

走過公園，聽到傳來陣陣「哈！哈！哈！」的大笑聲，不用覺得驚奇，可能是長者正在練習「大笑操」（Laughter Yoga）！近年大笑瑜伽在全球逐漸流行，讓參與者透過開懷大笑，令身心都得到鬆弛。



# 齊來放聲笑 世界更美妙

## 大笑能舒緩心情

一班人一起開懷大笑，能刺激腦分泌多巴胺，令人心情愉快，帶來健康。63歲的Christina退休後常到社區中心幫忙，在一次偶然機會下參加中心舉辦的大笑瑜伽班。「記得第一次到公園看大家玩大笑瑜伽，發覺原來很容易上手，不需要記熟動作，因為許多動作都與日常生活有關，動作簡單易記。大笑瑜伽初次給我的感覺是容易上手、舒服自然，令我變得更開心！」自此，Christina便介紹其他年紀相若、退休後有很多空閒時間的朋友，一起練習開懷大笑之法。

除了大笑開懷外，令Christina感受最深的是它帶來身心靈健康。

「因為經常大笑，其實可以令肺部得

以擴張，當你大笑完平靜下來，配合一些手部動作，令人感覺十分舒服。另外，平時生活有壓力也不自知，原來笑出來可以令自己放鬆，壓力也可以得到舒緩。」

## 港人開心指數下降

香港人生活緊張，連笑容也吝嗇，城市大學人文社會科學院今年初在香港、日本大阪及新加坡，成功訪問逾3,400名市民，了解他們的開心指數，以10分為滿分，結果發現港人僅得6.98分，低於日本（7.41分）及新加坡（7.56分），更是六次同類調查中最低的得分。



大笑瑜伽始創人Dr. Kataria（中）與新一代開心果藝人鄭欣宜（左）及糖妹（右）一起示範「大笑操」。

港人愈來愈不開心，大笑瑜伽是一帖中和藥，路進會聯同「吃皮大笑團」發起「長者大笑操推廣計劃」，並得到馬會資助。主辦大笑瑜伽課程的「吃皮大笑



團」顧問周嘉慧表示：「計劃對象以長者為主，因為許多老人家擔心人生已經進入下半場，較年輕一輩有更多憂慮；而『大笑操』可以讓長者玩得更開心，感受『開心其實可以好簡單』的精神。」在短短45分鐘內，大笑瑜伽讓長者有一定運動量，動作也簡單，令他們容易投入。

周嘉慧補充：「平日長者晨運時，多重複一些沉悶的拉筋動作，而『大笑操』便有趣得多，有時會模仿一些動物，如小雞拍翼的動作，已經有一定的運動量。」

### 促進長幼共融

「長者大笑操推廣計劃」另一特色，是為16至25歲青年義工提供訓練，日後可向長者傳授「大笑操」，達到長幼共融。周嘉慧表示：「現今青年未必懂得怎樣關心別人，透過一起玩『大笑操』，可以讓他們學習溝通技巧。」在港大中醫藥學院就讀的Johnny是其中一位青年義工，他學習大笑瑜伽後，更邀請母親一同參與。他說：「母親對大笑瑜伽感到新奇，也覺得很好玩；在教授長者『大笑操』的過程中，我才發現原來他們很容易放開懷抱，投入『大笑操』的世界。」



「吃皮大笑團」顧問周嘉慧（中）、導師Christina（左）及Johnny（右），一同向長者推廣「大笑操」，更打破健力士世界紀錄。

Christina學習大笑瑜伽半年後，也成為大笑瑜伽導師，經常與其他「老友記」一起玩「大笑操」。「大家都很聰明，也很快學懂和跟隨大笑瑜伽的動作！活動完結後，許多參加者都追問我何時再來呢！」Christina樂見參加者非常接納這種有益身心的活動。

### 大笑瑜伽全球普及

「大笑操」發展越趨普及，已經成為世界性的運動。目前，全球100多個國家，有超過7,000個大笑社交俱樂部。「大笑操」結合各種大笑動作及瑜伽呼吸（調息）、伸展法，有助減壓、增強免疫力、提升幸福感和快樂情緒，以及增強自信心。

較早前，大笑瑜伽始創人Dr. Kataria來港，在荃灣帶領1,200名市民學習「大笑操」，是香港賽馬會慈善信託基金支持的「長者大笑操推廣計劃」重頭戲，更刷新「最多人一齊學習『大笑操』」的健力士世界紀錄！

馬會慈善事務高級經理陳載英出席活動時表示，馬會自2013年起支持為期兩年的「長者大笑操推廣計劃」。「計劃的理念非常創新，利用青年力量促進長者健康，培訓他們成為大使並參與社區義工服務，讓他們把『大笑操』這個充滿歡樂的活動和愛心帶給社區內的長者，促使長幼共融。」

除了盛大的千人操外，計劃亦於今年五月舉行了一連四天的「吃皮大笑之旅2015」活動，包括：青「笑」年尋歡夜、多個吃皮大笑訓練班。周嘉慧表示：「得到馬會的資助，讓我們有更多資源到各偏遠社區的老人中心推廣大笑瑜伽，過去便曾到訪全港24間老人中心，未來我們希望能走入不同屋邨，讓更多長者接觸大笑瑜伽。」



## 大笑也有小技巧

### 1 放膽笑

大笑瑜伽運動的重點為享受歡笑過程，務求笑得開心投入。在大笑瑜伽練習期間，學員就像小朋友般玩樂嬉戲，千萬不要有壓力。

### 2 眼神接觸

練習大笑瑜伽期間，成員可多走動，宜與其他小組成員有多些眼神接觸。

### 3 深層腹式呼吸

相對一般淺呼，大笑瑜伽強調腹式呼吸法，這種深層呼吸細、慢、深、長，能帶更多氧氣到身體各部分。

### 4 留意拍手節奏

大笑瑜伽有許多拍手動作，配合「ho、ho、ha、ha、ha」的拍手節奏。拍手時盡量張開手指，能刺激相關穴位。

### 5 五類人士不宜

嚴重傷風、青光眼、心臟病、高血壓、孕婦。