

卓話資料

『卓話講師紹介』

この度はお声を掛けて下さり誠にありがとうございます。

私は高座名「茂益亭 蝶代(もましてい ちょうよ)」で落語をさせていただいています。意味深な高座名は、「笑いのツボをもませてちょうよ」からです。

笑いは心も体も元気にしてくれます。クスッと笑える落語や懐かしい南京玉簾、相撲甚句などを皆様の手拍子と一緒に楽しんでください。

最近ではインド発の笑いヨガ(笑いの健康体操)も人気です。

落語は「楽しかったわ。久しぶりに笑ったわ」と言っていただけることが私の喜びになり、早や13年になりました。福祉施設や高齢者の集いを中心に、婦人会、小学校にも寄せていただいています。地域活動は、岐阜市とその近郊です。


今日は私の道楽笑いについてちょっとだけお喋りさせていただきます。

本当にありがとうございます。

笑う門には福来る

も まし てい ちょう よ
茂益亭 蝶代
 清水 美恵子

502-0852
 岐阜市南蝉1-17
 TEL/FAX 058-295-2067
 090-8552-1239



*創作楽語(健康・交通安全
 ・オレオレ詐欺)

*落語

*笑いヨガ

*南京玉すたれ

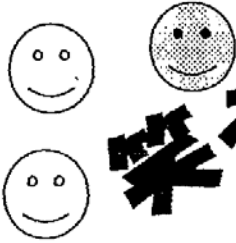
*相撲甚句

*グルーン(風船)

*フット・リンパセラピー

卓話資料

『インド発の笑いヨガ』(1)



笑うとなんでいいの???

いっぱい笑ったら体感できます。

- ・ ストレスが多い感じてる人
- ・ 日々の笑いが少ないと感じてる人
- ・ 一寸沈んだ気分から解放されてスッキリしたい人
- ・ 思いっきり笑ってみたい人

- * すっきり開放感を感じれます!
- * 心と体の両面に暖かさがよみがえります!
- * 元気になれます!
- * 心と体がリラックスします!



インド発の笑いヨガ

ホホ ハハハと声に出して
笑うだけです。

誰でもできる“笑いの健康体操”

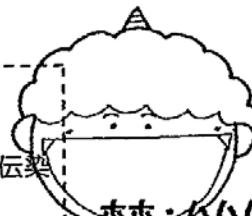
免疫力 (NK 細胞を活性化) が高まる他に

- (1) 脳の働きが活性化 “笑い” 脳がリラックスするほか、血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。
- (2) 血行促進 思いっきり笑ったときの呼吸は、体内に酸素がたくさん取り込まれるため、新陳代謝も活発になります。
- (3) 自律神経のバランスが整う 起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。
- (4) 筋力アップ 笑っているときは心拍数が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。
- (5) 幸福感と鎮痛作用 笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、“ランナーズハイ”の要因ともいわれ、モルヒネの数倍の鎮静作用で痛みを軽減します。



笑いヨガは

- ① 理由無く笑います。
- ② 初めは笑いの体操として始めますが笑いが伝染して自然と笑えます。
- ③ 笑いの体操とヨガの呼吸法を候見合わせて笑いヨガといえます。
- ④ 作り笑いでも本物の笑いも健康上の効果は変わりません。
- ⑤ 1995年インドのDr.カタリアにより5人から始まりましたが 現在世界75カ国以上に広まっています。(2006年日本)



ホホ・ハハハ

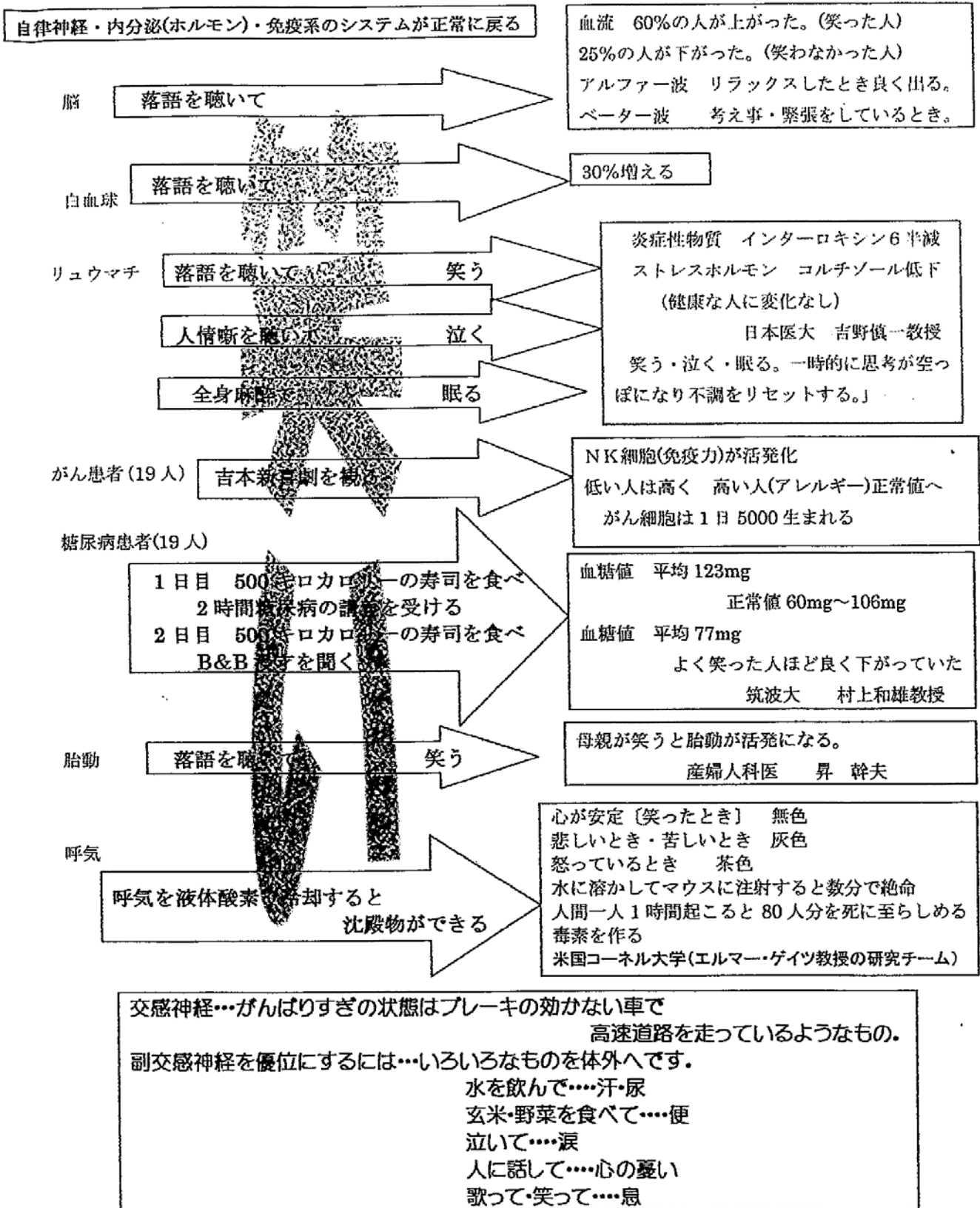
ホホ・ハハハ

ホホ・ハハハ

いえーい!



卓話資料 『インド発の笑いヨガ』 (2)



資料:「泣いて生まれて笑って死のう」から
昇 幹夫(麻酔科医・産婦人科医・日本笑い学会副会長)

笑いヨガリーダー しみず みえこ
090-8552-1239