

8-② 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10月～26年3月放送分

トラック	テーマ	備考
1	インドへ旅して～笑いヨガの原点にかえる	
2	笑いあえる仲間の大切さ	
3	苦しみの乗り越え方と笑い	
4	笑門来福 転じて 笑う門には福ばかり	
5	健康長寿のススメ	
6	世界の笑いヨガクラブを訪ねる！	

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。