

ワールドラフターデイ（世界笑いの日）を祝って マダン・カタリア博士からのメッセージ 2022年5月1日（日）

今こそ私たちはこれまで以上に笑わなければなりません。世界的な新型コロナウイルス感染症危機によって引き起こされる精神的健康障害が次のパンデミックとなるでしょう。

社会からの孤立、経済不安の深刻化、日常の混乱は、私たちの精神の健康状態に被害を与えます。そんな悲観的なニュースばかりですが、良いお知らせがあります。

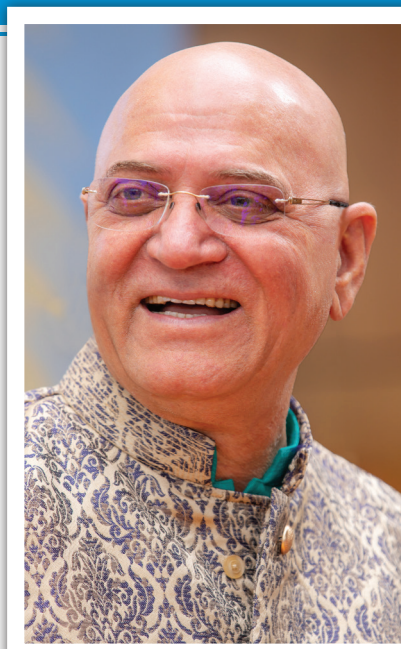
2022年5月1日（日）、笑いヨガのコミュニティーは家族や友人たちと共にワールドラフターデイを祝います。（毎年5月の第一日曜日）この日は笑いヨガの日々の実践を通して、健康と幸福そして世界平和への認識を深めるために指定された特別な日です。

笑いヨガはこのような厳しい時に、精神を高く保つことのできる効果的な方法です。コメディではなく、エクササイズなので、笑う気分でない時でさえも行なうことができます。私たちのスローガンは「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」です。

10分から15分の笑いヨガのエクササイズは、ストレスを減らし、免疫系を強くし、前向きな気分になります。笑いと呼呼吸のエクササイズは、免疫システムを強化し、肺に酸素を送り感染を防ぎます。

1995年にインド バンガロールで始まった笑いヨガクラブ運動は、116カ国に広がっています。笑いは言語の壁なく話せる世界共通語です。無料の笑いヨガクラブは、様々な文化や国の人々を結びつけ、互いを思いやり分かち合うソーシャルネットワークを提供しています。

この良き日に、腕を空に向かって広げ立ち上がり、一分間笑って、世界中に愛と平和のポジティブな波動を送りましょう！



Dr. マダン・カタリア
笑いヨガ運動創始者
インド ナーシク