Was steckt hinter dem Begriff Lachyoga?

Lachen ohne Grund

Yoga kennen viele. Was aber ist Lachyoga? Der Sonnengruß mit Grinsen im Gesicht? Nein, mit herkömmlichen Yoga-Übungen hat das wenig gemein. Auf den Punkt gebracht könnte man sagen, Lachyoga bedeutet lachen ohne Grund, um die positive Wirkung des Lachens zu nutzen.

Kinder lachen laut wissenschaftlichen Untersuchungen rund 400 mal am Tag. Erwachsene haben diese Gefühlsregung nur ca. 15 mal. Mit Lachyoga kann diese Rate erheblich gesteigert werden. Aber zurück zum Anfang – nach Bombay in Indien: Der Arzt Dr. Madan Kataria entdeckte bei seiner Recherche für einen Artikel zum Thema „Lachen und Gesundheit“ zahlreiche Studien, die belegen, dass Lachen positive gesundheitliche Auswirkungen hat. Nun, wenn lachen so gesund ist, dann sollte man dies öfter tun, so seine Folgerung. Kurzerhand gründete er 1995 den ersten Lachclub. Er traf sich mit einigen Menschen im Park, um sich gegenseitig Witze zu erzählen. Dies funktionierte zwar, aber bald wusste keiner mehr neue Witze. Dr. Kataria suchte nach einer anderen Möglichkeit, die Lachmuskeln zu trainieren. Er stützte sich dabei auf die Tatsache, dass auch „Lachen ohne Grund“, also das „so tun als ob“, genauso positive Wirkungen für Körper und Seele hat wie das „echte“ Lachen. Denn unser Gehirn kann ein Lächeln, das sozusagen von Herzen kommt, nicht von einem „erzwungenen“ Lächeln unterscheiden. So entwickelte er gemeinsam mit seiner Frau Madhuri, einer Yogalehrerin, die Übungen des Lachyoga. Mittlerweile werden diese in Indien in den verschiedensten Lebensbereichen eingesetzt – unter anderem in Schulen, Kliniken, Gefängnissen und Seniorenheimen. Von Indien aus verbreitete sich die Methode. Heute gibt es weltweit über 6000 Lachclubs. 1998 hat Dr. Madan den Weltlachtag ins Leben gerufen, der am 1. Mai begangen wird. *cm*

Info

Auf www.lachclub.info gibt es eine Liste von Lachclubs in Deutschland.

Fotos (3): Lena Giovanazzi

Bei den Lachyoga-Übungen geht das „gekünstelte“ Lachen oft schnell in echtes Lachen über.

Interview

„Jeder kann Lachyoga!“

Angela Mecking ist seit 2006 Lachyogalehrerin. Sie gibt Workshops und bildet Lachyogaleiter aus. Dr. Madan Kataria hat sie bereits mehrmals persönlich getroffen und bei ihm Seminare besucht.

___Lachen ohne Grund – wie funktioniert das?

Nun, unterstützt durch pantomimische Übungen tun wir so, als würden wir lachen. Wir trinken beispielsweise mit einem lauten „ha, ha, ha“ einen Lachcocktail. Dieses künstliche Lachen geht oft automatisch in ein echtes über. Dies wird unterstützt durch Augenkontakt zu den anderen Teilnehmern, denn Lachen steckt an.

___Ein bisschen verrückt klingt das schon. Haben nicht gerade Erwachsene große Hemmungen dabei mitzumachen?

Erstaunlicher Weise haben selbst Erstteilnehmer wenig Probleme, sich auf Lachyoga einzulassen. Man ist schließlich nicht alleine, denn alle machen die „verrückten“ Übungen. Die größte Hürde ist, zu einer Lachstunde hinzugehen, der Rest kommt fast wie von selbst!

Angela Mecking

___Was kann regelmäßiges Lachyoga bewirken?

Es ist eine einfache und effektive Methode, um Stress abzubauen. Lachen geschieht im Hier und Jetzt, hilft den Verstand abzuschalten und dem Grübeln zu entkommen. Es stärkt das Immunsystem, beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor und steigert die Lungenkapazität. Regelmäßiges Lachen führt dazu, dass seelisch bedingte Krankheiten zurück gehen. Und nicht zu vergessen: Lachyoga ist wie Sport. Eine Minute Lachen entspricht rund 10 Minuten Aktivität auf einer Rudermaschine.

___Muss man für Lachyoga sehr fit und beweglich sein?

Nein. Die Übungen sind sehr flexibel. Man kann sie an die eigene Fitness anpassen. In einigen Seniorenheimen wird beispielsweise im Sitzen gelacht. Wer Bedenken hat, hält am besten mit einem Arzt Rücksprache.

___Welche Übung könnten unsere Leser ausprobieren?

Morgens eine Minute lang in den Spiegel grinsen oder den Text eines Liedes durch „ha, ha, ha“ ersetzen. Am besten geht man einmal in einen Lachclub, da erhält man viele Anregungen wie man das Lachen in den Alltag einbauen kann. Interview: Cornelia Moosbrugger

Gesucht und gefunden in der SoVD Zeitung

An- und Verkaufsanzeigen

Keine Reiseanzeigen – Keine gewerblichen Anzeigen
An die Zeitung des SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD)
Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, Postf. 12 66, 27723 Worpswede

Die nachstehende Anzeige veröffentlichen Sie bitte unter „An- und Verkaufsanzeigen“ (keine „Reise-Gewerblichen Anzeigen“), pro Zeile 5,95 € incl. 19% MwSt. Anzeigenannahmeschluss: Am 3. des Vormonats.

Vor- und Zuname _____

Straße und Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

☎ _____

Ich ermächtige die ZEITUNG DES SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD) Anzeigenverwaltung U. Struckmeyer, die Insertionskosten von meinem Konto abbuchen zu lassen. Die Bezahlung Ihrer Anzeige kann nur durch Abbuchung oder Vorkasse (Scheck) erfolgen.

Bank / Postscheckamt _____ in: _____

Bankleitzahl _____

Konto-Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Der Text meiner Anzeige: Ausgabe _____

Mindestgröße 2 Zeilen = 11,90 Euro incl. 19% MwSt.
3 Zeilen = 17,85 Euro incl. 19% MwSt.
4 Zeilen = 23,80 Euro incl. 19% MwSt.
5 Zeilen = 29,75 Euro incl. 19% MwSt.
je weitere Zeile = 5,95 Euro incl. 19% MwSt.

Kleinanzeigen in Fließsatzausführung, 1spaltig in 3 mm Grundschrift. Bis zu 3 Wörtern am Anfang fett, sonst keine Hervorhebung oder Umrandung. Pro Zeile bis maximal 38 Buchstaben bzw. Zeichen einschließlich der erforderlichen Zwischenräume. Nur allgemein gebräuchliche Abkürzungen möglich. Chiffregebühr 5,35 Euro pro Anzeige incl. MwSt.

Günstige neue Treppenlifte
☎ 05246 / 700 63 33 (24 h)
www.treppenlifte-ellmers.de

PLZ 22926, Sie, 70, 1,64 m, schlank, sucht lieben Partner. **Chiffre 2042**

Treppenlifte
Beratung und Service bundesweit!
Gratis-Prospekt:
0800 - 688 788 9
• neu u. gebrauchte Treppenlifte
• kurze Lieferzeiten
• saubere Montage in wenigen Stunden
• kostenfreie Beratung vor Ort
a&p Treppenlifte GmbH
www.treppenlift-discount.de
neu, gebraucht oder zur Miete

E-Mobil bzw. E-Rollstuhl, guter Zustand je VB 1.000,– € Anlieferung möglich ☎ **05108/925496**

PLZ 27330, Er, 66, 1,76m, etwas sportlich, sucht tierliebe Partnerin. **Chiffre 2905**

VITAL Elektromobile®
Hersteller
TÜV
www.vital-mobil.de
Reichweiten bis zu 100km
6 bis 15km/h
Führerscheinfrei
ab 1.490€*
*Preis bezieht sich nicht auf das abgebildete Modell
Kostenlosen Prospekt anfordern!
Tel. 02351/953060
EAT Gundermann GmbH SoVD
Hohe Steinert 33, 58509 Lüdenscheid

Pädagoge, arbeitslos, 41 Jahre, bietet im Raum Hannover soziale Hilfe (Einkauf, Begleitung, Vorlesen) ☎ **0511/122 20 84**

Setzen Sie sich doch wann immer und wo immer Sie möchten !
Der Spazierstock, der sich von der Gehhilfe zum Sitzstock verwandelt !
JETZT kostenlos Infos anfordern unter 0800 0000 9449
Für mehr Bewegungsfreiheit !
flipstick

Antworten auf Chiffre-Anzeigen
unter Angabe der Chiffre-Nr. an:
Anzeigen-Verwaltung U. Struckmeyer
Postfach 12 66, 27723 Worpswede