

Gesundheit mit Ansteckungsgefahr

Europas einzige Lachyoga-Meisterin/Fortsetzung von Seite 1

Heute umfasst die Non-Profit-Lachbewegung weltweit etwa 6.000 Lachclubs in 60 Ländern, davon über 150 in Deutschland. Mit den Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche beschäftigte sich schon 1964 der amerikanische Psychiater William F. Fry und prägte den Begriff Gelotologie für diese Wissenschaft. Die Technik des Lachyogas hat ihren Ursprung in den Selbstversuchen des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins, dem es gelang, seine chronische Wirbelsäulenzündung mit Hilfe des Lachens zu heilen. Für eine internationale Verbreitung des Lachyogas sorgt seit 1995 der Mediziner und Yogalehrer Dr. Madan Katari. Bei dem Arzt aus Mumbai durfte die gebürtige Rheinländerin Gabriela Leppelt-Rommel diese fröhliche Therapieform erlernen; ihm verdankt sie eine großartige Erkenntnis: „Madan Katari hat alle Schleusen der Heiterkeit in mir geöffnet. Ich durfte erleben, wie alle Anstrengung von mir abfiel und wie tief entspannend das Lachen ist. Nie zuvor hatte ich eine derartige Befreiung erlebt.“

Heute ist die Rahlstedterin die einzige zertifizierte europäische Hasya Yoga-Meisterin. „Die Nachfrage nach Lachyoga ist heute schon größer als das Angebot und ich möchte gerne möglichst viele Menschen damit erreichen. Deshalb bilde ich laufend neue Lachyoga-Leiterinnen und Lachyoga-Leiter aus und führe Fortbildungen für Lachyoga-Profis durch.“

Vor drei Jahren initiierte und organisierte Gabriela Leppelt-Rommel erstmals den Deutschen Lach-



Wer lacht, hält sich länger frisch! Gabriela Leppelt-Rommel ist die Gründerin des Lachclubs Rahlstedt und Europas einzige Lachyoga-Meisterin.

Foto: A. Andresen-Schneehage

yoga-Kongress. Derzeit ist sie damit beschäftigt, den dritten Durchgang dieser Veranstaltung vorzubereiten, der im März unter dem Motto „Der Zauber des Lachens“ im westfälischen Bad Meinberg stattfinden wird.

Ein Einstieg ins Lachyoga erfordert keinerlei Vorkenntnisse und ist je-

derzeit möglich. So effektiv die Übungen in ihrer Wirkung sind, so einfach sind sie in der Anwendung. Eine „Trainingseinheit“ besteht aus der Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Und in Rahlstedt muss niemand zum Lachen in den Keller gehen: Jeden Montag um 18.30 Uhr trifft sich der Lachclub Rahlstedt im Gemeindehaus der Martinskirche am Hohwachter Weg 2, um eine Stunde lang Lachübungen zu praktizieren. Dann werden das Pinguin-Lachen, der Milk-Shake-Laughter oder auch das Ein-Meter-Lachen geübt. Montags und mittwochs in der Frühe lädt Gabriele Leppelt-Rommel alle Interessierten zum Lachyoga-Walking ein; Treffpunkt ist um acht Uhr die Eisenbahnbrücke am Dassauweg. „Von hier aus geht es – mit Stöcken oder ohne – anderthalb Stunden auf eine Wanderung durch das Tunneltal. Unterwegs machen wir einen Stopp mit Dehn- und Lachübungen.“ Neue Mitlacher sind herzlich willkommen. Das Zwerchfell und der Rest des Körpers werden es danken. Also, höchste Zeit zum Schlapplachen!



Lachen ist „in“! Wer selbst ohne Grund in herzhaftes Gelächter ausbrechen kann, der baut dabei Stresshormone ab, stärkt sein Herz-Kreislauf-System und massiert sein Innerstes.

Foto: A. Andresen-Schneehage