

専門指導委員研修会

平成 28 年 11 月 15 日（火）に泉区役所本庁舎 510 会議室にて、今話題のラフターヨガ体験会（笑いの体操と腹式呼吸）を開催しました(^^♪

「ラフターヨガ」とは、インドのお医者さんが考案したラフター＝「笑い」とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、世界 105 カ国にも広がっているそうです。

この日は小春日和のポカポカ陽気。10 名の参加者が集まってくれました。



ラフターヨガの講師は、「ネ・コイズミ先生」こと、フリーアナウンサー・声の芸人である大葉由佳さんです。

皆さん、初体験ということもあり、ネ・コイズミ先生からラフターヨガのことを熱心に聞いていました。



話はソコソコに、さっそく実践です。まずは準備運動～～座った状態からの深呼吸です
(まだ皆さん表情が硬いですね…)



だんだん動きが大きくなってきたので、隣の人との間隔を広げていきました。先生の笑顔が素敵♪



「HOHO-HAHAHA (ほっ！ほっ！はっはっは～♪)」と声を出し、笑いながらのバンザイポーズ♪体を動かすうちに心もほぐれてきました！

皆さんの笑顔も素敵になってきました(^_-)☆



お隣さんと目を合わせてお茶目なジェスチャー(#^^#) ここでも「HOHOーHAHAHA♪
HOHOーHAHAHA♪」



お相撲のポーズ～～ どんな時でも「HOHO-HAHAHA」と笑いながらの運動です





「HOHO-HAHAHA～～HOHO-HAHAHA～～HOHO-HAHAHA～～イエーイ！やったーやっ
たー！イエーイ！」



ナマステで挨拶☆この時には、すっかりお顔の表情も柔らかくなり、血流もよくなり、声もイキイキ(#^.^#)



ペアになって「HOHO-HAHANA~HOHO-HAHANA~HOHO-HAHANA~」



カメラに向かって「HOHOーHAHAHA～HOHOーHAHAHA～HOHOーHAHAHA～」



「イエーイ！やったーやったー！イエーイ！」

参加者の皆さんは、無理なく自然に笑えるようになっていました。

この中に子ども達の笑い声もあつたら、もっと楽しそうですね。



笑っている時と同じ体の動きで、ウエストもすっきり（したかな??）

10分間の笑いは30分間のマラソンに匹敵するそうです。運動不足の方にもおすすめです！

お忙しい中、研修会に10名の方に参加いただき、ありがとうございました。

また、研修会の開催にご協力いただいた皆さま、お疲れ様でした。

今回の研修を子ども会や育成会の活動に生かしていただければ幸いです。