

Was ist Lachyoga

Lachyoga ist ein einzigartiges Training, das Lachen ohne Grund mit Yoga-Atemtechniken des Pranayama Yoga kombiniert. Jeder Mensch kann lachen, ohne auf Humor, Witze oder Komödien angewiesen zu sein. Lachen wird zu Beginn als Körperübung simuliert, während in der Gruppe Blickkontakte aufgebaut werden und kindlich-spielerische Verhaltensweisen einfließen. In den meisten Fällen führt das rasch zu echtem, ansteckendem Lachen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Lachyoga ist die einzige Technik, die erwachsenen Menschen herzhaftes, anhaltendes Lachen ermöglicht, ohne dabei das kognitive Denken zu involvieren. Es umgeht unseren Intellekt, der normalerweise das natürliche Lachen hemmt.

Lachyoga-Einheiten beginnen mit sanften Aufwärmübungen wie Stretching, rhythmisches Sprechen, Klatschen und verschiedene Bewegungen. Diese Techniken helfen, Hemmungen abzubauen und ein Gefühl für kindlich verspieltes Verhalten zu entwickeln. Atemübungen werden gemacht, um die Lungen auf das Lachen vorzubereiten. Es folgen ‚Lachübungen‘, in die auf spielerische Art und Weise Rollenspiel-Elemente und Visualisierungsübungen einfließen. Diese Übungen führen aufgrund der Gruppendynamik zu verlängertem und herzhaftem, bedingungslosem Lachen. Die Lachübungen wechseln sich mit Atemübungen ab. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 20 Minuten Lachen genügen, um die erwünschten physiologischen Wirkungen zu erzielen. Eine Lachyoga-Einheit kann mit einer Lachmeditation abschließen. Das ist eine Phase freien Lachens, in der die Teilnehmer liegen oder sitzen und ihrem natürlichen Lachen freien Lauf lassen. In der Lachmeditation kann das Lachen sehr stark werden, was oft zu emotionaler Katharsis, einem Gefühl von Befreiung und Freude führt, das tagelang anhalten kann. Der Lachmeditation kann eine geführte Tiefenentspannung nachfolgen.

Warum Lachyoga? (3 Gründe)

- Um den wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen des Lachens zu bekommen, müssen wir mindestens 10 bis 15 Minuten ununterbrochen lachen. Natürliches Lachen kommt normalerweise, mal hier, mal dort, nur für wenige Sekunden vor, und reicht nicht aus, um die physiologischen und biochemischen Veränderungen in unserem Körper zu verursachen, wie es bei Lachyoga der Fall ist. Da wir beim Lachyoga das Lachen üben, können wir unser Lachen verlängern so lange wie wir wollen.
- Um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu kommen, sollte das Lachen laut und mit Hilfe des Zwerchfells geschehen, also aus dem Bauch heraus. Es ist vielleicht nicht salonfähig laut zu lachen, aber ein Lachclub bietet eine geschützte Umgebung, wo man laut und herzlich lachen kann, ohne sich zu blamieren.
- Natürliches Lachen hängt von vielen Gründen und Bedingungen ab. Aber es gibt meist nicht viele Gründe, die uns zum Lachen bringen. Das heißt, wir überlassen das Lachen dem Zufall. Vielleicht finden wir einen Grund oder eben nicht. Im Gegensatz dazu überlassen wir im Lachclub das Lachen nicht dem Zufall, sondern entscheiden uns bewusst dafür, es zu tun. Dies ist ein garantierter Weg, um die gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu genießen.