



Lachyoga

Das grundlose Lachen für Ihre Gesundheit

Monika Roth

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und einem natürlichen Lachen unterscheiden kann. Daher führt auch das künstliche Lachen zu einem physiologischen und psychologischen Effekt. Angewendet wird es weltweit beispielsweise in sozialen Einrichtungen, Kliniken, Lachclubs.

Mein Weg zu Lachyoga

Dass ich heute mit Leib und Seele Lachyoga lebe, hat seinen Ursprung bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr. Im Mai 2010 besuchte ich ein Seminar im Kongresszentrum in Heidelberg. Zu Beginn wurden wir Teilnehmer von Dr. Ebo Rau aufgefordert aufzustehen, einem uns fremden Menschen die Hand zu geben und zu sagen: „Ich heiße Monika und ich bin ein wertvoller Mensch.“ Meine Nachbarin stellte sich mir mit ihrem Vornamen ebenfalls vor und dabei haben wir uns angelächelt. Dr. Ebo Rau hatte eigentlich nur von einer Person gesprochen, doch dabei blieb es nicht: Da ging ein „Ruck“ durch den Saal und es wurde solch eine Atmosphäre geschaffen, dass ich heute noch Gänsehaut bekomme, wenn ich mich daran erinnere.

2009 „stolperte“ ich im Internet zum ersten Mal über Lachyoga, aber die Zeit war damals für mich noch nicht reif. Diese wunderbare Erfahrung in Heidelberg wurde für mich zum Auslöser, nochmals über Lachyoga zu recherchieren.

Die Ausbildung zur Lachyogaleiterin im Sommer 2010 bei Beate Schulze Bremer in Lienen (NRW) war für mich ein Wendepunkt in meinem Leben. Nach diesem Ausbildungswochenende hatte ich das Gefühl, ich sitze in einer Badewanne, die vor Glück überläuft. Ich hatte mich mit Lachyoga infiziert – bis auf die Knochenhaut – und das hat bis heute angehalten.

„Was zählt, ist die Bereitschaft, lachen zu wollen.“

Im Herbst 2010 gründete ich den Lachclub Abtsteinach, ein offener und sozialer Treff, in dem man wöchentlich das Lachen trainieren kann. Wichtig zu wissen: Wir lachen miteinander, wir lernen über uns selbst zu lachen, aber wir lachen nie über die anderen.

Die ersten drei Jahre sind wir sprichwörtlich zum Lachen in den Keller

gegangen – den Rathauskeller von Abtsteinach. Zum Jahresanfang 2014 wurde nach Umbaumaßnahmen in meinem eigenen Hause die Lachschule Odenwald ins Leben gerufen.

„Lachen hat so viele positive Aspekte. Nicht zu lachen, wäre einfach lächerlich.“

Im März 2014 nahm ich mit rund 60 Teilnehmern aus 12 Nationen an der Lachyoga-Lehrer-Ausbildung bei Dr. Madan Kataria in Salzburg teil – das war ein unvergessliches Erlebnis.

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, denn man braucht keinen Witz, keine Comedy und auch nicht unbedingt Humor.

- ▶ Man startet das Lachen als Übung in der Gruppe. Durch Blickkontakt und kindliche Verspieltheit wird ein anfangs gespieltes Lachen ganz schnell zu einem natürlichen, herzlichen und ansteckenden Lachen.
- ▶ Lachyoga heißt es, weil man Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) kombiniert.



Lachen reduziert Stress und weckt die Kreativität.

► Die Lachwissenschaft (Gelotologie; griech.: gelos, das Lachen) hat festgestellt, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und einem natürlichen Lachen unterscheiden kann. So erreicht man den gleichen physiologischen und psychologischen Nutzen.

Begründet wurde Lachyoga 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Was damals mit fünf Leuten in einem Park in Mumbai begann, ist heute eine weltweite Lachyoga-Bewegung in über 100 Ländern der Erde und tausenden sozialen Lachclubs.

Gelacht wird zudem in Fitnesscentern, Yoga-Studios, Unternehmen, Kindergärten, Schulen, Universitäten, Kliniken, Seniorenstätten und in Selbsthilfegruppen.

Warum sollte ich Lachyoga betreiben?

Dafür gibt es viele Gründe:

- Um den wissenschaftlich nachgewiesenen Nutzen zu bekommen, lachen Sie täglich mindestens 15 Minuten lang.
- Lachen Sie laut und mithilfe des Zwerchfells aus dem Bauch heraus.

Treffen Sie bewusst die Entscheidung, lachen zu wollen. Warten Sie nicht auf einen Anlass bzw. Grund. So sind Sie unabhängig von äußeren Anlässen, die sich im Leben vieler Menschen ohnehin rar gemacht haben.

Vier Schritte im Lachyoga

Die Praxis im Lachyoga beinhaltet Klatschen, um die Energiebahnen im Körper anzuregen. Es folgen Atem-/Dehnübungen aus dem Yoga. Ein wesentliches Element stellt das Hervorrufen von kindlicher Verspieltheit dar. Das geschieht mit fröhlichen Übungen, wie z.B. dem Ruf: „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ Hierbei klatscht man zwei Mal in die Hände und wirft die Arme jubelnd nach oben.

Alle Lachübungen tragen Namen. Sehr beliebt sind das Begrüßungslachen, das Anerkennungslachen, die Lachdusche, das Vokal-Lachen oder auch die Jubelgasse. Eine Lachyoga-Stunde integriert alles, was Freude macht, so auch das Singen, Spielen und Tanzen.

Tipp für eine tiefe Atmung

Der einfachste, schnellste, spielerischste Weg zur tieferen Atmung ist das Lachen.

Atmen Sie tief über die Nase ein atmen Sie aus mit einem Lachen. Wählen Sie zwischen hahaha oder hohoho oder hihhi. Probieren Sie die verschiedenen Lachlaute aus und haben Sie Spaß daran.

Erinnern Sie sich bei Schneewittchen an die Frage der bösen Stiefmutter nach „der Schönsten im ganzen Land“? Lachyoga weckt die Kreativität. So entstand im Lachclub Abtsteinach folgende Lachübung: „Spieglein, Spieglein in der Hand, wer lacht am schönsten im ganzen Land?“

Wenn Sie sich morgens nach dem Aufstehen im Spiegel begegnen, ganz gleich wie Sie aussehen oder wie Ihnen zumute ist, lachen Sie hinein, dann lacht auch jemand zurück.

Der Zusammenhang von Atem und Lachen

Das wichtigste Merkmal der Pranayama-Yoga-Atmung ist die längere Phase des Ausatmens im Vergleich zum Einatmen, wodurch die gesamte verbrauchte Restluft aus den Lungen austritt und durch frische, sauerstoffreichere Luft ersetzt wird. Mit einer normalen Einatmung werden nur 25% der gesamten Lungenkapazität gefüllt. Das Residualvolumen (die verbliebenen 75%) besteht aus alter, verbrauchter Luft. Unter Stress wird die Atmung sogar noch flacher. Um unsere Lungen gesund zu erhalten und unseren Körper für optimale Leistungsfähigkeit mit genügend Sauerstoff zu versorgen, müssen wir tiefer atmen und dafür die verbrauchte Luft erst einmal ausatmen.

Das Geheimnis tiefer Atmung ist, länger aus- als einzuatmen, damit wir die kohlendioxidhaltige Restluft in der Lunge loswerden können.

Aus dem Blickwinkel der Medizin stellt Sauerstoff die wichtigste Komponente der Atmung dar. Dr. Otto Warburg (1883–1970), Präsident des Institutes für Zell-Physiologie und zweimaliger Nobelpreisträger für Medizin, sagt über die Wichtigkeit des Sauerstoffs: „Tiefes Atmen erhöht den Sauerstoffgehalt in den Zellen und ist der wichtigste Faktor für ein von Krankheit freies und energiegelbes Leben. Bei ausreichender Sauerstoffversorgung kann und wird kein Krebs auftreten.“

Dr. William F. Frey („Vater der Gelotologie“, gest. 2014) sagte: „Lachen ist eine Atemübung in höchster Vollendung mit dem Zuckerguss des Amüsemments.“

Lachen in Angesicht von Herausforderungen

Lachen kann jeder, solange es ihm gut geht. Aber was, wenn die Zeiten mal weniger gut sind?

„Wenn Du lachst, veränderst Du Dich. Wenn Du dich veränderst, verändert sich die ganze Welt.“

(Dr. Madan Kataria)

Hier kann Lachyoga eine große Hilfe sein. In einer Gruppe mit lachwilligen Menschen springt der Funke ganz schnell über, denn das weiß ein jeder – Lachen ist ansteckend. Es tut einfach gut, das Lachen in den Gesichtern der anderen zu sehen und auch das Lachen zu hören. Übrigens: Das Lachen ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck.

„In Medizin ist kein Lachen, aber im Lachen ist viel Medizin.“

(Dr. Madan Kataria)

Und das hat man davon, wenn man lacht:

- ▶ Durch das Lachen, auch wenn es anfangs gespielt ist, werden in unserem Gehirn Glückshormone ausgeschüttet. Lachen vertreibt somit depressive Verstimmungen, es macht gute Laune und sorgt binnen weniger Minuten für Wohlbefinden.
- ▶ Lachen weckt die Kreativität, fördert die Gelassenheit und steigert die Konzentrationsfähigkeit.
- ▶ Es lockert die Gesichtsmuskulatur, reinigt die Atemwege und kräftigt die Stimmbänder.
- ▶ Das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung.
- ▶ Es reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Schmerzreduktion.
- ▶ Lachen entspannt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.
- ▶ Hemmungen, Blockaden und negative Emotionen können sich auflösen.

Lachen verbindet

Lachen ohne Grund verbindet Menschen verschiedener Kulturen und Länder, egal welche Sprache sie sprechen oder wie sie leben. Gemeinsames Lachen bewirkt eine starke, fast familiäre Verbindung, die soziale Interaktionen und Vernetzung fördert. Ein funktionierendes soziales Netzwerk ist eine wichtige Grundlage für Glück. Das Ziel von Lachyoga ist es, Menschen herzlich zu verbinden, ohne zu verurteilen. Das entspricht der wahren Bedeutung von Yoga.

Lachen – ein Geschenk der Natur

Uns allen wurde es in die Wiege gelegt. Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene haben 385 Gründe, weniger zu lachen.

Gut zu wissen

Lachyoga steht für Glück, Gesundheit und Weltfrieden.

Seit 1998 findet am 1. Sonntag im Mai der Weltlachttag statt. Rund um den Erdball lachen die Menschen um 14 Uhr drei Minuten für den Weltfrieden.

Die 1. Global Laughter Yoga Conference findet vom 23.–25. Juni 2017 in Frankfurt statt.

Es begegnen mir Menschen, die nichts mehr zu lachen haben, die das Lachen verlernt oder sogar verloren haben. Meine Erfahrung zeigt mir: Es ist immer noch da. Ähnlich einem verstopften Abflussrohr, ist es verschüttet mit Ängsten, Blockaden, negativen Gedanken und Emotionen. Mit jedem Lachtraining wird dieser Schutt weggespült. Das Lachen wird regelrecht „befreit“ und kann wieder ungehindert fließen.

Als Lachtrainerin bin ich immer wieder fasziniert, wie schnell sich bei Menschen, trotz anfänglicher Skepsis, das Lachen entfaltet. Gesichter „blühen“ regelrecht auf, Frauen und Männer fangen an zu strahlen und herzlich zu lachen. Und immer wieder höre ich: „So habe ich seit Jahren nicht mehr gelacht.“ Und: „So habe ich mir das nicht vorgestellt!“ Oder: „Dass ich ohne Grund lachen kann, hätte ich nie gedacht!“

Lachen hat mein Leben verändert

Ich kann über mich selbst lachen, bin verspielt und kreativ, gehe mit vielen Stresssituationen gelassener um, habe eine ordentliche Portion Lebensfreude, Selbstvertrauen und Humor dazugewonnen. Ich liebe das Lachen, ich lebe das Lachen und ich bin stolz, ein Teil der weltweiten Lachyoga-Bewegung zu sein.

Zum Weiterlesen

Homepage von Dr. Madan Kataria:
www.laughteryoga.org
 Portal der deutschsprachigen Lachclubs:
www.lachclub.info

Zur Person

Monika Roth ist Lachyoga-Lehrerin nach Dr. Madan Kataria und Gesundheitsberaterin. Sie ist die Begründerin der Lachschule Odenwald.



© Monika Roth

Kontakt

Lachschule Odenwald
 Monika Roth
 Neckarstr. 29
 69518 Abtsteinach
 Tel.: 06207 94 87 10
 E-Mail: info@lachschule-odenwald.de
www.lachschule-odenwald.de