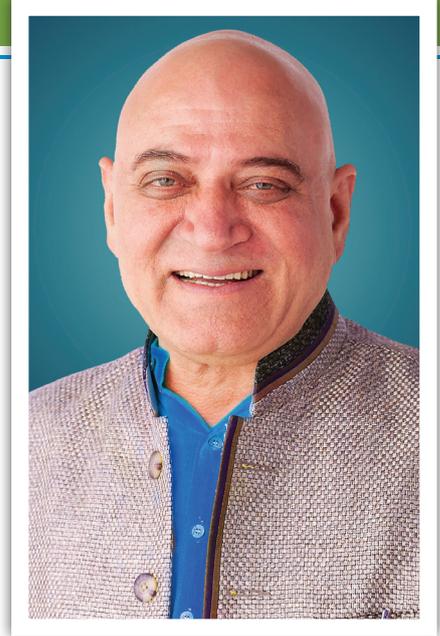


# 麻丹·卡塔利亞醫師的訊息

## 慶祝世界愛笑日(2023年5月7日.週日)

在全球新冠肺炎大流行之下慶祝世界愛笑日  
今天，我們前所未有的更需要笑！在前景黯淡，負面新聞的陰霾籠罩之下，我們為您帶來一個好消息。2023年5月7日，星期日，大笑瑜伽社團以及家人朋友將與您一起慶祝世界笑日。每年5月的第一個星期日，我們都會慶祝世界笑日。這是一個特殊的節日，旨在通過宣傳大笑瑜伽的日常練習來建立全球對健康，幸福與世界和平的認識。



大笑瑜伽是一種強而有效的技術，可以幫助您在現今充滿挑戰的時刻保持精神振奮。大笑瑜伽不是惹笑喜劇，它是一個鍛煉程序，即使您不想笑也可以讓我笑出來。我們的口號是：我們不是因為快樂才笑，而是因為笑了就快樂。

10至15分鐘的大笑瑜伽練習可以紓解壓力，提升免疫力，促進正向思考。愛笑運動和呼吸練習可強化您的免疫系統，為肺部帶來足夠的氧氣，預防感染。

愛笑俱樂部運動在1995年從孟買開始，已經擴展到120多個國家。「笑」是我們人類通用的語言，沒有任何語言障礙。這些免費的社交愛笑俱樂部將來自不同文化和國家的人們聯繫在一起，並提供了一個關懷和分享的社交網絡。

在這個普天歡慶的日子裡，讓我們大家站起來，雙臂朝天笑一分鐘，把愛與和平的正能量傳送到全世界。

麻丹·卡塔利亞醫師  
大笑瑜伽俱樂部運動發起人  
印度，納希克