



大笑其實好簡單

1

香港人生活壓力大，讀書擔心成績、工作緊張業績，老來又擔憂病痛，因此不少人總是笑容欠奉。想好好放鬆，除了遊山玩水，還有近年全球流行的大笑瑜伽（Laughter Yoga）。它結合呼吸、大笑及運動，輕輕鬆鬆就可以笑出好心情和好身體。香港人，笑吓啦！

大笑瑜伽由來自印度的醫生 Madan Kataria 於 1995 年創立，本來純粹是一種藉著大笑來釋放壓力的玩樂運動，重點是要群體進行、有眼神接觸和腹式呼吸，令練習者像小孩一樣，放鬆大笑。

今年 45 歲，學習大笑瑜伽逾九年，並於 2016 年成為國際認可大笑瑜伽導師的陳俊雄（Eric）說：「一班人玩更易投入，而眼神接觸能增進互動，提升笑聲感染力，愈笑愈快樂。」另外，他強調大笑能擴張肺部，為身體和腦部注入充足氧氣，

而且科學研究發現身體無法分辨真假笑聲，「大笑可刺激釋放多巴胺及血清素，令身心放鬆，有長者更分享說大笑能減輕痛症呢。」

隨着年齡增長，不少人都變得「唔識笑」，本身是戲劇導師的 Eric 主張把戲劇融入大笑瑜伽。「練習時，我們會加入有趣的想像，如擲水球、扮動物等，更容易引人發笑，而且動作包含肌力鍛鍊，更是有益身心。」一般人在練習初期都不懂得放鬆，但透過趣怪動作，漸漸懂得與朋友相



2

大笑「專家」的獨白

「戲劇與大笑瑜伽一樣，透過表演和群體互動釋放身心壓力。兩年前，我每周到長者中心教授大笑瑜伽。起初反應不太好，他們覺得坐着大笑太古怪了，但隨着練習增加，他們會主動要求加長練習時間，而且愈笑愈開懷，甚至詢問可否帶同家人一起上課呢。令我最驚喜的是，課程完結後不但長者不捨得我，連中心的職員也希望繼續跟我上課，學習成為導師，在中心內延續快樂。」

教學四年間，我自己也由性格急躁轉變成懂得放鬆，而且笑容多了，也會吸引好事和好運，從前經常困擾我的頭痛也減輕了不少。這些經驗都令我確信，笑聲真的會感染他人，大笑瑜伽是助人助己的好運動，因此我會更努力前往不同機構和長者中心推廣戲劇與大笑瑜伽，把快樂傳播開去。」

大笑瑜伽備忘錄

- 因人調校：**可因應練習者的活動能力調整運動強度，例如長者可坐着拍手或聳肩；成人可大動作伸展全身；小朋友則自由跑跳，只要過程中不忘大笑便可。
- 放開懷抱：**重點為享受大笑過程，練習期間不妨當自己是五歲小孩，盡情玩樂嬉戲，不用感到有壓力。
- 四目交投：**建議以小組模式練習，期間多走動並與其他學員作眼神接觸，望着對方大笑，自己也會笑得更開懷。
- 光線充足：**大笑瑜伽走動多而動作大，光線充足可避免碰撞，又可看清楚大家的表情，趣味度大增。
- 敬請注意：**大笑瑜伽會用腹式呼吸，孕婦、腰腹傷患、曾做手術人士都不宜參與；為免大笑時飛沫散播病毒，傷風感冒患者也不適合練習。

視而笑，彼此感染。「數年的教學生涯裏，我看到不少長者和成人練習時都像孩子般哈哈大笑。這正是我成為大笑瑜伽導師的初衷，希望使大家在辛勞的日子裡找回童心，日後便能以輕鬆心情面對問題。」

馬會藉大笑操 促互融

香港賽馬會慈善信託基金年前曾經支持「長者大笑操推廣計劃」，目標藉著青年力量促進長者健康，透過為青少年及市民提供大笑操（Laughter Yoga）訓練，再由他們擔任大使，教授長者大笑操技巧，將愛心及歡笑帶給長者，促進長幼互融。Dr. Kataria 便曾於 2015 年訪港，出席該推廣計劃的有關活動。

- Eric（前左）曾與超過 100 名長者一同練習大笑瑜伽，笑聲此起彼落，是最深刻的一次教學經驗。
- Eric 表示練習大笑瑜伽後，比從前更懂得放鬆心情，連固執脾氣都消失了。

資料提供：導師陳俊雄