

# 「笑いヨガ」

ユーモアや冗談など、笑いの種を使わない、体操としての「笑い」にヨガの呼吸法を組み合わせた、誰にでも出来るとても簡単な健康法です。

初めは体操として笑いますが、みんなで笑うと**笑いの伝染力**が働いて、無理なく笑えるようになります。

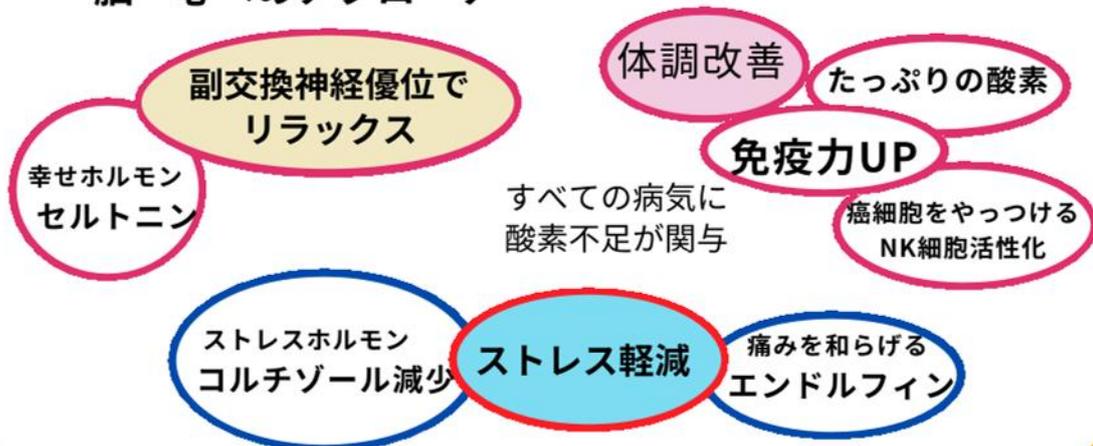
笑いヨガの呼吸で、身体に沢山の酸素を取り入れることが出来るので、**こころも身体も元気**になります。

体操としての笑いでも、本物の笑いでも身体は区別しないので、生理的効果は同じだということ科学的に証明されています

1995年にインドの医師が、公園でたった5人で始めたものですが、いまや、世界120カ国以上に広まり、**多くの人に親しまれています。**

## 笑いヨガの絶大な効果

### 脳・心へのアプローチ



講師 愛と笑顔のSMILE-Lab代表  
伊藤弥生美

活動

- ♥つくば市洞峰公園にて毎朝6:40~7:00に「愛と笑顔の呼吸体操」実施
- ♥つくば笑いヨガクラブ 代表
- ♥二の宮ふれあいサロン「遊びと笑顔の広場」代表
- ♥エンジョイニングゲーム（みんなの認知症予防ゲーム）講師



♥ 目の前の全ての人の心に笑顔を！