

無理なく楽しく
笑って元気!



笑いヨガは、ユーモアや冗談を使わない笑いの健康体操です。体操として笑っている間に笑いの伝染力が生まれて自然な笑いへと変わるため、無理なく笑えるようになります。

笑いととも自然に有酸素運動ができて、健康と活力を実感。さらに免疫機能や心肺機能の向上、ストレス解消にも役立つのです。1995年にインドの医師マダン・カタリア氏が考案した笑いヨガは、今や世界中に広がっています。



あなたも健康づくりの
キーパーソンに!

こんな人におすすめです。

- 最近「笑ってない」と感じている。
- ストレスがたまっている。
- 運動不足。楽な有酸素運動はしたい。
- 年齢を言い訳に体力減退に何もしていない。
- コミュニケーションのコツが知りたい。
- 健康にいつも笑っていたい。
- 喜ばれるボランティア技術を身につけたい。
- 笑いヨガセッションを巧くリードしたい。
- ヨガ、運動指導その他講師の方。
- 医療、ケア・保育・教育専門職の方。

Dr. カタリアを毎年日本に招いているので、常に最先端の内容です。高齢者・子どもといった対象別の笑いヨガのモデルセッションを体験でき、実践的な笑いヨガのテクニックが身に付きます。

■ 日本笑いヨガ協会の養成講座は

日本笑いヨガ協会の講座は12人以上で開催するので、笑いの伝染という笑いヨガの神髄を体感していただけます。また、日常生活に役立つ一人で行える笑いヨガや呼吸法が習得できます。

講座のプログラムと内容

Section 1 笑いヨガの理念・ 歴史・自己紹介

笑いヨガのコンセプト、誕生秘話やどのように世界中に広がったか学びます。参加者の自己紹介の時間もあります。

Section 2 笑いヨガセッションの デモンストレーション

笑いヨガセッションで笑いの伝染力を体感。養成講座ならではのユニークなエクササイズを重ね、笑いヨガの醍醐味を味わいます。

Section 3 リーダーのファシリテー ションスキル I & II

笑いヨガを簡潔に説明する練習、ステップ毎に笑いヨガの世界に誘う方法、セッションの注意や盛り上げるコツを学びます。

Section 4 一人で行える笑いヨガ

笑いヨガは“実践法”です。毎日一人でも続けられるコツと笑って健康になるためのヨガの呼吸法を紹介します。

Section 5 笑い瞑想とリラクゼー ションテクニック

笑いヨガの重要な要素です。笑いの体操だけではなく、さまざまな要素が組み合わさって大きな効果が期待できます。

Section 6 子どものための 笑いヨガ

インドの小学校の笑いヨガを紹介し、アメリカの子どものための笑いヨガを体験。子どもならではのポイントを学びます。

Section 7 高齢者のための 笑いヨガ

高齢者向けモデルセッションを行い、ポイントとエクササイズの方法を体験。イスに座るバリエーションも学べます。

Section 8 笑いの効用

笑いヨガの効果測定の結果と、日本と世界で行われた「笑い」の研究成果をデータを見ながらわかりやすく伝えます。

Section 9 笑いクラブの始め方

笑いクラブの重要性と、笑いクラブを立ち上げて成功させるためのコツや継続のヒントをお伝えします。

Section 10 笑いヨガの深化

笑いヨガは心身の健康法として有効なだけではありません。世界の状況、今後について様々な角度からお伝えします。