



GABRIELA LEPELT-REMMEL:

„In den Himmel lachen“

Gabriela Leppelt-Rommel hat gerade die erste deutschsprachige Lachyoga-Trainings-DVD

herausgebracht. Mit viel Liebe und wenig Geld

hat sie eine Marktlücke gefüllt.

Interview: Jennifer Bligh

Gabriela meldet sich mit so einem angenehm weichen Timbre in der Stimme, dass man die 59-Jährige sofort sympathisch findet. Die gebürtige Rheinländerin hat durch eine gesundheitliche Krise erst zurück zu Yoga und dann zu Lachyoga gefunden. Ihr Fazit der vergangenen sieben Jahre: „An zu viel Lachen ist noch keiner gestorben, an zu wenig Lachen schon.“

YJ: Du klingst richtig gut gelaunt. Würde es dich jetzt ärgern, wenn jemand spöttisch über Lachyoga spräche?

Gabriela Leppelt-Rommel: Nein, es ist nicht schlimm, Lachyoginis werden schon manchmal wie Marsmenschen angeguckt. Damit habe ich gelernt zu leben.

Wie reagierst du darauf?

Wenn man nachfragt, dann erzähle ich schon etwas....

Erzähl uns bitte von deinem Lachyoga-Stil. Du bist ja von Dr. Madan Kataria und Madhuri ausgebildet worden...

Es ist eine Methode, bei der erst künstlich gelacht wird und dann das Lachen in

echtes Lachen übergeht. Sobald in einer Gruppe gelacht wird und man Augenkontakt aufnimmt, springt der Lachfunke über. Lachen ist ja eine Emotion, die Menschen in sich haben und gegen die wir uns nicht wehren können, weil es ein Reflex ist. (lacht)

Wie geht das?

Zum Beispiel beim Begrüßungslachen, da schüttelt man sich die Hand und lacht willentlich. Einfach Zähne auseinander und anlachen.

Ist das nicht peinlich?

Manchen schon, aber diese Hemmungen werden schnell überwunden.

Lachyoga, ist das auch etwas für traurige Menschen?

Natürlich nicht für jeden, aber Lachyoga kann die Menschen ins Hier und Jetzt bringen, aus der Trauer herausholen und mit Energie aufladen.

Wer sollte eher kein Lachyoga üben?

Es gibt wenige Ausnahmen: bei Leisten-

bruch, fortgeschrittener Schwangerschaft, frischen Operationen und hohem Augeninnendruck. Das Zwerchfell wird beim Lachen schon ordentlich gerüttelt.

Wie bist du zu Lachyoga gekommen?

Durch mehrere Bandscheibenvorfälle konnte ich nicht mehr als Event-Managerin arbeiten. Ich habe mich wieder an Yoga erinnert und ein Studio in meiner Nähe gesucht. An diesem Tag wurde Lachyoga angeboten. Diese Stunde hat mein Leben verändert.

Inwiefern?

Lachyoga hat mir eine neue Dimension eröffnet, man kann mit Lachen seine Schmerzen abschütteln und sich befreien. Ich schwebte nach dieser Stunde auf Wolke Sieben. Mir wurde klar, dass es perfekt ist, nicht perfekt zu sein. Vorher musste alles toll sein. Heute ist mein Leben entspannt und ich versuche alles so schlicht wie möglich zu halten, dann ist der Alltag überschaubarer und nicht so anstrengend.



LACHYOGA

Nachbarn haben es manchmal schon nicht leicht, heute Kundalini-Geräusche, morgen Lachyoga-Beschallung. Was sie sich wohl denken, kann man nur erahnen. Das Schöne ist, dass es einem nach 65 Minuten Lachyoga wirklich völlig egal ist. Die Übungs-DVD von Gabriela Leppelt-Rommel hinterlässt ein wohligh ausgeglichenes Gefühl in Bauch und Kopf, so dass man den Untertitel nicht nur versteht, sondern richtiggehend spürt: Lachyoga schenkt Lebensfreude. Für die Übungen hat die Lachyoga-Lehrerin einige Schüler an die Außenalster in Hamburg bestellt (man mag sich die Gesichter der anderen Spaziergänger vorstellen). In der Gruppe werden anschaulich 33 Übungen vorgestellt. Vom Begrüßungslachen und Dschibberisch sprechen führt Leppelt-Rommel über klassische Dehnübungen zu ihren vier abgewandelten Atemübungen. Dafür sitzt sie völlig unprätentiös auf einer kleinen Decke, während im Hintergrund gerade eine Ente ins Wasser watschelt.

Der Aufbau ist gut, die Menüführung durch die DVD ebenso. Verbessert werden könnte die Tonqualität. Vom raschelnden Polokragen bis hin zum anfahrenen Auto hört man alles im Hintergrund. Beachten sollte man unbedingt, dass im Gegensatz zu den meisten Home-Yoga-DVDs viele Übungen für mindestens zwei Yogi/nis, eher sogar für mehrere, ausgelegt sind. Mit einem Gegenüber kann man einfach besser frech kichernd wie in Übung 31 über sich selber lachen.

Jennifer Bligh

Fazit:

Die DVD ist insgesamt ebenso sympathisch wie die Lehrerin, mit-samt ihrer Versprecher und ihrem ansteckenden Lachen.

„Lachyoga schenkt Lebensfreude“ von Gabriela Leppelt-Rommel (Via Nova Verlag, ca. 15 Euro)