。
- 3. 左手はギャンムドラ、右手を鼻にセットします。
- 4. 片鼻呼吸です。 右の鼻腔を右の親指で閉じ、左の鼻腔からゆっくり吸います。 次に、左の鼻腔を薬指で閉じ、右の鼻腔からゆっくり吐きます。 逆側も行います。

吸う息の長さ:吐く息の長さ=1:1 又は 1:2 で行います。

#### 【効果】

- 体を軽くします。心を静かにします。
- ・精神的な強さが発達します。 ・活動的になります。 など

※実際にラフターヨガや呼吸法を初めて行う場合は、指導者の元で行って下さい。

こちらは新聞にラフターヨガが紹介された時の記事です。2016/5/22 日刊スポーツ(宅配版)



東京大や千葉大の研究グループの笑いに関する調査が紹介されています。 こちらの記事の中で、笑いヨガが健康法のひとつとして紹介されています。

は寝たきりになる割合や

状態の自己評価が低い人

濟 家斤 溪垩 周門 

> だ」と分析している。 ある可能性を示す結果

2016年(平成28年)2月4日(木曜日)



健康状態が 良くないと感じる割合 (ほぼ毎日笑う人を) 1 倍とした場合)

## 一という。研究グループは 死亡率が高い傾向がある お年寄りに比べて1・5 「よく笑う人ほど健康で れまでの研究では健康 お年寄り対象 Ħ

や干菓大などの研究グル 倍以上高いことが東京大

ープの調査で分かった。

状態が良くない」と感じ お年寄りが「自身の健康

普段ほとんど笑わない

る割合は、毎日よく笑う

とんど笑わない人で、現健康状態を分析した。ほ %だった。 笑う頻度 男性 女性 に応じて自身が評価する その上で、笑いの頻度 1.33 週に1~5回 1:25 1.55 週に1~3回 1.37 ほとんどない 1.54 1.78

出して笑う頻度を尋ねた ね、分析した。 関係をアンケートで尋 を対象に、2013年秋、 くない」と答えた人の割 65歳以上の男女約2万人 は男性が10%、 とんどない」と答えたの ところ、「ほぼ毎日」と 笑いの頻度と健康状態の 女性が49%。一方、「ほ 答えたのは、男性が38%、 普段の日常生活で声を 研究チームは、 に比べて、男性が1・54 在の健康状態について 倍、女性が1・78倍高か 「あまり良くない」「良 研究チームなどのこれ一体でお年寄りを対象にし

一と呼びかけている。

される。 た健康法の人気が高まっ **最近、笑いを取り入れ** 

態の自己評価が低い人 る割合や死亡率が高いと までの調査では、健康状 その後寝たきりにな た笑いヨガの健康教室が

|合は、ほぼ毎日笑う人|た「笑いヨガ」などが注 一ガの呼吸法を組み合わせ いヨガ協会」(東京)に 目されている。「日本笑 ており、笑いの体操とヨ よると、全国各地の自治 | 究結果は『よく笑う人ほ に、日ごろからよく笑うお年寄りは健康のため |と健康である』という可 東大大学院の近藤尚己准 一相次いで開かれている。 能性を示している。メカ ことを心がけてほしい」 に調べる必要があるが、 ニズムは今後さらに詳細 教授 (公衆衛生学) は「研 今回の調査にあたった

こちらの記事は、神奈川新聞に私が開催している「横浜綱島ラフタークラブ」を紹介 して頂いた時の記事です。

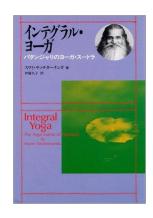
下に大きく掲載されている写真は「ライオンのポーズ」をしています。舌を思い切りだして、腹の底から低い声を出して笑うポーズです。喉にもいい効果があります。



次に、ヨガのオススメ図書を紹介致します。

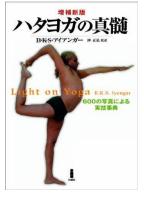


【あるヨギの自叙伝】
パラマハンサ・ヨガナンダさんの自叙伝。
ヨガをアメリカに広め、ビートルズやスティーブ・ジョブズらに
影響を与えたと言われています。
映画化もされ、つい最近日本でも上映されていました。



【インテグラル・ヨーガ(パタンジャリのヨーガ・スートラ)】 パタンジャリのヨガ・スートラはインドで 2~4 世紀頃に完成されたヨガの教典です。

この本はスワミ・サッチダーナンダ 先生による、ヨガ・スートラの解説本です。



#### 【ハタヨガの真髄】

国際的ベストセラーとなったヨガの本。 600 の写真により、ヨガを詳しく解説しています。

「インテグラル・ヨーガ」「ハタヨガの真髄」は、「ヨガとは何か?」ということが詳しく書かれている本です。ヨガインストラクターは必ず読んでいるような本です。良かったら読んで下さい。

駆け足で説明させて頂きましたが、これから実際にやってみたいと思います!

#### ~ここより実践~

では、皆さん立って頂いても良いですか? 最初に体のストレッチを行います。体を少しゆるめま~す。

腰を回します。腰に手を当てて頂いて、前に突き出して右から回します。呼吸に合わせて行います。息を吸いながら後に回して、吐きながら前に戻ります。

鼻呼吸です。鼻から吸って、鼻から吐きながら前に戻ります。5回、回したら反対です。 肝心要の腰ですので、大切に、しっかり動かして下さい。

今度は体の横を伸ばします。

手を組んで頭の上に伸ばします。できるだけヒジは伸ばします。では、鼻から吸って、吐きながら体を左に倒して、吐ききったら、息を止めてお腹をぐっと引き上げます。 10カウント・・・吸いながら戻します。

今度は反対です。背中を真っ直ぐにしてぐーっと伸ばします。 吸いながら戻します。(5セット)

では、ラフターヨガを行います! 最初に注意事項をお伝えします。

- ① 新しい痛みを作らないことです。疲れたら休んでいただいて、喉が渇いたらお茶を飲みながら休み休みで大丈夫です。そんなに激しくはやらないので、大丈夫だと思います。
- ② ここは安心安全な場所です。好きな笑い方で、どんな笑い方でも大丈夫です。
- ③ 笑うときにはできるだけアイコンタクトを取ります。最初は作り笑いから始まりますが、アイコンタクトを取るうちに自然な笑いになったりします。
- ④ 「遊ぶ許可」「笑う許可」を自分に与えたいと思います。まず、左手を出して下さい。

「遊んでいいよ~。」(と、右の方をポンポンたたく) 次に右手を出して、「笑っていいよ~。」(と、左の肩をポンポンたたく) では、全身にくまなく、「遊んでいいよ~、笑っていいよ~。」(と、全身を両手でポンポンたたく)

はい、ありがとうございます!

**笑いは右脳の活性化**です。突然笑い出すと、左脳が抵抗感を示して、「笑いたくないぞ!」ということを感じたりします。なので、今は左脳に対して、「今から笑うんだよ。」ということを、言葉で分からせてあげました。

(会場の皆様: なるほど~・・と、うなづく)

#### 笑いヨガは4つの要素があります。

手拍子・ 字供の遊び心・ ラフターエクササイズです。

では、最初に手拍子の練習をします!手の平は、しっかりと開きます。弾くような感じで、手拍子をします。(パチパチパチ・・・しばし手拍子)

はい、ありがとうございます。

手の平がジンジンすると思います。これは、手の平の毛細血管やツボを刺激しているので、体にも良い効果があります。

では、次にこの手拍子にリズムとかけ声をつけます。

「ホホ、ハハハ、ホホ、ハハハ」で行きます。

では、行きます。皆さん、一緒に!

「木木、ハハハ、木木、ハハハ、木木、ハハハ・・・・(しばし続く)」

では次に、動きをつけますね。下から行きます。

「ホホ、ハハハ、ホホ、ハハハ、ホホ、ハハハ・・・・(しばし続く)」

#### 「イエーイ!ヤッターヤッターイエーイ!」

#### はい、ありがとうございます!

この最後にかけるかけ声は、「子供の遊び心」を呼び覚ます、おまじないになっています。

今から、エクササイズをいろいろやっていきます。私が「ホホ、ハハハ」と言い出しま すので、そしたらそれは終わりの合図です。皆さんも、一緒に、「ホホ、ハハハ」をお 願いします。「ホホ、ハハハ」を4回やって、最後に「ヤッター、ヤッター、イエーイ!」 で終わります。みんなで、一斉に始まって、一斉に終わります。

では、深呼吸もエクササイズの要素です。右足か左足、どちらでも良いので出して頂いて、下の方から、鼻から空気を吸います。いっぱい吸って~~、ちょっと止めて・・・、口からはき出します。「ハー・・・。」

では、もう一回、鼻から吸って~~~、ちょっと止めて・・・、口からはき出します。 「ハー・・・。」

では、最後、鼻から吸って~~~、ちょっと止めて・・、今度はちょっとだけ笑いながらはき出します・・・ハハハハハハ・・・・。

では、次に呼吸も意識したいと思います。お腹に手を当てて下さい。声を出して行きます。だんだん、早くなったり、遅くなったりします。無理せず、自分のペースで行って下さい。

お腹の動きを感じて下さい。「ホホ、ハハハ」で行きます。せーの、

「ホホ、ハハハ、ホホ、ハハハ、ホホ、ハハハ・・・(早くなったり、遅くなったり、 しばし続く)」

ありがとうございました。皆さん、如何でしたか?お腹は動いていましたか?笑うと、お腹が動きます。肺の下に、横隔膜があります。笑うことで、横隔膜が刺激されます。 横隔膜が刺激されると、副交感神経が優位になって、脳からエンドルフィンという物質が出ます。これがリラックス効果を与えてくれます。これは医学的にも証明されているそうです。ウソ笑いでも、本当に笑ったときと同じような効果があると言われています。

では、実際にラフターエクササイズをやってみます。 その前に、お水を少し飲んで頂いて・・・。

~当日行ったラフターエクササイズ~

文章で表現することが難しいため、参考に動画(YouTUBE) のアドレスを記載致します。

良かったら、ご覧下さい!

#### ◎ナマステラフター

インドで挨拶をするときに「ナマステ〜」と両手を合わせて挨拶します。ラフターヨガでは、笑いながら行います。周りの皆さんと、アイコンタクトを取りながら笑いあいます。

https://youtu.be/VcsyNfC-oHs



## ◎ミルクシェーキラフター

ミルクシェーキ、みなさん飲んだことはありますか?両手にコップを持っている様子をイメージします。左手には、牛乳を入れます。右手には、何か果物、野菜など自分が好きなものを入れます。これを、右手から、左手、左手から右手に混ぜて、 笑いながら飲み干します。

https://youtu.be/efxKDFU612Y



#### ~しばし休憩~

参加者:「けっこう汗をかきますね。」

佐々木:「そうなんです!内側から熱くなりますね、笑うと。けっこうエネルギーを使

います。」

#### ◎縦横ラフター

左手は縦の動き、右手は横の動きをしながら、笑います。

意外と難しい!?

https://youtu.be/KEYy7ki5rks

参加者:「結構難しいですね~。」

「左と右を違う動きをするのが、

難しいですね~。」

作では、横横

佐々木:「そうなんですよね~、意外と難しいんですよね!」

### ◎サイレントラフター

声を出さずに、みんなと目を合わせながら静かに笑います。

#### ~ここから呼吸法~

前述の「完全呼吸法」5分、「アロンヴィロン」5分を実践。

#### (終了後談話)

佐々木:「ヨガをしていると、内臓も柔らかくなってくるので、やりやすくなります。

もしかしたら今日は、難しかったかもしれません。」

参加者:「完全呼吸法で、息を吐くのが難しかったです。肺の上から吐くって・・・(笑)」

参加者:「イメージでなんとなく出来たような気がします。」

佐々木:「イメージもとても大切です。ヨガをやっていると、外側の筋肉だけでなく、 内側の内臓も柔らかくなって、肋骨も広がって、肺も広がって、だんだんやり やすくなると思います。胸板も少し、厚くなります。」

参加者:「やり終わった後、体が火照ったような感じがしました。」

佐々木:「体のエネルギーの巡りが良くなったのではないかと思います。笑いヨガもやりましたし。呼吸法は、背中も真っ直ぐにするので、気の流れもよくなります。 ヨガは背骨を真っ直ぐにするのがとても大切です。 他にもいろいろな呼吸法があって、息を止めたりする呼吸法もあります。」

参加者:「電車の中でやるのもいいかな?」

佐々木: 「綺麗な空気のところでやるのが良いと思います。完全呼吸法だったら、少し くらいは電車でもいいかもしれません。私も時々電車の中でやっています。深 呼吸の時とか。」

参加者:「呼吸は鼻で行うのがいいんですか?」

佐々木:「鼻がいいです。だいたいの人は右と左で、鼻の通りが違うと思います。」

参加者:「私は一緒ですね。」

佐々木:「鼻の通りがいいんですね!一日のうちでも、右と左の鼻の通りが入れ替わる んですよ。」

参加者:「試してガッテンでもやっていました。必ず片方が休んでいるときに、片方が 働くんだって。」

佐々木:「おお~、テレビでもやっていたんですね!」

~しばし雑談~

佐々木:「では、最後のページを見て頂いてもいいですか?」



ありがとうございました!ヨガ教室の開催リクエストも随時受け付けております。 いつでもお気軽に、ご連絡ください!

~終わり~