

文章推介

愛笑瑜伽活出「開心其實可以好簡單」

愛笑瑜伽(Laughter Yoga)，是一種結合瑜伽的腹式呼吸及集體肢體活動的運動，始於 1995 年由印度一位家庭醫生 Dr. Madan Kataria 所創。

Dr. Madan Kataria 從求醫病人中發現，多種病症多數因不快樂而引起，負面的心理及情緒，產生出劣壓 (distress)，影响到生理變化，例如失眠暴食等行為，令免疫力下降，使身體生病及不明痛症。許多文獻指出快樂的人會活得更健康，身心健康的人亦會活得快樂而長命。

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。(箴 17:22)

Dr. Madan Kataria 因而開始以研究快樂的方法，以講笑話、兒童唱遊及簡單肢體活動開始，加上瑜伽的腹式呼吸，發展愛笑瑜伽，幫助別人取得快樂之門的鑰匙。剛開始時只有數個人參與，現時已經有超過百個國家/地區有愛笑瑜伽的活動推廣，並發展至全球超過數千個愛笑俱樂部。

本人自 2012 年學習愛笑瑜伽並在九龍公園推廣至今已有十年，從帶給別人快樂，而令自己更快樂。作為一個體適能導師，教別人健康，亦令自己更健康。從社區活動觀察所得現今年紀越長，越不愛笑。而愛笑瑜伽正透過簡單肢體活動，如孩童般嘻戲，從沒有理由的笑，以瑜伽的腹式呼吸帶動橫隔膜震動，促進血液循環，令腦部釋出內啡呔 (endorphin)，產生開心的感覺，慢慢地由扮笑也會變成真笑，並可抗衡人體緊張時分泌的荷爾蒙皮質醇，達致減壓的效果。

現在香港及全球都被 COVID-19 疫情影响，經濟民生大不如前，面對不能預知亦不能控制的疫情及外圍因數影响下，每人每天可能感到有點惶恐不安，亦少不免有種無助感。愛笑瑜伽簡單易學，不是理論，而是體驗，從集體活動中以眼神交流，互童心互動，教你如何以笑改變自己的心情，面對不可改變的逆境。

希望大家明白「開心其實可以好簡單」的正念。不是幸福所以笑，而是愛笑令你感到幸福。

愛笑的人，運氣亦不會太差！

- 1、不要輕易用過去來衡量生活的幸與不幸！每個人的生命都是可以綻放美麗，只要你珍惜。
- 2、窮則思變，差則思勤，沒有比人更高的山沒有比腳更長的路。
- 3、待人對事不要太計較，如果太計較就會有悔恨。
- 4、當困難來臨時，用微笑去面對，用智慧去解決。
- 5、愛笑的人，富感染力、正能量，令身邊的人感覺快樂。

愛笑瑜伽簡單易學，適合不同年齡人士參與，只要以呼吸配合喜歡的簡單動作進行，從熱身開始，跟隨「Hohohaha」的節奏起動，用一顆孩童的心加上笑，與其他參加者以眼神接觸互動進行。過程注意呼吸，動作循序漸進，由慢到快，當中彼此互相鼓勵，並以口號與動作互動，豎起大拇指指向自己或別人，以表示讚賞。

最後總結，不是幸福所以笑，而是愛笑令你感到幸福，以愛笑瑜伽活出「開心其實可以好簡單」的正念。

周淑嫻 HERMIA CHOW (小米亞)

國際愛笑瑜伽導師、中國香港體適能總會一級健體導師、壓力處理及身心伸展導師、兒童及長者健體導師[網址]