

vol.2

“笑いヨガ” ～おはよう編～

「からだ」と「こころ」をセットして1日をスタート！

みなさんは、おなかの底から大笑いしたあとに、身体がぼかぼか温まって元気になり、心もスッキリしたという経験はありますか？

じつは「笑い」には、元気モードとリラックスモードの自律神経を整える力があるのです。

だからといって、朝からすぐに大笑いできないですよね。私でも自然には笑えません。

しかし、“笑いヨガ”では、「笑いの体操」としてヨガの呼吸法を行うため、交感神経としての太陽のエネルギーと、副交感神経としての月のエネルギーを自然にたくさん身体へ取り込むことができます。しかも、笑おうと無理にがんばる必要はなく、笑う動作だけで同じ効果が得られるととてもお得な体操なのです。

朝のラジオ体操と同じ感覚で“笑いヨガ”を行うことで、1日のスタートダッシュに必要な「からだ」と「こころ」をセットしてみましょう！



笑いヨガティーチャー 鈴木敦士





朝はあいさつから！ ～ナマステ笑い～

「ナマステ」という言葉は、サンスクリット語で、「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」など、すべてのあいさつに使うことができるインドのあいさつです。

1日の始まりは、やっぱりあいさつから！ 今日出会う人たちと、親しみやすく、相手が受け入れやすい笑顔ができるよう、ナマステ笑いで表情筋を動かしておきましょう。

【方法】

両手を胸の前で合わせて、お互いに目を合わせて軽くお辞儀をしながら、「ハハハハ～」と息を吐ききります。



両手をしっかり押し合って



《ワンランクアップポイント》

両手をしっかり押し合おう！

両手をしっかり押し合うことで、大胸筋が鍛えられ、バストアップにも効果があります。慣れてきたら、合わせた両手を5センチ前に出すとさらに効果的です。