

大笑瑜伽在香港職業治療的應用

江樂恒 香港職業治療師

呵呵哈哈！呵呵哈哈！非常好！非常好！Yeah！

笑聲傳遍每一個人心，喜悅的氣氛充滿個空間，這是我每一次帶領大笑瑜伽小組活動的感受。多謝香港職業治療學院會長黃會長邀請，可以在這裏分享一些大笑瑜伽的要點，我是香港的註冊職業治療師江樂恒，亦是國際認可大笑瑜伽導師（Certified Laughter Yoga Teacher, Level 2, Laughter Yoga University）。

大笑瑜伽起源于印度，於 1995 年由 Dr. Madan Kataria 醫生所創立。大笑瑜伽是一種獨特的概念，無需任何理由也可以大笑，即不需要你幽默、搞笑或講笑話。大笑瑜伽其實是一種帶氧運動，結合了「大笑」和「腹式呼吸」，並透過一班人一起進行的活動，令你身體和腦部有更多氧氣，使你感到更加充滿活力和健康。

大笑瑜伽發展至今已 30 年歷史，全球超過 100 個國家推行大笑瑜伽，包括有社福機構、學校、醫院、安老院舍和不同企業。

每次大笑瑜伽的活動包括四個步驟：

- 1、大笑熱身運動（Laughter warm up exercise）
- 2、大笑帶氧運動（Laughter aerobic exercise）
- 3、大笑靜心活動（Laughter meditation）
- 4、放鬆練習（Relaxation）

每次一小時的大笑瑜伽活動，得到科學的認證理論，於 2017 年做了一次文獻探討，大笑瑜伽可以增強人體免疫力系統、改善情緒、增加自信心以及提升生活質素與幸福感。在工作場所，大笑瑜伽提升員工的士氣、抗逆力及個人效能信念，整體上能提升工作效率。

Decaro et al.	2016	Caregivers and patient with Parkinson's Disease	Wellness scale
Sura-Narayan et al.	2011	Stroke Survivors	PANSS, BP and Blood sugar level
Bennett et al.	2015	Hemodialysis patients	Mood, lung function and blood pressure (NS)
Dolgoff-Kaspar et al.	2012	Awaiting Organ transplant (6)	Mood level
Shahidi et al.	2011	Elderly depressed women	GDS
Proyer et al.	2012	Commentary Shahidi paper	Scientific Basis before RCT
Modabbernia et al.	2012	Reply Commentary Shahidi paper	Defense "benefit" doesn't mean promising results
Herzog et al.	2015	Oncologic patients	QOL & Immune Cells markers
Farifteh et al.	2014	Cancer patient before chemotherapy	Stress level
Kim et al.	2015	Oncology out-patient	Decrease mood disturbance and improve self-esteem
Telles et al.	2013	Children with depressive features	Total, General, personal Self-esteem improve
Ghodsbin et al.	2014	Elderly	General Health using GHQ-28
Yazsani et al.	2014	Nursing students	General Health

圖片為 2020 年香港職業治療學會分享會的文獻探討大笑瑜伽與不同病症的研究摘要

2015 年取得國際認可大笑瑜伽導師後，在香港成立一個大笑俱樂部，于社區各大機構舉行超過 200 場大笑瑜伽活動，服務過精神病康復者以及認知障礙症長者，個案的回應十分正面，其中一場治療小組，由於活動的過程儘量鼓勵有交流，需要有一些手拖手的動作，有個男病人說第一次可以與治療師好像朋友一樣地活動。除此之外，活動過程需要做腹式呼吸，有個認知障礙症患者同時患有抑鬱症，他覺得可以呼出所有悶氣，過程中情緒也有好轉。

現在基本上時常都需要戴口罩，透過大笑瑜伽的活動，希望大家能找到心中的喜悅，COVID-19 疫情快一點完結，可以再一次見到大家的笑容。

以下圖片為大笑瑜伽領袖培訓班



以下圖片為大笑瑜伽熱身互動的部分



以下圖片為大笑瑜伽帶氧運動遊戲



以下圖片為精神健康基金會大笑瑜伽體驗活動



以下圖片為大笑瑜伽香港電臺訪問片段



參考文獻:

- 1.Ko, H. J., & Youn, C. H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community - dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274.
- 2.Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011). Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 26(3), 322-327.
- 3.Ghodsbin, F., Ahmadi, Z. S., Jahanbin, I., & Sharif, F. (2014). The effects of laughter therapy on general health of elderly people referring to jahandidegan community center in Shiraz, Iran, 2014: a randomized controlled trial. *International journal of community based nursing and midwifery*, 3(1), 31-38.
- 4.Leber, D. A., & Vanoli, E. G. (2001). Therapeutic use of humor: occupational therapy clinicians' perceptions and practices. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 221-226.