

8-① 随想の広場・笑いヨガで元気に、楽しく

出演／上越教育大学准教授 笑いヨガティーチャー 田島弘司さん
平成25年4月～9月放送分

トラック	テーマ	備考
1	笑いヨガで元気に、楽しく。笑いヨガとは	
2	笑いヨガが目指すもの～世界笑いヨガの日	
3	笑いの効果について① 身体的な効果	
4	笑いの効果について② 心理的な効果	
5	幸せについて①	
6	幸せについて②	

収録内容紹介：

インド人医師によって作られた科学的な健康法の笑いヨガ。「笑い」が心と体の健康に良いということも知られてきました。

では、どうやって取り入れるのか。まずは作り笑いから始めます。「ワッハッハ」と大きな声を出して笑ううちに何だか楽しくなって、本当の笑いに変わっていく。「笑いヨガ」はここから始まります。「笑う門には福ばかり」。田島さんのお話を聞きながらぜひ実践を。