

Was ist Lachyoga?

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit hasya) im Vordergrund steht. 1995 wurde es von Dr. Madan Kataria (Arzt) in Mumbai (früher Bombay) Indien mit seiner Frau zusammen gegründet.



Er ging jeweils am Morgen im Park spazieren und fragte aus einem Impuls heraus die Menschen, ob sie mit ihm Lachen wollen. So begann er mit einer Feldstudie im Park mit wenigen Leuten, die dann allerdings gleich auf ca. 50 anstieg. Zu Beginn erzählten die Teilnehmer sich gegenseitig Witze, alle lachten und sie fühlten sich für den Rest des Tages gut. Doch bald gingen ihnen die Witze aus und er musste eine Möglichkeit finden, sie auch ohne Witze zum Lachen zu bringen. Dabei fand er in Recherchen, dass die Psyche nicht zwischen echtem und unechtem Lachen unterscheiden kann. Die Stoffe, die den Menschen dazu bringen sich glücklich zu fühlen, werden so oder so ausgeschüttet. So war die Idee geboren: „**Lachen ohne Grund**“.

Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit (engl: childlike playfulness) zu gelangen. „Fake it, until you make it“ (frei übersetzt: „Tu so als ob, bis es echt wird“) ist eine praktische Anweisung in Lachyoga-Übungsstunden

Mittlerweile gibt es über 6000 Lachklubs auf der ganzen Welt und er ist immer noch persönlich als Lehrer und Botschafter weltweit unterwegs.

Wir haben in der heutigen Zeit das Lachen verloren!

Dr. Michael Titze (deutscher Psychologe) hat in Studien herausgefunden, dass in den **50er** Jahren die Menschen **18 min** am Tag gelacht haben, **heute** sind es nur noch **6 min** im Schnitt – trotz gesteigerter Lebensstandards.

Auch Viktor Frankl hat mit der Humorthherapie in der Psychotherapie Pionierarbeit geleistet.

Christine Hold

Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), zert. Lachyogaleiterin und zert. Gedächtnistrainerin des ÖBV-GT
Hypnofocusing, INNERWISE Coach (energetische Medizin)
www.mind-more.at

Kinder lachen bis zu ca. 400x am Tag, Erwachsene nur noch ca. 15x.

Auf Grund vielfältiger Faktoren haben wir das Lachen verloren. Stress, Angst um den Job, Erfolgsdruck, schlechte Nachrichten in den Medien, Schuld, Zweifel, Angst und Sorge. Aber wir sind auch Meister des Verdrängens geworden. Wir hoffen auf morgen, schweigen im gestern beschuldigen die anderen für unsere Misere und sind oft nicht bereit, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und an unseren Problemen zu wachsen. Doch – nur im Hier und Jetzt ist das höchste Glück erfahrbar.

Angst und Sorgen halten uns davon ab im Hier und Jetzt aktiv zu werden. Ebenso hindern uns Groll, Wut, Hass und Sturheit in unserer Entwicklung. Wenn seelischer Schmerz, lang anhaltender Stress oder chronische Schmerzen und Bewegungsmangel uns eng, fest und gefühllos machen, hilft das Lachen manchmal besser als jede Medizin.

Lachen ersetzt keine ärztliche Behandlung, kann jedoch sehr unterstützend eingesetzt werden!

Lachen ist gesund!

Seit Jahrzehnten beschäftigen sich Wissenschaftler mit den heilsamen und therapeutischen Wirkungen des Lachens. Filme wie „**Patch Adams**“ und die **Klinik-Clowns** trugen bereits dazu bei. In den 60er Jahren hat sich bereits **Dr. William Fry** in Kalifornien mit den Effekten des Lachens beschäftigt. Der Journalist **Norman Cousins** überraschte mit seinem Buch „*Anatomy of an Illness*“ (1979) wie er es schaffte seine tödliche Gelenkskrankheit zu überwinden. 10 min Lachen täglich, sagte er, verschafften ihm 2 Stunden schmerzfreien Schlaf.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Lachen...

- stoppt stressbildendes Adrenalin
- fördert die Entspannung
- aktiviert bis zu 80 Muskelpaare (1 Minute Lachen ist wie 10 Minuten Rudern oder 45 min Entspannungstraining!)
- stärkt das Immunsystem
- lindert Schmerzen
- regt die Verdauungsorgane an
- steigert unsere Lungenfunktion
- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- lockert bedrückende Gedankenmuster, die Gedankenwelt verändert sich ins Positive
- fördert Gelassenheit, Mut und Vertrauen im Umgang mit anderen Menschen
- Es werden Endorphine sprich Glückshormone, und Serotonin ausgeschüttet – die hauptverantwortlich sind für unser Wohl und Hochgefühl.
- Ebenso werden massiv Stresshormone im Blut reduziert.

Mythen wie:

- Du musst humorvoll sein, um zu lachen
- Du musst glücklich sein, um zu lachen
- Du musst einen Grund haben, um zu lachen - **stimmen nicht!**

Mehr dazu auf <https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga>
<http://www.laughteryoga.org/deutsch/laughteryoga/page/63>

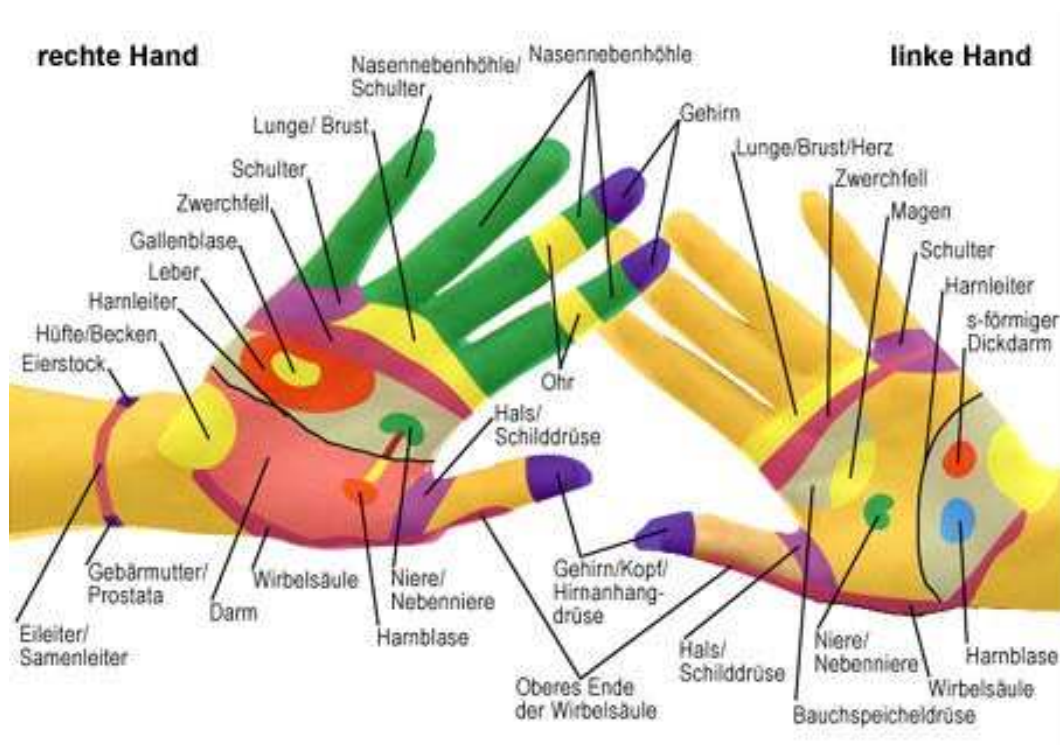
Christine Hold

Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), zert. Lachyogaleiterin und zert. Gedächtnistrainerin des ÖBV-GT
Hypnofocusing, INNERWISE Coach (energetische Medizin)
www.mind-more.at

Erste Übung

„HoHo-HaHaHa“

Wir klatschen mit beiden Handflächen, flach und mit leicht gespreizten Fingern aufeinander und lachen dabei „HoHo-HaHaHa“ im gleichen Rhythmus dazu. Durch diese Art des Klatschens werden die Handreflexzonen in den Handflächen stimuliert.



Zusätzlich ist der Augenkontakt zu dem jeweiligen Gegenüber zu halten und damit wird die positive Ausstrahlung auf andere übertragen bzw. auf dich selbst wie in einem Spiegel.

Atemübungen

Mit den Atemübungen wird die Lungenkapazität erhöht und trainiert, sie hält den Kreislauf in Balance und sorgt für die Sauerstoffzufuhr in alle Körperzellen.

In Stresssituationen oder durch vieles Sitzen neigen wir dazu, schnell und flach zu atmen. Ein bewusstes und tiefes Durchatmen sorgt dafür, dass der Stressfaktor sofort reduziert wird.

Wir machen diese Übungen jeweils zwischen den Lach-Übungen auch um unser Zwerchfell und die Muskulatur wieder zu entspannen.

Christine Hold

Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), zert. Lachyogaleiterin und zert. Gedächtnistrainerin des ÖBV-GT
Hypnofocusing, INNERWISE Coach (energetische Medizin)
www.mind-more.at

Lachübungen

Verschiedene Lachübungen reichen vom verspielten, pantomimischen Lachen über Lachübungen aus dem Hata-Yoga bis zu Lachübungen mit übertragener Bedeutung.

Lachübungen im Gehen und Sitzen gut geeignet

Schüchternes Lachen

Lobendes Lachen

Handy Lachen

Lachen abschneiden

Ins Fäustchen lachen

Namaste Lachen

Laola Lachen

Cocktail-Lachen

Über sich selbst lachen

Hochholendes Lachen

Dicker Bauch Lachen

Lachrakete

Meterlachen

Sorgen weglachen

Lachen mit Alltagsbewegungen kombiniert – z.B. waschen, kochen, putzen...

u.v.m. (siehe auch im Internet).

Zu Hause Lachübungen im Alltag integrieren um schneller über eine Stresssituation hinweg zu kommen, damit wird „*der Wind aus den Segeln genommen*“.

Nach diesen Einstimmungsrunden kommen wir in das freie Lachen, entweder sternförmig liegend (Kopf zeigt zur Mitte) oder im Kreis sitzend. Freies Loslachen, (Herauslachen) was raus kommt! Bei manchen mehr bei anderen weniger, alles ist erlaubt.

Dabei sollte auf Reden, Witze und lustige Bemerkungen dazwischen verzichtet werden, denn damit wird die Energie zerstört und gleichzeitig wird wieder die linke Gehirnhälfte (der Verstand) eingeschaltet. Und das ist nicht die Absicht, da es eine meditative, freie, reinigende Übung ist.

Beenden

Du wirst merken wie anstrengend diese ganze Lacherei ist. Daher wird mit einer körperlichen und geistigen Entspannungsmeditation abgeschlossen um wieder im Hier und Jetzt zu landen.

Abschluss

Ausklingen kann man auch mit Affirmationen wie:

wir sind die lustigsten Menschen der Welt,

wir sind die glücklichsten Menschen der Welt.

„Gut gelacht“ gegenseitiges Schulterklopfen

Lachen ist eine körperliche Übung von größtem Wert für die Gesundheit

Zitat Aristoteles (Philosoph)

Christine Hold

Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF), zert. Lachyogaleiterin und zert. Gedächtnistrainerin des ÖBV-GT
Hypnofocusing, INNERWISE Coach (energetische Medizin)

www.mind-more.at

