

静岡ラフターヨガクラブ

参加者募集！

- ◎日 時：毎週土曜日 午前10時～12時
◎場 所：ハートピアの森リハビリサービス（静岡市駿河区手越 420-3）
◎参加費：無 料（寄付制）
◎内 容：ラフターヨガ・呼吸法・リラクゼーション
◎連絡先：☎ 054-257-6933

※要予約

090-4237-7994（静岡ラフターヨガクラブ近藤徹）

※ラフターヨガとは・・・

- ・科学的に立証されている笑いの健康効果に着目して開発された“笑う体操”
- ・1995年にインドの内科医である Dr マダン・カリヤと奥様（ヨガ講師）マデュリ・カリヤが考案
- ・ヨガの（呼吸法）に笑いを取り入れたエクササイズ
- ・今までに類のない全く新しいタイプのエコーな運動法。年齢や身体的な状況に関わらず、誰でも楽しめる。
- ・通常、笑いはユーモアや冗談を必要としますが、ラフターヨガはそういったものに頼らず笑うことを可能にしたエクササイズ。
- ・このエクササイズは人間の脳は本物の笑いを作り笑いを区別できないという科学的根拠に基づいて作られています。
- ・笑いをエクササイズとしてとらえ、みんなで目と目を合わせて笑いを共有しますので自然に本物の笑いに変わってきます。
- ・『病は気から』といわれますが、笑うと心が明るく楽しくなり、身体に良い影響をもたらします。笑う体操として（年齢・性別を問わない）ラフターヨガは、まさに究極の健康法と言えるでしょう。
- ・1995年インドのムンバイの公園でたった5人で始まったラフターヨガですが、現在日本を含む世界65ヶ国10,000以上のラフタークラブが活躍しています。

心臓病等の原因になるストレスホルモン(コルチゾール)を抑え、心身をストレスから守ります。

免疫を高め、アレルギーを抑制。
身体に溜まっている感情が開放され自由になります。

右脳が活性化し、想像力が高まり新しいアイデアがどんどん浮かびます。頭脳も明晰に！

笑いの効用

エンドルフィン(自然の痛み止め)、セロトニン(癒しホルモン)などの良いホルモンが増えます。

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活性化し、ガンの予防にも。

血行が良くなり若返ります。
笑顔が増え友達が増えます。