

この人の仕事のカタチ

インタビュー.46

Smile Woman!

どこか輝いて見える「仕事」をしているあの人にズームアップ。

「笑いヨガ」で みんなを幸せに

「笑いヨガ」ってなんだ？ 分かるようで分からない。そんな響きに興味をそでられる。「それは笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせたものです」と笑顔で答えてくれるのは笑いヨガティチャーの廣江まさみさん。岡山市の出入りミニニティハウスをはじめ全国の施設などからのオファーで教室を開講している。「笑いヨガ」は1995年インドの医師によって考案され、現在は全世界に広がっているそうだ。

笑いは副作用のない良薬

廣江さんの「笑いヨガ」との出会いが友人からの紹介であった。他人と目を合わせ、手をうなぎ、笑いあう、私たちの日常に意外とない動作の数々。最初は「こんな恥ずかしいことできない。面白くもないのに笑うなんて無理！」と思っていたが、次第に自分自身に起こるアラスの現象に気づき、この素晴らしいことを広めたいと指導者になることを決意した。

教室では色々な動作を教え、とにかく大きな声で作り笑いをするのが基本。「人は笑えない、笑わない理由をたくさん持つている。だからこそ「理由なく笑う」ということが必要なんです」と話す。「笑いは副作用のない良薬と言われており、作り笑いでも本当の笑いでも効果は同じなんです」との言葉に現代のストレス社会における重要性を感じた。

明るく、前向きな毎日を提供

「自分を笑うことは、自分を許し認めること。駄目な自分も受け入れ、それでもいいじゃないと前向

「おかやま笑いヨガクラブ」運営
笑いヨガティチャー

廣江 まさみさん

<http://ameblog.jp/hiutare/>



きに進んで欲しい」そんな願いを込め全国各地を飛び回り「笑いヨガ」を広める。これからは障害児をもつ親やガンを患者の元へ出向き教室を開くことに力を注ぎたい。一人でも多くの方に笑いヨガを知ってもらい、明るい毎日を過ごしてほしいと夢を語る。

来年1月1日、3日に西大寺観音院、1月5日には吉備津彦神社で笑いヨガを開催し、新年初笑いを皆様へ届ける。

料理作りも大好き

思いついたら迷わず行動する廣江さんは、海外へも気軽に足を運ぶ。最近ではカナダやインド、台湾を訪れ、笑いヨガの活動を行いつつその国の文化や歴史を楽しんだ。「笑っているのがつながり、素敵な出会いに恵まれた」と語る彼女からは明るいオーラが感じられた。

料理も大好きで「大切な人のために物を作る、そんな時間に癒される」と話す。その言葉に廣江さんの温かい人柄がにじむ。