

笑讓身心更健康

台大衛生政策與管理研究所副教授、中華心理衛生協會常務監事張珣 2006 年七月份，英國 Leicester 大學的 White 教授提出一份研究，他根據健康、財富和教育等指標研究評比，在全世界 178 個國家／地區中，我國的幸福（快樂）指數名列 68。

而前述研究與哈佛大學於 1995 年提出的論點相互呼應。哈佛的研究認為，一個國家心理健康與否，將從國民健康狀態、社會惡質情境、社會病態等反映出來。影響心理健康的因素，從個人主觀情緒反映與感受，擴大至到家庭、社區，以致國家政治。我國目前正面對各種價值觀混淆、自殺他傷暴力事件充斥、政黨對立、族群撕裂，亟需有正向心理健康的推動，笑的方案，是及時雨。因為當我們快樂時，會面帶微笑，眉心舒展，這就是為何笑與心理健康有著密不可分的關係。

台灣有關笑的方案有 3~4 種，有人提出看笑片、說笑話、學習幽默等，但是直接以笑來帶動社區，則是印度發展的「歡笑瑜珈」，以及台灣本土的「笑笑功」較為普及。

笑對身心健康的影響，大家都知道，但是將實證研究提出，則也是近幾年的事。國外研究發現：「笑」對人體的免疫功能、疼痛忍受度、內分泌、神經系統等諸多重要生理指標都能產生正向改變；對心理層面則能宣洩情緒、抒解壓力與焦慮、提升創造力、自尊、拓展樂觀；在社會層面能促進團隊合作、改善人際關係；因此“笑”是有益於健康與促進長壽。

台灣本土「笑笑功」或稱「笑氣功」，是融合太極概念，以全身放鬆不用力，來導引出個人的「笑之頻道」，由丹田發聲，而不會耗力，也強調「笑」的生活態度，並不講求靠外力如說笑話等方式；印度的「歡笑瑜珈」則以誇大的動作，呈現歡笑型態，兩者都有團體動力功能。

在本土研究上，我與高瑞協等曾進行參與一次與多次笑笑功前後比較，可以得知，一開始會有尷尬、笑不出來、想逃走等感覺，參與完，或參與多次後，則出現壓力抒解、乾眼有淚了、身心暢快等感受，甚至情緒被轉化，能接納負面情緒，面對它、照顧它、轉化它。因此助人專業需先處理自己的身心情緒，才有能量照顧他人，也能善用笑的原理原則，引導求助者或社區民眾，走出陰霾，促進心理健康。

參考資料：

藤本憲幸（1998）笑可以健康一生。台北：正義出版社。

志水 彰（2000）笑的治癒力（陳秀甘譯）。台北：暖流。

諾曼 卡森斯（2002）笑退病魔（陳宣芳譯）。台北：天下遠見。

伊丹 仁朗（2004）笑可抗癌提高免疫力。台北：正義。

高瑞協（2006）「笑笑功」（手冊與 CD）。台北。

中華心理衛生協會（2007）笑與心理健康工作坊手冊。台北。

認識『笑笑功』

林玉華 96.8月整理

創始人高瑞協老師，有鑑於目前社會暴力新聞頻傳、自殺事件不斷、搶劫、藥癮、沈迷網路、政治人物相互踐伐等，社會瀰漫憤怒之氣，強烈反映出社會生病了！對推動心理健康促進的工作非僅在倡導理念，將心理健康融入健康促進、身心整合業務中，已是刻不容緩！

「笑笑功」，顧名思義：笑+氣功。是一門透過聲音、肢體以及運用戲劇手法，目的在鬆、靜、使得身、心、靈能量得以平衡的本土化功法。高瑞協老師帶領的「笑笑功」，融合笑與氣功的功法，推廣正向心理，以歡笑的態度啟動新生命。透過氣功的手法，能柔軟放鬆身體的經絡，運用呼吸調整及大笑，將氧氣送到丹田，藉由丹田振動來按摩臟腑，使身體更健康，心情開懷暢快，可以將正向心理健康推動具體落實。內在的身心喜悅狀態，外顯於對生活週遭一切事物的態度，應用「笑笑功」，培養出新的生活習慣、生活態度，啟動新生命。

介紹「笑笑功」的五大特色：

〈特色一〉開身懷：透過身體的伸展，把框框拉大，肢體的柔軟與放鬆，壓力自然變小，心情自然愉悅。

〈特色二〉開心懷：情緒就是生命，負面情緒有如生理上的代謝一般，隨時產生，棄之猶如摒棄生命，只要經過資源回收轉化情緒垃圾，心情頓然開朗和放鬆，更增添更多正向能量，有助於新生命的開始。

〈特色三〉開靈懷 自我意念和形象，就像一條無形的繩子，把自己網得縮小了，不但沒自信，又讓自己緊得喘不過氣來。若能放下束縛，沒有對錯好壞，不管形象，回歸童年，反璞歸真，自然能體會「笑笑功」的真諦。喜悅與自在使你的人生更輕鬆和寬廣。

〈特色四〉大口吐氣，一路吐到底，轉化新生命。細胞含氧夠，身體自然健康。氣吐到不能再吐，瞬間吸氣，大量氧氣進入細胞，會有咳嗽、咳痰、流汗、流鼻涕、打哈欠、流眼淚等現象。雖然有些噁心和不雅，卻能喚醒自癒能力，例如乾眼症患者有明顯的改善。

〈特色五〉笑笑人生樂逍遙 這正是身心喜悅的最佳寫照。負面情緒轉化正向心理，每個人的自我價值與自尊提升，學會用歡笑的態度看待一切，就像一粒笑的砂糖融入水中，每一氛圍甜味充滿，也因此可以笑笑的說話、笑笑的工作、笑笑的讀書、笑笑的走路、笑笑的煩惱和笑笑的生氣……。

歡迎您一同來體驗「笑笑功」的神奇成效，一起笑出健康、笑出快樂人生！！

www.wretch.cc/blog/laughchi