



# 湯河原ラフター(笑い)ヨガ クラブにゆうす



2011 年 12 月 1 日発行 Vol. 6

こんにちは、あくび(菊入亜紀子)です。今年もいよいよあと1か月。何かと忙しい季節になりましたね。忙しいときこそ、心に余裕をもちたいものです。まずは「息抜き」をしてみませんか？

## 息抜き (強く息を吐く)

正座をして座り、お腹に手をあて。声を出さずに「ハーッ」と言いながら、からだを前に倒して、思いつき強く息を吐き切る。

自然に息を吸いながら、からだを元の位置にゆっくり戻す。このとき、背骨の下の方から起き上がり、最後に首を持ち上げる。

5回繰り返す。

息をしっかりと吐き出すと、反動で沢山の新鮮な空気を吸い込むことができます。老廃ガスが排出されて循環が良くなります。



## 笑うのに理由はいらない

私たちは普段、どんなときに笑っているのでしょうか？

何か嬉しいことがあったとき、楽しい気分のときに笑っているのではないのでしょうか。

でも、ラフターヨガ(笑いヨガ)は、何も無いのに笑います。うれしいことも、たのしいことも、何もなくても笑うんです。そんなことできない・・・恥ずかしいって思うかもしれません。

でもね、人間って不思議な生き物です。楽しくなくても、笑っているうちに、本当に楽しくなってくるんです。からだとか心はつながっているんですね。

楽しいフリをしたり、しあわせなフリをしていると、本当にそんな気分になっていきます。

楽しい雰囲気、しあわせな雰囲気を出している人には、楽しいことしあわせなことが引き寄せられるようにやってきます。

だから、できるかぎり毎日の生活を、楽しい気分、しあわせな気分で過ごしていきましょう。



ラフターヨガ創案者  
(インドの内科医)  
マダン・カタリア 著

## ラフタークラブの予定 (1回ごと500円)

12月 13日(火) 午後 1:40～午後 3:00 (ヘルシープラザ)

12月 20日(火) 午後 1:40～午後 3:00 (ヘルシープラザ)

12月 27日(火) 午後 1:40～午後 3:00 (ヘルシープラザ)

熱海市観光宣伝大使がご案内

## ☆あとなの遠足「熱海の紅葉&ラフターヨガ」

12月 6日(火) 午後 1:30～午後 3:30 ☆来宮駅集合 1:30Pm.  
(雨天時、ヘルシープラザ)

## ☆クリスマスのお茶会ラフター

12月 25日(日) 午後 2:00～午後 4:30 (菊入宅)

☆ラフターヨガ+ティータイム (1品持ち寄り、または 700円)

☆プレゼント交換あり。250円程度のプレゼントを1品ご持参ください。

## ☆2012年の初笑い めでてなあ〜♪

1月 3日(火) 午後 1:40～午後 3:00 (吉浜海岸または菊入宅)

～☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

連絡先: 菊入亜紀子 090-3698-7672