

ワールドラフターデーを祝って

2025年5月4日（日）

使命：笑いを通じて健康、幸福、そして世界平和を

5月4日（日）、笑いヨガのコミュニティは、家族や友人と共にワールドラフターデーを祝います。ワールドラフターデーは5月の第一日曜日に制定されており、笑いヨガの実践を通じて、笑いがもたらす健康・幸福・世界平和の素晴らしさを広めることを目的としています。

では、笑いが世界平和にどのように貢献するのでしょうか？その考え方はシンプルです。笑いは個人の変容をもたらし、その変化が世界にポジティブな影響を与えるのです。鍵となるのは、内面の変化です。外の世界を変えるためには、まず自分自身が変わることが大切なのです。

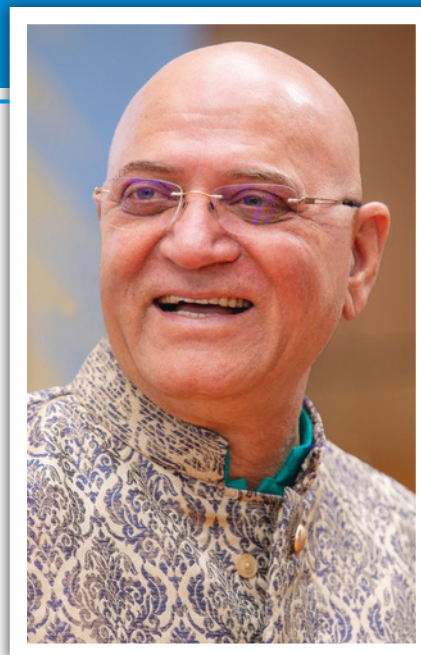
世界で起こっている争いや対立は、私たち一人ひとりの内面で起こっている葛藤の反映です。無条件の笑いには、私たちの内側の化学反応を変え、心を軽くし、全体的な幸福感を高める力があります。内側から気分が良くなると、外の世界の見え方も変わり、よりポジティブな視点を持てるようになります。

笑いは、文化や国境を超えて人々をつなぐ普遍的な言葉です。私たちは、無料の笑いクラブを通じて、無条件の愛・優しさ・平和を大切にする人々のグローバルなコミュニティを築いています。

そして、2025年3月13日には、笑いヨガが誕生して30周年を迎えます。今では、笑いヨガは世界120か国以上に広がっています。

このワールドラフターデーには、両手を空に伸ばし、深呼吸をし、1分間思いっきり笑いましょう！

その笑いのポジティブな波動を世界に届け、平和を祈る日としましょう🌟



Dr. マダン・カタリア

笑いヨガ創始者

ナシーク（インド）

www.laughteryoga.org
help@laughteryoga.org