

ドクター マダン・カタリアからのメッセージ

2020年5月3日(日)

ワールドラフターディを祝って

コロナの世界的大流行に直面している渦中にワールドラフターデー（世界笑いの日）を祝う

今や私たちはこれまでにないほど笑いを必要としています。悲観的なニュースばかりですが、私たちには良いニュースがあります。2020年5月3日日曜日、笑いヨガのコミュニティは家族や友人たちと共に、ワールドラフターディを祝います。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、これらの世界的な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大変な時に、あなたを元気にすることができる効果的な方法です。これはコメディではなく、エクササイズプログラムなので、笑う気分でない時でさえも行うことができます。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。

ロックダウン以来、笑いヨガのメンバーはオンラインで笑っていて、大いに役立っています。世界中の何万人もの人々が自宅で家族と笑いのエクササイズをし、スカイプ（Skype）とズーム（zoom）のセッションにも参加しています。オンラインの笑いのセッションは30分ごとに行われ、無料で参加できます。

ズームラフタークラブ

<https://laughteryoga.org/zoom-laughter-club/>

スカイプラフタークラブ

<https://laughteryoga.org/trainings/skype-laughter-club/>

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、感染を防ぐのです。

1995年にバンガロールで始まった笑いヨガクラブ運動は、110か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、1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。

ドクター マダン・カタリア
笑いヨガ運動創始者
インド・ナーシク

