

健幸タイム



笑いの効用

笑うと、なぜ良い？

昔から、健幸に良いと云われている「笑い」ですが、笑いと健幸に良いのは、なぜでしょう？

僕が思うに、おもな理由は2つ。

1つめは、言霊ことばたま的なことです。

「笑」と「被はり」といふ言葉は「語源」が同じという説があります。だから、いつも笑っている人は、いつも「被はられている」ので、誰かにお被はいしてもしらなくてもいい。いわゆる、「セルフ浄霊じやうれい」(って、いうのかな笑)ができている状態。

ちなみに、誰もいないところで大笑いしているのと、霊だけじゃなく、人も近寄って来なくなるのと、一人のときは、タイミングと場所を選んで笑いましよ。

それと、笑っている人は基本的に「明るい」ですね。「類は友を呼ぶ」法則から、明るい人の周りには明るい人が集まります。同じ類の波長が集まるので「類類るいりるいり」の法則はつそくとも言います。(太川陽介たがわひやうけいさんを思い浮かべた人は、たぶん同年代以上…笑)あなたが笑顔になると、周りにも自然に笑顔が満ちていきます。

面白くなくても、笑える方法

「笑いの効用」2つめの理由は医学的なこと。

「笑うこと」で、免疫力の目安となるNK細胞が活性化するというのは、医学的にも証明されている事実です。

カリフォルニア大学で医学部教授を務めたノーマン・カズンノーマン・カズンさんは、「笑いと治癒力」で病気を克服した自らの体験を次のように書いています。

「ありがたいことに、10分間腹を抱えて笑うと、少なくとも2時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があった」

知り合いの落語家さんは「面白くて笑うのは、当たりまえ。面白くなくても、笑ってたほうが健幸にもいいし、なにより僕たちが助かるのよ」と言っていました(笑)じつさに、面白くなくても「ただ口角を上げるだけで自律神経の副交感神経が活性化する。つまり、リラックスしてストレスが解消される」ということが、医学的にも立証されているんです。

そこで「面白くなくても笑える方法」をいくつか紹介します。

① 鏡を見ながら笑ってみる

面白くなくても、とりあえず鏡を見ながら笑ってみます。すると、30秒もしないうちになんとなく気持ち軽くなります。さらに、そのまま続けていると「あれ、なんでこんなことしてんだろ」と、ホントに笑えてきます。

② 思わず笑顔になるグッズを置く

可愛い動物や、愛する家族、大好きな歌手やタレントさん、楽しかった思い出の写真などを目に触れる場所に置きます。目がいくたびに自然に笑顔が増えてきます。



③ ペンをくわえる

ペンなどを「口」にして、奥歯の方でくわえます。自然に口角が上がるので笑ったときと同じように表情筋が刺激されて、自律神経が調います。

(注: ペンをタテにくわえると、笑えない事態になるので注意！)

「怒ると、健幸によくない」というのも、昔からよくいわれていることですが、笑っていたら怒ることもできないですよ。あの御方ごほう以外は、竹中直人さんを思い浮かべた人は、たぶん同年代以上…笑)。

「顔の表情が、感情をつくり出している」

(心理学者 ウィリアム・ジェームズ)

まずは「とりあえず笑ってみる」ことで「健幸スイッチ」が、ONオンになりますよ。

参考

「医者いらずになる「1分間健康法」」(帯津良一・鳴海周平著:ワニプラス刊) アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる「1分間健康法」』『死ぬまでボケない「1分間・脳活」法』(共に帯津良一氏との共著)『【小食・不食・快食】の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)『超快眠! CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニプラス刊)などがある。



LINE
友達登録
こちらから

アメーバブログ
<https://ameblo.jp/npure/>
エヌ・ピュア公式サイト
<https://npure.co.jp>