

# 「笑いヨガ」 には 福 来たる

いいぞ、いいぞ イエーイ!!



(愛田区がんばろう会)



笑いヨガリーダー 藤川直紀さん

「笑いヨガ」は、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたインド発祥のユニークな健康法。 現在では世界中に広がっています。

笑うと胸の筋肉や横隔膜が鍛えられます。  
笑い顔をつくるだけでも効果的。 ぜひチャレンジしてみませんか。



(西山老人クラブ)

気軽に笑いヨガ

朝起きたら腹式呼吸で、“アイウエオ”と笑う

アッハッハ～  
イッヒッヒ～  
ウッフッフ～  
エッハッハ～  
オッホッホ～



「笑いヨガ」・・・前から気になっていたワード（言葉）でした。市内で同級生がやっている事を知り、今回編集員で体験!! 難しいポーズをする訳でなく、皆さんと一緒に笑いながら呼吸していくうち自然と心も体も暖かくなりました。「楽しいから笑うんじゃなくて、笑うから楽しくなる。」日々の生活で実践していきたい!!と実感しました。(S)

