

Lachyoga



Gemeinsam lachen
und Freude teilen

Was ist Lachyoga ?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, welches jedem erlaubt **ohne Grund zu lachen**.

Man benötigt keinen Witz, keine Comedy, noch nicht einmal die Laune oder den Sinn für Humor.

Das Lachen wird als **Gruppenübung** angeleitet. Durch den Blickkontakt der Mitglieder untereinander und durch die einfachen spielerischen Elemente, entwickelt sich schnell ein echtes, natürliches Lachen.

Wieso Yoga? Die Lachübungen werden mit **Atem-Streck- und Klatschübungen** aus dem Yoga kombiniert. Dadurch wird wesentlich mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn gebracht und die Akupressurpunkte der Hände werden kraftvoll aktiviert. Man fühlt sich schnell erfrischt, belebt und ist einfach „*Besser drauf*“.

Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass unser Körper den **Unterschied zwischen echtem und unechtem Lachen** nicht unterscheiden kann. Wir erhalten gleichermaßen, exakt dieselben physiologischen und psychologischen Vorteile des Lachens.

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt **Dr. Madan Kataria** und seiner Frau Madhuri entwickelt. Sie starteten den ersten Lachclub mit 5 Personen in einem Park in Mumbai. Heute existieren in 100 Ländern, tausende Lachclubs und über 200 davon gibt es bereits in Deutschland.

3 gute Gründe für Lachyoga ?

1. Um die wissenschaftlich belegten, positiven Wirkungen des Lachyogas voll aktivieren zu können, sollte man langanhaltend, für mindestens 10-15 Minuten lachen. Da im Lachyoga das Lachen in Form von Übungen praktiziert wird, kann man das Lachen so lange ausdehnen wie man möchte.

2. Um die gesundheitlichen Vorteile des Lachens ganz auskosten zu können und um das Zwerchfell zu aktivieren und zu trainieren, sollte das Lachen möglichst tief und laut aus dem Bauch kommen. Lachtreffs sind Orte, wo dies sehr frei und ohne Einschränkungen möglich ist.

3. Spontanes Lachen ist von äußeren Anlässen abhängig, doch diese scheinen immer seltener zu werden. Beim Lachyoga entscheiden wir uns bewusst zum Lachen, d.h. wir lachen völlig unabhängig von äußeren Gegebenheiten, so oft wir wollen.

Warum Lachyoga gut für uns ist :

☺ **Es hebt die allgemeine Stimmung**

Lachyoga kann die persönliche Stimmung innerhalb von Minuten ändern, denn Glückshormone, z.B. Endorphine, werden im Hirn freigesetzt. Schnell verbessert sich die eigene Verfassung, man fühlt sich einfach gut. Und gut gelaunt gelingt vieles besser.

☺ **Gesundheitliche Vorteile**

Lachyoga reduziert Stress & stärkt das Immunsystem. Man erkrankt nicht so schnell und bei chronischen Gesundheitsproblemen hilft es bei der Heilung.

☺ **Geschäftliche Vorteile**

Unser Gehirn benötigt, um optimal zu funktionieren, 25% mehr Sauerstoff als die anderen Körperorgane. Lachyoga steigert die Netto-Zufuhr von Sauerstoff, das verhilft zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit. Man fühlt sich energiegeladener, kann dadurch besser arbeiten und ermüdet nicht so schnell.

☺ **Soziales Leben**

Lebensqualität & Zufriedenheit im Leben, hängen u.a. von Freunden und Bekanntschaften ab, mit denen wir Austausch und Beziehungen pflegen. Lachen ist ein grossartiges Mittel, um Verbindung mit anderen Menschen zu schaffen und führt auf erstaunlich innige Art, zu guten Kontakten und Freundschaften.

☺ **Lachen im Angesicht von Herausforderungen**

„*In guten Zeiten, hat man gut lachen.*“ Lachyoga lehrt uns das bedingungslose Lachen und dadurch ist es möglich auch in schwierigeren Zeiten zu lachen. Es sorgt für eine gewisse innere Stärke und Zuversicht und verhilft dazu, eine positivere Lebenseinstellung zu behalten, ungeachtet der Umstände.



Ulrich Rösenberg

- Klinik-Clown
- Lachyoga-Lehrer

www.ulrich-ruesenberg.de