

第84回 まちづくり夜楽塾記録

『ラフターヨガ ～笑ってみよう！2009～』

有川陽大(ようだい)さん(浜松ラフタークラブ ぴぼぱの会)
平成21年6月26日(金)19:00～20:30

浜松で唯一のラフターヨガリーダーの有川陽大さんから、ラフターヨガについての説明と実際にラフターヨガのご指導をしていただきました。

ラフターヨガの始まり

ラフターヨガのラフターとは、英語で「笑い、笑い声」という意味がある。ラフターヨガの歴史はまだ浅く、1995年にインドのカタリア氏が考案した。彼は医師で、笑いによる可能性を感じていたが、どのようにその可能性を引き出すことができるのか分からず、試しに5人のグループに毎朝公園でユーモアやギャグを言って笑ってもらった。しかし一週間もするとネタが尽きてしまい、人の悪口やアラ探しをネタに笑うようになっていた。これではいけないと考えたある日、「人間は動きと声で感情を作り出せる。また、童心に帰れば笑いを簡単に引き出せる。」とひらめき、ヨガの先生であった経験を生かし、ヨガの呼吸法を取り入れた「ラフターヨガ」を考案した。

ラフターヨガとの出会い

私がラフターヨガを知ったのは今年の12月だった。その頃私は、軽いうつ病にかかっており、何もやる気が起きず、外にも出られない状態だった。ある日インターネットをぼーっと見ていたら「笑いヨガ・ラフターヨガについて」というタイトルのブログを見つけ、理由もなく開くと「ラフターヨガとは、ユーモア、ギャグ、コメディを一切使わずに行う笑いのエクササイズです。」と書かれていた。とりあえず流しながら読んでいくと最後の方に「うつ病にも効果がある」と書かれていた。たった一行の言葉だったが「これは」と思い、早速ブログを書いた人に私の現状を書いて送るとすぐに返事が届き、その後「みのもんたの思いっきりテレビ」で放送した「笑いヨガ」のDVDが送られてきた。

早速、DVDを見て真似をしてみたが、最初は、インストラクターがやるように笑いながら息を吐くことができなかった。しかし、何度も繰り返すとひざを叩きジャンプをしながら笑っている自分に驚き、「笑いはパワーになる」という確信のようなものを感じ、実際に元気になった。

その1ヶ月後、大阪で笑いヨガのリーダー研修があり、他の人にも伝えたいという思いで参加をした。その時は、全国から15名が参加し、その中の一人に、ご飯を食べている時も廊下を歩いている時もいつもニコニコ笑っている女性がいた。思わず「なんでそんなに笑っていられるのか？」と聞くと「笑うから楽しいんだよ。」という言葉が返ってきた。私には「笑うから楽しい」という考えが今までなく、そういう考え方があることを教えてもらった。

ラフターヨガとは

ラフターヨガとは、ずばり積極的に笑うことである。例えば、漫才は「ボケ」と「つつこみ」で笑いが起こるが、ラフターヨガは笑いを待たずに自分から笑いの世界に入ることである。最初は考えてしまうと思うが、うそでも積極的に笑ってしまえばと幸せになれることを私自身教えてもらった。また、右脳エクササイズとも言われ、創造性、直観力も養ってくれる。

ラフターヨガは現在、世界で60カ国まで広がり、ラフタークラブは、世界で6500団体まで増え、今もどんどん広がりつつある。たった14年でなぜこれだけ広まったかということ「簡単で楽しい」ということが理由である。ヨガはポーズが難しいというイメージがあるが、ラフターヨガは3歳から120歳、それ以上の方でもできる。

ビデオ鑑賞(約20分間)

笑いは、世界最高の薬だと思っている。なぜなら半年前の自分と比べると、今はこうして皆さんの前で話ができることが不思議であり、それほど可能性があるものだと確信している。

それでは、去年頂いた、「みのもんたの思いっきりテレビ」で放送されたDVDをご覧ください。

セッション(抜粋)

深呼吸ラフター

手をまっすぐ上げながらゆっくり息を吸い止める。手を下ろしながら深く息を吐き笑う。

深呼吸ラフター

手をまっすぐ上げながらゆっくり息を吸い止める。ひざを手で叩き移動しながら笑う。

あいさつラフター

お互いに向き合い拝むように手を合わせ笑う。その後握手をしながら笑う。

ミルクシェイクラフター

両手にコップがあり、右手のコップにウーロン茶が入っていることをイメージする。ウーロン茶を右のコップから左へ、左から右へ移すような動作をする。最後に飲み干すポーズを取り笑う。

ライオンラフター

顔の横に手を添えて舌を出し目を見開いて笑う。

梅干ラフター

手のひらに梅干があると想像し反対の手で梅干をつまんで口に入れるポーズを取る。すっぱい表情をして笑う。

アロハララフター

前かがみになり手をダラリと下ろす。「アロー」と言いながら両手を上げ「ハッハッハ」と笑う。

参加者の感想

(女性)

初めて参加をしました。ヨガとお聞きし、体が硬いので心配していましたが、そんな心配は吹き飛び、久しぶりに思いっきりお腹の底から笑わせていただき、すっきりした気分です。血行が良くなり、お肌につやが出てきたようです。とっても楽しかったです。

(女性)

「笑いのヨガだから」と娘に連れてきてもらいました。家に居てもこんなに笑うことがないので気持ちよく笑わせていただきました。ありがとうございました。

(女性)

思っていたよりも体を使い、頬の筋肉も少し痛いです。いろいろな方と交流が出来て楽しかったです。

(男性)

今日で6回参加をしています。お腹がへこみ、ベルトに穴を開けなければならないほどになりました。これはいいです。

(有川陽大さんより)

今日は、ありがとうございました。おしゃべりは下手ですが、セッションは今まで18回ほどやっています。老人介護施設や、自閉症の方たち、幼稚園などで修行は積んでいます。本日は喜んでいただいていたありがとうございました。