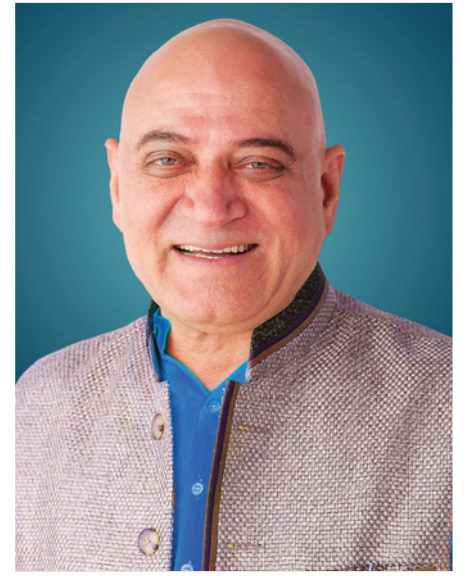


2026年5月3日（日）

PRESS RELEASE

ワールドラフターデーに寄せて

Dr. マダン・カタリアからのメッセージ



ワールドラフターデーをお祝いしましょう

今、私たちはこれまで以上に「笑うこと」を必要としています。

世界では争いや不安定な状況が増え、戦争や暴力のニュースが、人々の心に恐れや不安、ネガティブな感情を生み出しています。

それでも、このような時代だからこそ、希望があります。私たちには、自分の内側の状態を変え、周りの世界に良い影響を与える力があるのです。

2026年5月3日（日）、世界中の笑いヨガコミュニティは、家族や友人たちとともに集い、「ワールドラフターデー」をお祝いします。

毎年5月の第1日曜日に開催されるこの特別な日は、笑いヨガを通して、健康・幸せ・そして世界平和を広げるための日です。

たった10～15分のラフターヨガでも、ストレスホルモンを減らし、免疫力を高め、体や脳への酸素供給を促します。

ストレスによる不調が増えている現代において、笑いは心と体の両方を整える、シンプルで効果的な方法なのです。

1995年にムンバイで小さな「笑いクラブ」として始まった活動は、今では120カ国以上に広がりました。

笑いは、文化・宗教・国籍を超えて人々をつなぐ“共通言語”です。

世界中の笑いクラブは、友情と思いやり、そして喜びを分かち合う場となっています。

対立で分断された世界の中でも、私たちは「笑い」を通してひとつになることができます。

この特別な日に、空に向かって腕を広げ、1分間、心から笑ってみましょう。

愛と平和、そしてポジティブなエネルギーの波動を、世界中に届けるのです。

私たちの内側が変わるとき、周りの世界もまた変わり始めます。

平和は、まず心の中から。

そして、そこへ最も早くたどり着く方法が「笑い」なのです。

Dr. マダン・カタリア

笑いヨガクラブ・ムーブメント創始者

インド・ナシーク