

# KLEINE LACHYOGASCHULE FÜR EINSTEIGER

## PUNKT 1

### DER EINSTIEG IN DAS LACHEN

Die Lachyoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus.

Der Einstieg ins Lachyoga ist jederzeit möglich und erfordert keine Vorkenntnisse. Gönnen Sie sich regelmäßig Lachyoga, damit die angenehmen Gefühle und die gesundheitlichen Wirkungen anhalten.

Unser Lachclubtreff startete im Jahr 2004. Entwickelt wurde diese Yoga-Methode von dem Arzt Dr. Madan Kataria, der im Mai 1995 im indischen Mumbai den ersten Lachclub gegründet hat. Heute umfasst die Lachbewegung weltweit etwa 10.000 Lachclubs in 100 Ländern, davon über 120 in Deutschland.

Das Training bietet eine gegliederte Übungsstruktur und für jede Einheit ein Anleitend. Dieser Rahmen sichert den dem Yoga eigenen Wechsel für Aktion und Entspannung, die Stimulierung des Organismus und die ausgleichende Tiefenatmung, um die Vitalität zu kräftigen.

## PUNKT 2

### DAS INITIIERTE UND DAS SPONTANE LACHEN

Die Übungen und das Lachen selbst werden regelmäßig als angenehme Beanspruchung und positive Aktivierung erlebt.

Hier ein Tipp, wenn Sie zu Beginn sozialen Stress spüren sollten: Die ersten Übungen beginnen normalerweise mit initiiertem Lachen, das früher oder später in echtes Lachen übergeht und dann wieder in initiiertes Lachen wechselt, streckenweise so, phasenweise so: Jeder hat seinen Rhythmus.

Fürchten Sie nicht, sich lächerlich zu machen, zu laut, zu wenig oder zu verhalten zu lachen, sondern folgen Sie dem Wechsel Ihrer Befindlichkeit. Üben Sie einfach weiter, bis sich die kritisch kontrollierende Selbstbeobachtung verliert: Hirnausschalten, Blickkontakt zu den anderen Lachern - und durch, durch, durch die ersten Übungen und die erste Stunde!

## PUNKT 3

### DER BLICKKONTAKT - WIR LACHEN MITEINANDER

Während der meisten Übungen gaukeln und schwirren wir im Umhergehen durch den Raum. Schauen Sie bitte nicht auf den Boden oder gegen die Zimmerwände: Nehmen Sie Blickkontakt zu den Mit-Lachern auf: Der Zündfunke für das Lachen! Schauen Sie den anderen direkt in die Augen und

halten Sie bitte diesen Blickkontakt, er wird sie beflügeln und immer wieder zum Lachen reizen. Das gilt sowohl für die Lachübungen als auch für die Ho-ho-hahaha-Klatschübung.

Wir lachen miteinander und halten visuell und akustisch zueinander Verbindung. Die Gesichter und die Blicke zu sehen ist ebenso ein wesentliches Lachyoga-Element wie das Kichern und Prusten der anderen zu hören.

Haben Sie nicht als Kind schon unbefangen und frei mit anderen zusammen gelacht? Aus diesem Grund lacht es sich ganz allein nicht so einfach: Es handelt sich um ein Erleben in Gemeinschaft. Das gilt international und für alle Menschen auf allen Kontinenten, und eben deshalb läßt es sich beim Lachyoga mit zunächst Unbekannten so einfach lachen. An dieser Stelle sei erwähnt, dass Lachyoga weltanschaulich und konfessionell neutral und unabhängig ist.

## PUNKT 4

### HO-HO-HAHAHA UND DAS HÄNDEKLATSCHEN

Die Einzelübungen des Lachyoga werden getrennt durch rhythmisches Klatschen mit lautem Rufen von „Ho-ho-Haha-ha“.

Hierbei werden die Hände gespannt und die Finger und Daumen beider Hände gespreizt. Die Handballen wölben sich hervor, und das Klatschen stimuliert die Akupressur-Punkte in den Handflächen und massiert die Handreflexzonen.

In der traditionell asiatischen Medizin, auch beim Kundalini-Yoga, geht man davon aus, dass alle Bereiche der Handflächen unterschiedlichen Gehirnbezirken und Organen energetisch zugeordnet sind. Danach korrespondieren beispielsweise Daumen und Zeigefinger mit dem oberen Bereich der Lunge, Mittel-, Ring- und kleiner Finger mit dem unteren Teil beider Lungenflügel.

Die „Ho-ho-Hahaha“-Übung beruht auf einer Kapalabhati genannten Atemübung des Hatha-Yoga, aktiviert das Zwerchfell und reinigt Bronchien und Lunge.

## PUNKT 5

### DAS LACHEN UND DIE STILLE: DER WECHSEL

Wie sich Tag und Nacht abwechseln, wie Ebbe und Flut kommen und gehen, wie Wachsein und Schlafen, so finden sich im menschlichen Leben Zeiten der Aktion und der Ruhe, der Anspannung und der Entspannung. Yoga lebt ebenfalls aus dem Wechsel:

Die Klatsch- und Lachübungen sind laut und voller Aktion und können je nach gesundheitlicher Verfassung, Kondition, Jahreszeit und Tagesform eine leichte Anstrengung für den Kreislauf sein, auch aufgrund ungewohnter Zwerchfellbewegungen.

Gönnen Sie sich zwischen den Übungen stille Pausen ohne Lachen und Sprechen. Halten Sie Stille 1. während der

# KLEINE LACHYOGASCHULE FÜR EINSTEIGER

Dehnübungen zu Beginn des Trainings, um die Muskulatur zu lockern, 2. während der Anleitungen der Übungen, damit alle ungestört zuhören können, und vor allem 3. während der Atemübungen, um das Regelsystem des Lungenkreislaufs zu stabilisieren und die psychische Stimulierung auszugleichen, auch mit Rücksicht auf die Mitlacher und Mitlacherinnen.

## **PUNKT 6** **DIE LACHYOGA-ÜBUNGEN**

Hasya-Yoga besteht aus verschiedenen Lachübungen, von denen die überwiegende Zahl eine Kombination aus Atemübungen mit pantomimischen Bewegungen ist. Die fünfzig wichtigsten werden abwechselnd praktiziert.

Alle Übungen haben einen medizinischen Hintergrund. Durch die während des Lachens ausgelöste Schwingung in der Luftröhre und durch Bewegung des Zwerchfells erfolgt eine Art „innere Massage“ aller Organe und der Drüsen am Hals. Zudem stellt sich eine intensive Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff ein.

Freuen Sie sich auf das Ein-Meter-Lachen, die Schneeballschlacht, das Verlegenheits-Lachen und Satelliten-Lachen, das Lachen in den Himmel werfen, Handy-Lachen, das vorbeugende Lachen, Pinguin-Lachen, Vokale hochlachen, Ziegen- und Löwenlachen, Milk-Shake-Laughter, Rasen mähen, Lachwasser, Namaste-Lachen, I-got-it-Laughter, den Laufsteg und andere Übungen, zu denen es keiner Witze oder Scherze bedarf.

Wir lachen nicht über etwas, sondern weil wir lachen wollen. Als Lohn für eine Stunde Lachyoga winken gehobene Stimmung, tiefe Entspannung, Wohlbefinden, Freude und gute Laune: Es ist ein Riesen-Spass mit wohltuenden Wirkungen.

## **PUNKT 7** **WIRKUNGEN AUF KÖRPER UND PSYCHE**

Lachyoga fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen. Nach dem derzeitigen Forschungsstand darf davon ausgegangen werden, dass Lachen unterstützend wirkt auf den Muskeltonus, durch die Bewegung des Zwerchfells die Arbeit der Verdauungsorgane sowie den Gesamtstoffwechsel anregt und die Tiefenatmung verstärkt.

Das Gehirn wird zur Produktion von Endorphinen veranlasst, die für das Wohlfühlerleben maßgebend sind. Ebenso können die durch Stresserleben entstandenen Hormone reduziert werden, insbesondere Adrenalin und Cortisol. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.

Lachyoga wird bereits in der Schmerztherapie eingesetzt, gelegentlich auch von Zahnärzten.

Lachyoga unterstützt den schnellen Abbau von emotionalen Spannungen und kann manchmal einen unerwarteten Perspektivwechsel in Gang setzen und Entscheidungsprozesse begünstigen.

Es kann das Loslassen rigider Verhaltensmuster und kreative Tätigkeiten fördern. Soziale Kompetenzen können im Hinblick auf zwischenmenschlich-konstruktive Beziehungen erweitert werden.

## **PUNKT 8** **GESUNDHEITSVORSORGE UND -SCHUTZ**

Bei jedem Lachen ändern sich durch die Bewegungen des Zwerchfells und die vertiefte Atmung die Druckverhältnisse im Abdomen, Lunge und Gehirn und phasenweise steigt der Blutdruck wie bei leicht-sportlicher Betätigung, ein normaler Vorgang, den Ihr Körper ebenso kennt wie die psychische Stimulierung, gesteuert von Hormonen.

Lachen wirkt vorbeugend und auch heilend. Liegt eine Erkrankung vor, sollten Sie vorab klären, ob Sie Lachyoga praktizieren dürfen. Fragen Sie insbesondere bei Zwerchfellbruch, Bluthochdruck, Angina pectoris, Aneurysma, Glaukom, Rippenbrüchen, Hernie, Bruch- und Vorfallkrankheiten, Inkontinenz, Bandscheibenvorfall und ähnlichem sowie bei schweren Depressionsverläufen, Einnahme von Psychopharmaka und Psychotherapie vor der Teilnahme an den Lachübungen ihren Arzt oder Therapeuten.

Ausgeschlossen ist die Teilnahme an Lachyoga bei akuten Atemwegs- und Viruserkrankungen, manisch-depressiver Erkrankung, Schizophrenie und in der Schwangerschaft.

## **PUNKT 9** **UND SONST NOCH...**

Günstige Veränderungen sind nur durch regelmäßiges Lachen über einen längeren Zeitraum möglich. Man kann auf keinen Fall erwarten, dass die Teilnahme an einer einzigen Hasya-Yoga-Stunde anhaltende Wirkungen auf Körper und Geist zeigt.

Wer beispielsweise einen Tag fastet, erfährt keine durchgreifende Reinigung und nimmt nicht deutlich ab. Wer nur einmal hundert Meter gelaufen ist, kann gesundheitliche Verbesserungen nicht erzielen. So verhält es sich auch mit dem Lachyoga: Kontinuierliches Üben über längere Zeit bringt den Erfolg.

Setzen Sie sich nicht unter Druck, sondern gehen Sie die Sache sanft an. Probieren Sie sich und Ihr Lachen über mehrere Wochen aus. Es geht um Ihren Fortschritt.

Auch für die Praxis des Lachyoga gilt der Satz: Sich mit anderen zu vergleichen ist der erste Schritt zum Unglücklichsein. Lösen Sie sich, nehmen Sie Ihr künstliches und echtes Lachen gleichermaßen an. Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihren Gefühlen die Freude, heiter und gelöst zu lachen.

Zum Wohlfühlen während der Lachstunde hat sich bequeme Kleidung bewährt. Bringen Sie ein paar dicke Socken mit oder Turnschuhe oder Ähnliches. Generell und insbesondere im Sommer empfiehlt es sich, eine Trinkflasche mit Wasser bereit zu stellen.