

Artikel

für die Woche der seelischen Gesundheit

Was ist Lachyoga?

Lachyoga bietet jedem Menschen die Möglichkeit „grundlos“ zu Lachen, auch wenn er von sich annimmt, keinen Sinn für Humor, Comedy oder Witze zu haben!

Lachyoga als Gruppengeschehen lässt anfänglich animiertes Lachen rasch in ein natürliches Lachen übergehen. Dabei hilft uns der Blickkontakt und eine „kindliche Verspieltheit“.

Warum wird es Lachyoga genannt? Weil hier Atemübungen aus dem traditionellen Yoga mit Lach- Klatsch- und Dehnübungen kombiniert werden. Eine damit verbundene verbesserte Sauerstoffzufuhr bewirkt, dass wir uns erfrischt, erheitert und lebendiger fühlen. Bewusstes Atmen kommt in unserem Leben sehr oft zu kurz, dabei ist es nicht nur für den Säure-Basen-Haushalt sehr wichtig. Atmen ist Energie.

„Aber ist das nicht künstlich?“ wird oft gefragt. Nein, denn die erforschte Tatsache, dass unser Körper nicht unterscheiden kann zwischen gestelltem und echtem Lachen, lässt Lachyoga so wirksam sein.

Kleiner Einsatz – große Wirkung!

Der indische Arzt **Dr. Madan Kataria** beobachtete 1995 diesen Effekt in einer kleinen Gruppe und entwickelte dann zusammen mit seiner Frau **Madhuri** ein neues Yogaformat, welches dann als Lachyoga Anhänger in der ganzen Welt fand.

Lachyoga wird seit fast 25 Jahren weltweit in tausenden von Lachclubs, aber auch in Krankenhäusern, Schulen, Seniorenzentren, Universitäten, Unternehmen und sogar in Gefängnissen praktiziert und genossen!

Es braucht dafür auch keine Vorkenntnisse oder eine besondere Ausstattung. Bequeme Kleidung reicht und die Bereitschaft, sich einzulassen reicht.

Was der Masseur für den Körper, ist das Lachen für die Seele.

Helga Schäferling, dt. Autorin

Warum Lachyoga?

Verschiedene Forschungen haben gezeigt, Lachyoga fördert Heilungsprozesse, weil das Immunsystem gestärkt wird. Der nachgewiesene gesundheitliche Nutzen liegt auf der Hand.

Am besten, man lacht täglich allein oder in der Gruppe oder trifft sich wöchentlich zum Lachyoga. Regelmäßiges Lachen fördert die Gesundheit und bringt das Gemüt in gute Stimmung, weil Glückshormone ausgeschüttet werden.

Erwiesene Vorteile durch Lachyoga:

- Stärkung des Immunsystems
- erhöhte Konzentration,
- stressreduzierend,
- blutdrucksenkend,
- tiefere Atmung
- Zugang zu tiefer Entspannung
- Verbesserung der Stimmung
- Verstärkte Resilienz in schweren Lebenslagen
- Steigerung von Fitness und Beweglichkeit
- Lachyoga reduziert Stress und somit Stresshormone
- setzt Glücks-hormone frei
- fördert Heilungsprozesse
- Blutdruck normalisiert sich
- Herz-Infarkt-Gefahr halbiert sich
- weniger Gefühlsschwankungen
- minimiert Schlaflosigkeit
- fördert die Entspannung
- gibt mehr Energie für den Alltag
- stärkt die mentalen Kräfte
- kann Burn-Out vorbeugen
- fördert Kreativität und Lebensfreude
- ist "anti-aging" pur!

Leider bietet unser moderner Alltag oft nur noch wenige und meist sehr kurze Gelegenheiten, um laut, herzlich und aus dem Zwerchfell/Bauch herauszulachen. Kinder lachen über den Tag verteilt bis zu 400 mal. Was für eine Zahl. Wir Erwachsene oftmals nur 5 – 10 Mal. Manch einer gar nicht. Dem ist das Lachen vergangen. Das muss nicht sein. Lachyoga hingegen trainiert diese Art zu lachen. Die bewusste Entscheidung „es zu tun“ und die verlängerten Lachperioden bewirken die biochemischen und seelischen Veränderungen.

In unserer Gesellschaft scheint es, dass lautes und intensives Lachen oft als störend wahrgenommen wird.

Birgit Neubert bietet dafür in Eisenach wöchentlich einen speziellen Raum, der optimale Bedingungen hat für mehr Heiterkeit, Frohsinn und Lebensfreude. Aber auch regelmäßige Lachyoga-Wanderungen bringen Spass, Gesundheit und gute Laune.

Lachyoga-Lehrerin Birgit Neubert

www.birgit-neubert.de