

## ワッハッハと笑いヨガの初体験で心も体もぼかぼかに



12月4日(水)午後6時半から、塩本京子さんの指導で開かれた“笑いヨガ”のイベントには25名の患者さんが参加され、外来ホールに笑い声が鳴り響きました。インドで生まれたラフターヨガには①手拍子と掛け声②呼吸法③子供の心に戻る④40の基本形があるラフターエクササイズ、と4つのポイントがあるそうで、まずはその簡単な説明から始まり、いよいよ実践。

最初はおずおずと声を出していた患者さんたちも、塩本さんの元気あふれる声に促されるように、少しずつ笑い声が大きくなっていきました。「ヤッタ！

ヤッタ！イエーイ！」と子供に戻ったような掛け声も、いろい

ろなエクササイズをやった後で何度も繰り返しているうちに、無心で声を出せるように。エクササイズは患者さん用に座ってできるものを紹介していただきましたが、フラダンスラフター、フィッシングラフター、ミルクセーキラフターなど、腕や手をストレッチしたり軽く動かし刺激する程度の運動量。それでも運動の最後に必ず笑うことで腹筋を使ったり、緊張感が和らいだり、ストレス解消になったりと、患者さんの中には「座っていたところのパジャマが濡れるくらい、汗をかいていてびっくりしました。

体がぼかぼかです」と感想を述べてくださいました。息を吐き出す時に口の中でハミングする呼吸法を学んだ患者さんは「頭の中でハミングした音が心地よく響いて、とっても良かった。これなら家に帰ってからも実践できますね」。男性患者さんは「真夜中に笑い出したらまずいけど、最近笑うことが無かったから、楽しかったですよ」と笑いながら病室にお帰りになりました。

