

「笑えば楽しい」広めたい

「ハッハッハ、ホッホッホッ」という笑いと、ヨガの腹式呼吸を組み合わせた「笑いヨガ」。長崎市に拠点を置く「ながさき笑いヨガ倶楽部」の代表を務める岩本千恵子さん(66)は、県内各地で教室を開き、笑いヨガの普及に取り組んでいる。倶楽部設立の経緯や笑いヨガの魅力について語ってもらった。

(美根京子)

— 笑いヨガとは。

「健康体操の一つで、手拍子をしてしながら大きな声を出したり、目を見開き舌を突き出した状態で笑ったりして、おなかの内側の筋肉や表情筋を動かす。インドの医師マダン・カタリアが1995年に考

案し、現在は世界108か国以上に広まっているといわれている」

— 笑いヨガとの出会いは。

「30年近く勤めた賣生堂長



いわもと・ちえこ 対馬市厳原町出身で、長崎市中小島在住。「笑顔によるコミュニケーション」をテーマに掲げ、笑いヨガだけでなく企業での接客・接待マナー講習も行う。最近の楽しみは、孫2人とつき合うなどして笑いを共有すること。笑いヨガに興味がある人には体験会への参加を案内している。詳しくは「ながさき笑いヨガ倶楽部」のホームページ (<http://www.nagasaki-waraiyogaclub.com/>) へ。



ながさき笑いヨガ倶楽部代表 岩本千恵子さん 66