

笑って健康になる ラフターヨガ

Dr. Kataria's School of Laughter Yoga 認定ラフターヨガティーチャー 田所 メアリー

歴史

ラフターヨガは、1995年、インドの医師、マダン・カタリアが考案した体操だ。笑いの治療力に注目した彼が“Laughter Is the Best Medicine”という記事を書いたのがきっかけだった。笑いをを使って難病を克服したアメリカの記者ノーマン・カズンズの闘病記を始め、世界中の文献を読んでいるうちに、笑いが体に良いものであれば、みんながもっと笑うべきだと考えたのだ。

そこで、5人を集めて、早朝の公園で、冗談や面白い話を言い合ったりして、ラフタークラブを始めた。2週間くらいで、5人から数十人にも増えたが、そこで急に行き詰まった。冗談や面白い話はつきてしまい、人を傷つけたり、卑猥だったりする話が増えてきたのだ。困ったカタリア先生は、「24時間ください。きっと名案が浮かぶ」と言って再び文献を読み返した。

「体は、本物の笑いを作り笑いの違いが分らない。同じ反応を示す」という科学的根拠に基づいた記述が彼の目に留まり、「これだ！笑いを体操と思えばいいのだ」と悟った。翌朝の公園で、「さあ、1分間だけ、ただ笑ってみよう」と呼びかけた。すると、その作り笑いがたちまち本物の笑いに生まれ変わり、なんと10分以上笑いが止まらなかったという。

その日から、徐々に発展し、笑いヨガは今の形になった。ウォーミングアップには、ストレッチと深呼吸を加え、「挨拶笑い」、「携帯電話笑い」などと様々なことをイメージしながら笑う、いわゆる「ラフターエクササイズ」も生まれた。これに、ヨガの熟練者であるマデューリ・カタリア夫人が、笑いヨガの呼吸法の深い関係に気づき、ヨガの呼吸法も加わった。

14年経った今では、カタリア夫妻が考案した笑いヨガは、世界60カ国、6,000以上のクラブが定期的に活動されている。

笑いヨガ、4つの要素

笑いヨガは、主に4つの要素が組み合わさっている。

1. 手拍子と「ホホハハ」のかけ声——手を祈るような形にし、「1, 2, 1, 2, 3」のリズムで強めに叩く。手はつぼの宝庫なので、こうして叩くと内臓などが

活性化し、体が温まる。ウォーミングアップ、そして、ラフターエクササイズの終わりの合図にも使う。

2. ヨガに基づいた呼吸法——生きている上では、「息」が何よりも大事とも言える。自分の「息」に少しずつ意識を向けるだけでも体を元気にできる。
3. 子どものような遊び心——子どもは、無になって、笑って遊び、「やった！」と小さなことにでも喜んだりする。そのような遊び心と呼び覚まして笑ったりかけ声を上げたりする。
4. ラフターエクササイズ——様々な場面をイメージして寸劇に近い感じで、アイコンタクトを大事にしながら、みんなで笑う。1回に約30～40秒笑う。長いセッションでは、この4つの要素に加えて、ウォーミングアップには、いろいろなストレッチやダンス、最後には、笑い瞑想やリラクゼーションを行う。

笑って何がいいのか

(1) 笑いは体に付いている換気扇だ

笑いには、様々な素晴らしい効用があるが、まずは、呼吸の面から考えてみよう。

私たちの肺には、平均2,500mlの空気が入る。平常時の呼吸では、350～500mlの空気を吐く。少し考えてみると、約2,000mlが次第によどんでいくことがわかる。肺や体を流れる血液のみならず、細胞も酸欠状態だ。その状態がずっと続くと、疲れや病気が発生する。これが深呼吸して、多くの空気を入れ替えるのがいい、という根拠だ。

ここで、実感していただくために、練習してみよう。肺が大きな風船だとイメージし、腕を体の後ろの方に動かしながら胸を開き、軽く息を吸う。そのあとで、少し前屈みになりながら、その風船がしぼんでいくのをイメージしながら、スーと息を吐ききる。次に、手を頭上で重ねながら、腹、胸、肩まで全身に空気を入れ、その風船を大きく膨らませる。ストレッチしたまま、約5秒間息を止め、そしてゆっくりと吐きながら、風船が再びしぼんでゆく。3回繰り返すだけでも、あくびが出たり、心が平穏になったり、いくつかの違いに気づくはずだ。

さて、ここまでは、普通の深呼吸の話だが、これに

笑いを足すとどうなるかを感じてほしい。手を頭の上
に持って息を止めるところまでは、先の深呼吸と一緒
だ。違うのは、静かに吐く代わりに「ハハハハ…」と
笑いながら吐くのだ。それを3回繰り返すと、先と違
う変化に気づくはずだ。まず、大きく笑う時に吐く空
気が時速100キロにも及ぶそうだ。吐いた分の空気が
また肺に入るの、静かな深呼吸より多くの空気が入
れ替わっていることになる。

また、脈拍が急に上がっていることに気づくだろう。
脈拍が上がるといのは、心臓が新鮮な酸素を含んだ
血液を体中に一所懸命送り込んでいるということだ。
ほとんど動いていないのに、手足の細胞にまで、新鮮
な酸素が送り込まれて、肩が軽くなったり、手足が温
かくなったり、部屋が明るく感じたりするのだ。試験
の前に、教室で生徒たちとやってみて、どんな影響が
あるかを実験してほしいものだ。きっと面白いと思う。

さて、「深呼吸のテクニックは、細胞に酸素を増やし、
エネルギーな生活と病気無しに生きる重要な要因
である。細胞が十分な酸素を得れば痛にはかからない」
とノーベル賞を受賞したオットー・ワールブルク博士
が述べている。明るく、よく笑う人は、病気にかかり
にくく、治りが早いというのは、普段から多くの酸素
を取り入れているからかもしれない。たとえ、ユーモ
アのセンスが無くても、上のやり方だと、年齢問わず
誰でも簡単に笑いの素晴らしい効果が得られる。

しかし、笑いの効果はそれだけではなく、まだまだ
たくさんある。

(2) 大きな笑顔、横隔膜の振動が脳の働きを促す

「フフフ…」と笑うと、腹の筋肉を感じる。それは、
横隔膜という筋肉で、その筋肉の振動が脳の働きを促
す。目にしわができるくらいの大きな笑顔もそうだ。

まず、笑うと数秒以内にストレスホルモンであるコ
ルチソールの値が減り始める。それと同時に、体に良
い様々な科学物質やホルモンが分泌し始める。ナチュ
ラルキラー細胞が増加して、免疫力を高めてくれる。
自然の筋肉緩和剤や痛み止めであるホルモンのエンド
ルフィンやセロトニンも分泌される。エンドルフィン
は、ランナーズハイの要因として知られていて、幸福
感も与えてくれる。血管が丈夫になり、血圧が下がる。

研究が進むにつれ、笑いの優れた治療力が明白になっ
ている。ラフターヨガをやっている多くの人に、体だ
けだけでなく精神的にも効果が大きいと言ってもらえる。
気持ちが楽になった、落ち込まなくなった、小さなこ
とで怒らなくなった、前向きになれた、コミュニケー
ション・スキルの向上につながった、などと様々な報

告が得られている。

日本におけるラフターヨガ

1995年に生まれたラフターヨガが、日本に入って来
たのは、その11年後の2006年だった。その仕掛人とな
ったのが私、田所メアリーです。たまたま、ストレ
スを多く抱える外国籍の方々、特にその家族を支える
活動をして、みんなが集まって愚痴を吐き、そのまま
帰るのではなく、ストレスを発散し、リチャージして
帰ってもらうという場を作りたかったのだ。そこで、
ラフターヨガに注目して、ラフターヨガのティーチャー
資格を取った。活動を開始して間もなく、カナダから
きたもうひとりのリーダーに出会い、2人で2006年の
6月に東京ラフタークラブを設立した。

2007年に朝日新聞の記事のおかげで、活動が急に発
展した。リーダー養成講座を行ったり、カタリア先生
を日本に招いたりして、メディアにもよく取り上げら
れるようになった。今や、全国に170名のリーダーと、
カタリア先生のもとで勉強した7名のティーチャーが
誕生している。定期的に活動しているクラブも30以上
あるが、多くのリーダーは、自分の職場である老人ホ
ムや、ヨガのクラス、会社などでラフターヨガを紹介
している。新ティーチャーの誕生で、これから日本中
にますます笑いの輪が広まるだろう。皆さんも、一緒
に笑いに来ませんか。

ホームページ：www.laughteryoga.jp

問い合わせ：tokyolaughterclub@gmail.com



東京ラフタークラブの活動の様子