

場所: 仙台空港2階旅客会議室  
日時: 9月18日 第一回13:00~14:00 第二回14:00~15:00  
活動内容: ラフターヨガ出前講座  
講師: ラフターヨガインストラクター 大葉由佳さん  
受講人数: 20名

### 【そもそもラフターヨガとは?】

インドのお医者さんが考案。普通のヨガとは違い、ホホホハハハという声を出す笑いの体操と深呼吸、拍手&バンザイを組み合わせたもの。自然に呼吸が深くなり心も身体もスッキリする事に加え、表現力・美容・健康・メンタル・接遇・コミュニケーション力UPの効果が期待できる。

### 【当日の様子】

インストラクターの方の指示で肩書きをとっぱらって自己を解放する為に、胸にニックネームを貼ってもらって行いました。まずは深呼吸と背筋を伸ばす体操から、次第にジェスチャーと笑いを交えた「ラフターヨガ」に突入。最初は「うめぼしらフター」から。すっぱいうめぼしを手のひらに乗せることをイメージし、それを食べる。次に隣の相手にも食べさせる。すっぱい顔が面白くて自然と笑いが…。ジェスチャーのメに行う拍手と両手を突き上げるイエ～イのポーズ、これが更に達成感も感じさせてくれるのです。それから次々と繰り出される様々なラフターヨガにいつも間にか皆夢中。楽しそうな笑顔がまた笑顔を呼んで、普段大人しい人も照れ屋な人も皆、予想以上にノリノリで参加してくれました。自己が解放され何故か涙が出る人も。それもラフターヨガの効果の現れなのだそうです。ラフターヨガ出前講座、大・大・大成功でした。

### 【今後】

朝のブリーフィングの時に1分間のラフターヨガを行うことで心と身体の元気とチームワークを育てていく予定です。



★うめぼしらフター  
すっぱい顔を見せ合いました。



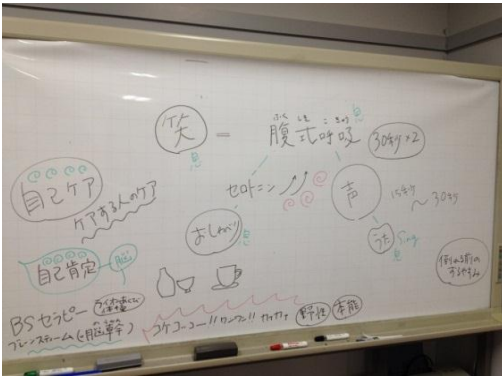
★レッドカーペットラフター  
スターになったつもりで花道を歩くラフター。  
スター役の人は照れながらも  
かなり嬉しそうでした。



### ★バイクラフター

笑い声のエンジンをかけ、  
バイクに乗ったつもりで自在に走りまくるラフター  
狭い会議室でも皆、動きまわりました。

たくさんのラフターヨガを行ううちに  
皆の表情と動きがイキイキしてきました。  
普段は照れ屋の人もいつの間にかノリノリ！



### 【この日行ったラフターヨガ】

- ★うめぼし
- ★ダブル拍手
- ★どすこい
- ★バイク
- ★ひざパタパタ
- ★ライオン
- ★犬
- ★にわとり
- ★レッドカーペット
- ★ボディクリーム
- ★ごめんね
- ★おむすびでつかくなっちゃった
- ★朝ドラ「あまちゃん」の音楽に乗って

↑インストラクターの大葉さんが説明を行いながら  
ボードに書いてくれたもの。  
ラフターヨガ＝(笑い)だけでなく  
おしゃべり・声を出すことも腹式呼吸につながっているそう。