

笑いヨガ

最近、笑ってますか〜？
こんな時だからこそ、大きな声を出して笑いましょう！！



① 深呼吸を3回します

3つ数えながら鼻から息を吸います
6つ数えながら口から息を吐きます

② 次も3回繰り返します

3つ数えながら息を吸って腕を上げます
「アハハハ」と言いながら腕を下げます

③ 「ありがとう」と言いながら腕を上げ

空を見上げます
「アハハハ」と言いながら体の力を抜き
リラックスします

笑って元気に過ごしましょう！！

笑う門には福来たる

笑いのすすめ

サイコーのサイクル

笑う、

幸せ = 健康

笑いに勝る良薬はなし

笑いのレッスン

朝顔を洗ったら鏡の前で笑いましょう

口だけでなくほっぺたの上の筋肉を使って

目で笑いましょう

顔の本操をして表情筋をきたえましょう

口を大きくあける・目をパチクリ・顔をゆがめる

発声練習

いろんな表情をつくってみましょう

笑顔だけでなく泣いた顔、怒った顔、

びくりにした顔を鏡の前で練習しましょう

いいことばかりじゃないけど

一度きりの人生 楽しみましょう!!!

さとみんこ 井出さとみ