

楽笑ヨガ・その驚きの効果

楽しいから続けられる！楽しいから楽々できる！

楽笑ヨガ

自然じねん塾
主宰 見山敏
坂戸市柳町5の2
284-7051

笑いで免疫力アップ

あなたは、ここ最近笑ったことがありませんか？お腹を抱えて笑い転げたことはありますか？子供はどうして元気なのでしょう。それはおかしな時は、大笑いしているからです。だからストレスをためません。

笑門来福



Your smile calls the fortune.

嫌なお客のクレームも、頭を下げて息を吐き出しながら聞いておけば、耳がちくわ耳になり、ストレスが体内に溜まりません。

お笑いのイベントを行い参加者の血液検査を行うと、数値としてNK細胞が一気に増えていることが確認されるそうです。笑いの効果はすごい！笑いは、心と体を元気にさせる特效薬です。明るく朗らかに笑っている人は、元気で輝いています。病気が知らずです。また病気になることも笑うことで、癌すら退散するのです。しかも笑いには副作用がないというのも、大きな特徴です。

笑いは最高の呼吸法

呼吸は、三つの動作でできています。吐く・止める・吸う。吐く時は、心も体もリラックスします。止める時は、何かに集中する時です。そして吸う時は、緊張をもたせません。努めて長い息を吐く練習をし身に付けておくとどんな時も冷静沈着に対応できます。そしてストレスをためません。

これで楽に禁煙！

人は心配事があったり、疲れたりするとひとりでにため息をつきます。これは命が「息を吐き出してリラックスしなさい」と教えてくれているのです。なぜタバコが止められないかと言うと、タバコをいっばい吸った後は、大きく吐き出さざるを得ないからです。まさにため息効果です。だからタバコでなくても、ストローで代用してもいいのです。

長い息は長生き

生きるという言葉は「息をする」を語源にしています。そして長生きは「長い息」から来ています。「翁」も「息長」という意味です。

楽笑ヨガとは？

ヨガはインド発祥の長い歴史を持つ生命力強化の総合システムです。まさに人類の最高の叡智と言ってもいいでしょう。また中国の気功（太極拳はその一部）はヨガが源です。

そのヨガはアユルベーダ医学と密接な関係があり、ちょうど気功と漢方の関係と同じです。

生命力とは、気力、体力、精力、胆力、判断力、断行力と言い、ヨガを続けていると見違えるような生命力を取り戻し、元氣溼刺な自分に生まれ変わることができます。ヨガ歴40年、気功・太極拳歴15年以上の私は、このヨガと気功を現代風にアレンジし、効果的にしかも楽しく習得できるように独自のシステムを開発し「楽笑ヨガ」と名付けました。「笑いヨガ」とは全く別のものです。

楽笑ヨガクラブ誕生！

坂戸市の健康講座（全6回）としてご好評いただきました楽笑ヨガが、坂戸市千代田公民館のクラブ活動になりました。ご参加お待ちしております。

費用：1ヶ月 1000円

日時：毎月・第2、第4木曜日 14時から15時

場所：坂戸市・千代田公民館

その他：スポーツウェア

代表：秋山幸司様

副代表：前原美智子様

問い合わせ：090-8745-3540見山まで

●楽笑ヨガホームページです。

<http://www.sophiavision.jp/>