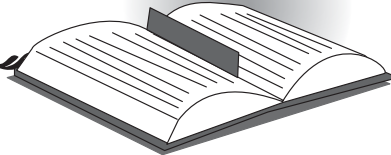


心のビタミン剤

Vitamin preparation of mind



「さあ、笑いましょう！」

① 人間だけの宝物

みなさん、「笑い」について考えたことがありますか。毎日、「はっはっは〜」、「ゲラゲラ」と笑っていますか。

この「笑い」は、地球上に存在する生き物のなかで、人間だけに与えられた作用なんですよ。笑うサルとか、笑うオットセイなんて出し物がありますが、あれは笑っているように見えるだけ。動物には人間のように「笑う」というような微妙な運動神経が顔面にないんですって。

「笑い」は神様が人間だけに与えてくださった宝物。

みなさんは、この宝物を活かしていますか？



② 笑うと？

笑うと体がどうなりますか？

おへそが、むくむくと動くでしょ。「おかしくて、へそが茶を沸かす」なんてね。

このへそが動くにつれ、へそから背中へ通じている腹筋が動きます。この腹筋のリズミカルな振動と収縮が、腹筋神経を通じて脳に届きます。すると脳は緊張をほぐし良好な反射作用を起こすように全身に指令を出すのです。

その結果、全神経系統の興奮が静まるのです。

笑うと、いらいらから解放される。落ち着くということです!!

腹式呼吸をすると落ち着くと言われますよね。これも笑いと同じく、腹筋のリズミカルな振動と収縮を起こすからなんです。



③ なぜ人間だけに？

なぜ、人間だけにこの「笑い」という宝物が与えられているのでしょうか？

今あなたが、部屋の中にいたとしましょう。自分の周りに天然、自然のままの姿形でそのまま存在しているものがどれだけありますか？

お花が活けてあるくらいじゃないですか。机、テレビ、冷蔵庫・・・、全て人間が創造した物ですよ。

このように、人間だけに、想いを実現し、自分の人生を切り拓いていく力が与えられてい