

😊「笑いヨガ教室」を開催しました😊

私達は、コロナ禍において、長い間、マスク生活を強いられてきました。5月に入り、やっと今までの日常が戻って来ました。

今こそ、腹の底から思いっきり声を出して笑ってみよう😊！

そんな思いから「笑いヨガ教室」を開催しました。

最初は、緊張していた参加者の皆さんも、インストラクターの楽しい話を聞くうちに、いつの間にか大きな笑い声を出していきます。

知らない者同士でも、笑いを通してコミュニケーションが、取れるようになっていきます。



笑いヨガとは、ホッホハハハと笑うことでヨガの呼吸のように腹式呼吸をするので、自律神経の調整がうまくできるようになり、リラックス効果も得られる。

歩きながら動作を交えて、お互いに笑いをふりまいたり、手拍子や声出しをして共に笑い合う。



最終回では、笑うことで開放感に満ち、充実感を得ることができました。