LACHYOGA UNIVERSITY

Dein Wegweiser zum Glück

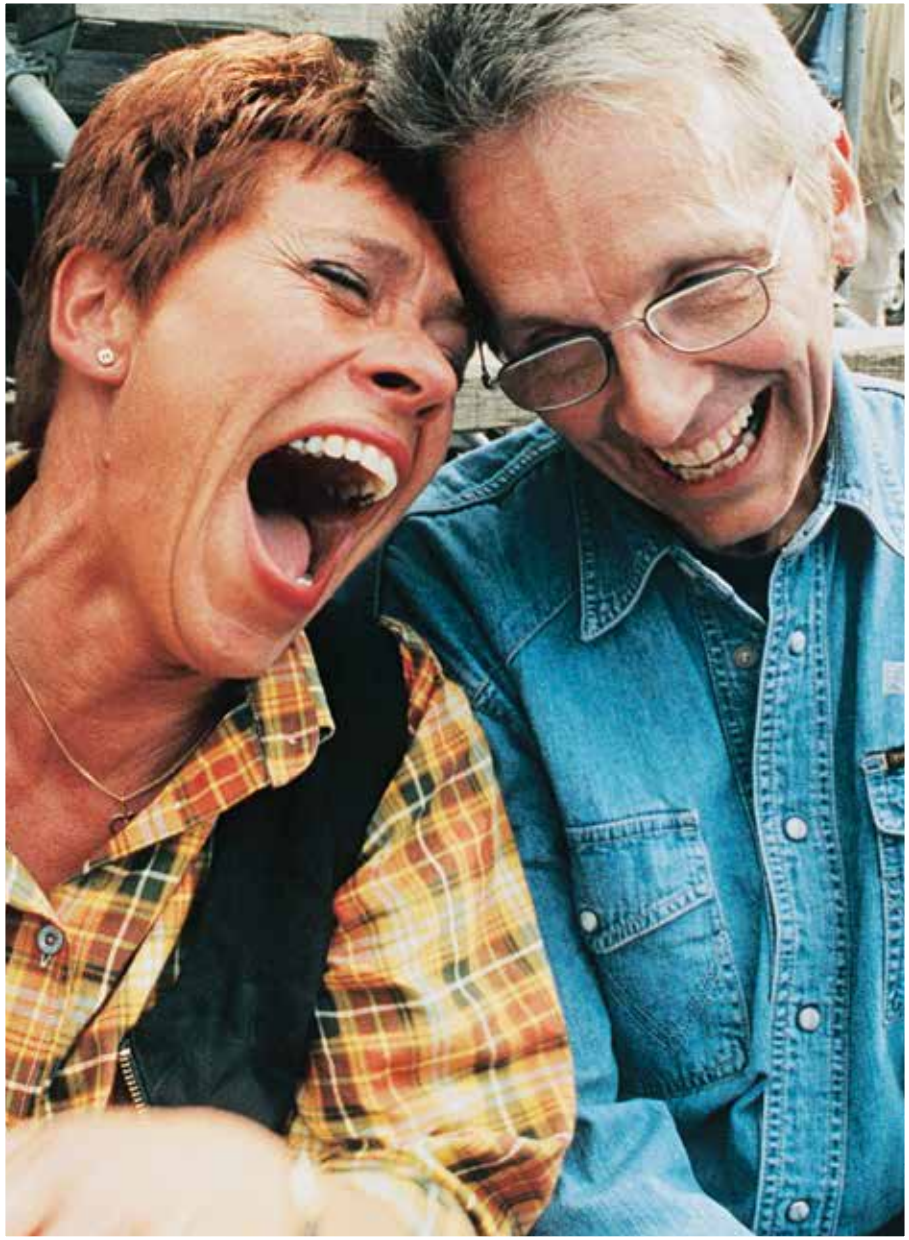
Alles was du über Lachyoga wissen solltest

Dr. Madan Kataria
Der Begründer der Lachyoga Bewegung

Einführung

Sie sind im Begriff zu lachen, wie Sie noch nie gelacht haben! Aber bevor Sie zu lachen beginnen, möchte ich Ihnen eine bahnbrechende Methode namens Lach-Yoga vorstellen, die von mir im Jahr 1995 erfunden wurde. Es begann mit einem Social Laughter Club (kostenloser Lachclub) in Mumbai (Indien) und mittlerweile gibt es bereits Tausende von Lachclubs in mehr als 72 Ländern. Es hat sich zu einem schnell wachsenden, globalem Phänomen entwickelt.

Lach-Yoga wird jetzt auch in Unternehmen, Altersheimen, Schulen, Hochschulen, Fitnesszentren, Gemeindezentren, Gefängnissen, Krankenhäusern, Heimen für körperlich und geistig Behinderte und Krebs-Selbsthilfegruppen praktiziert. Wohlmöglich ist es eine der besten ganzheitlichen Therapien für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper und Geist.



Warum sollten wir heutzutage mehr lachen?

Stress & Depression auf dem Vormarsch

In unserer sich immer schneller drehenden Welt mit Hektik, Leistungsdruck und starker Wettbewerbsorientierung bleibt kaum Raum für das Lachen. Täglich sind die Menschen zahllosen Stressoren ausgesetzt, die ihnen unerbittlich die Fähigkeit rauben, zu lachen. Stress ist der Killer Nummer eins heutzutage und Depressionen sind die Nummer eins unter den Krankheiten. Mehr als 70 bis 80 Prozent der Erkrankungen gehen ursächlich auf Stress zurück.

Die ganze Welt ist voll von Ernsthaftigkeit. Das Lachen verschwindet immer mehr aus dem Arbeitsleben. Zeitungen und Fernsehprogramme bombardieren uns ständig mit unangenehmen Nachrichten und lösen Sorgen bei den Menschen aus, was dazu beiträgt, ein Gefühl der Unsicherheit und Angst zu verstärken.

Dem Stress zu begegnen und die Gesundheit zu erhalten, stellt eine große Herausforderung dar und ist mit astronomischen Kosten im medizinischen und wirtschaftlichen Sektor verbunden! Die Menschen suchen Zuflucht zu unterschiedlichsten Therapien, aber finden nicht den Weg zu dem einfachsten Mittel, dem Lachen.

Wissenschaftlich belegte Vorteile

Die Wissenschaft hat längst nachgewiesen, dass das Lachen einen bemerkenswerten Einfluss auf Körper und Geist hat. Es hat nicht nur präventiven Nutzen, indem das Immunsystem gestärkt und Krankheiten verhindert werden, sondern es hat auch Heilungseffekte. Eine tägliche Dosis Lachen hat die Kraft, von einem Moment auf den anderen Stress zu überwinden und nachhaltig Freude zu schaffen, ein rasendes Herz zu beruhigen und die Gedankenkraft zu stärken, Begeisterung zu entfachen und Pessimismus zu vertreiben. Das klingt unglaublich und wirkt doch wie Magie.

Weltweit wird zurzeit an etlichen Studien in vielen Universitäten gearbeitet. Klinische Forschungen in Bangalore (Indien) und in den USA haben nachgewiesen, dass Lachen den Level von Stresshormonen (Epinephrine, Cortisol etc.) im Blut senkt. Die Ergebnisse haben bei der Lachyoga-Gruppe einen signifikanten Einfluss in allen Bereichen gezeigt. Besonders interessant sind die im Einzelnen dargelegten lang anhaltenden Effekte.

Wie man lacht & wer einen zum Lachen bringt

Seit Jahrhunderten wird das Lachen als die beste Medizin für Körper und Geist bezeichnet, aber es wurde nie mithilfe einer wirksamen Anwendungsmethode erzeugt. Das Lachen ging lediglich einher mit Unterhaltung oder Amüsement. Lachyoga hat dem Lachen eine neue Dimension hinzugefügt.

Es ist eine vollständige Methode, die das Lachen tatsächlich als Teil der täglichen Routine einbezieht, um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile zu kommen. Es ermöglicht allen zu lachen, auch diejenigen, die ernst oder in sich gekehrt sind oder sich damit schwer tun, lustig zu sein.

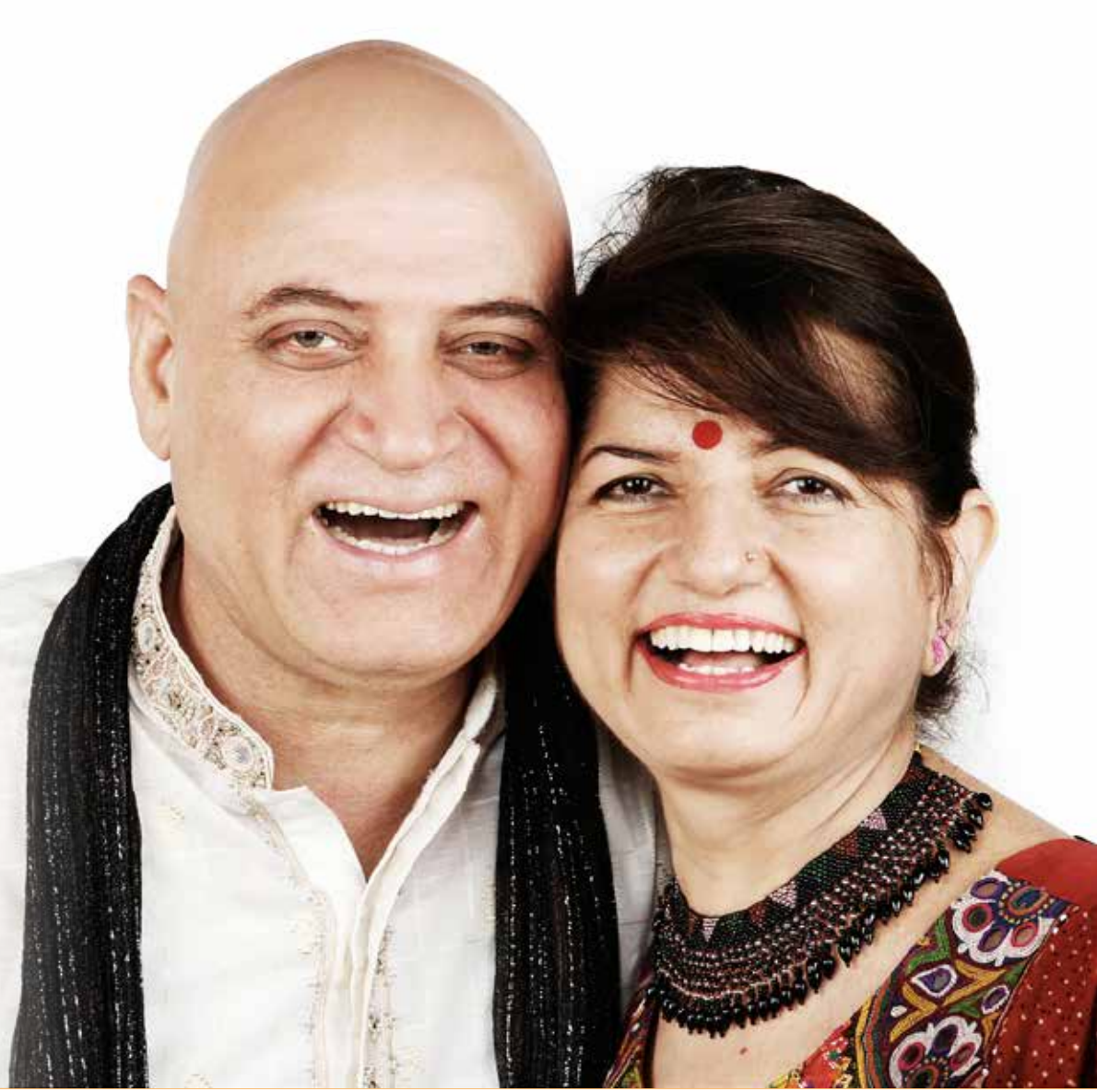
Geschichte des Lachyogas

Inspiriert durch einen Artikel über den Nutzen des Lachens, startete ich die Lachclub-Bewegung im März 1995 mit nur 5 Personen in einem Park in Mumbai. In den ersten Tagen griff die Gruppe zu Witzen und lustigen Geschichten, aber diese gingen ihnen schon bald aus. Das führte mich zu der bahnbrechenden Idee, nach einer anderen Methode zu suchen, um Lachen zu initiieren. Lachyoga ist das Ergebnis meiner Suche. Ich fand die Lösung in der wissenschaftliche Tatsache, dass unser Körper nicht zwischen gespieltem und echtem Lachen unterscheiden kann und die gleiche «glückliche Chemie» produziert. Das war der entscheidende Faktor für das Entstehen von Lachyoga.

Am nächsten Morgen erklärte ich das der Gruppe und bat sie, mit mir zusammen für eine Minute zu versuchen, einfach so zu lachen. Obwohl Skepsis da war, machten sie mit und das Ergebnis war erstaunlich. Bei einigen verwandelte sich das künstliche Lachen schnell in echtes Lachen, was wiederum so ansteckend war, dass es rasch um sich griff. Schon bald lachte die Gruppe wie nie zuvor. Das dann folgende herzliche Lachen hielt beinahe zehn Minuten an. Das war der Durchbruch und die Geburtsstunde von Lachyoga.

Was ist Lachyoga?

- Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor oder Witze noch Comedy.
- Wir beginnen das Lachen als eine Übung in einer Gruppe. Durch den Blickkontakt und mit kindlicher Verspieltheit wird das Lachen schnell real und ansteckend.
- Der Grund warum es LachYOGA genannt wird ist, weil Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung kombiniert werden. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und wir fühlen uns vitaler und gesünder.
- Das Konzept des Lachyogas basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen simuliertem und echtem Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.
- Neben den Lachclubs wird Lachyoga auch in Unternehmen, Fitness-Centern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Hochschulen, Universitäten, Kindergärten, Gefängnissen, Kliniken und vielen Selbsthilfegruppen praktiziert.



Drei Gründe Lachyoga zu Praktizieren

Drei Gründe, warum man Lachyoga machen sollte

Die meisten Menschen haben das Gefühl, dass sie einen Lachclub nicht benötigen, wenn sie auf normale Weise lachen können. Drei Hauptgründe zur Erzielung des maximalen gesundheitlichen Nutzens legen Lachyoga-Praxis nahe.

1

Um den wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen des Lachens zu erzielen, 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.

2

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 geschütze Umgebung, wo man laut und herzlich lachen kann, ohne sich zu blamieren.

3

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.

Das Konzept und die Philosophie

Lachen ohne Grund ist die Kernphilosophie der Lachyoga-Methoden. Wenn ich um die Welt reise, ist die am häufigsten gestellten Frage: Braucht man einen Sinn für Humor, um zu lachen? Wie kann man lachen, wenn einem nicht zum Lachen zumute ist oder man schlecht gelaunt ist? Wie kann man lachen, wenn man viele Probleme im Leben hat? Warum können Kinder 300 bis 400 Mal an einem Tag lachen, während Erwachsene es auf kaum 15 Lacher bringen? Können wir lernen, zu lachen? Obwohl ich ein Arzt bin, war ich mir dieser wichtigen Fragen vor dem Start der Lachclub-Bewegung nicht bewusst. Aber mit der Weiterentwicklung des Lachyoga-Konzeptes kamen auch die Antworten.

Ich begann nach und nach die Magie des Lachens ohne Grund, die ich erleben durfte, zu entdecken.

Die 5 Geheimnisse des Lachens ohne Grund

GEHEIMNIS 1

Wir benötigen zum Lachen keinen Sinn für Humor

Die meisten Menschen glauben, dass man Sinn für Humor zum Lachen bräuchte, aber Lachyoga hat das Gegenteil bewiesen. Um die Fähigkeit zu entwickeln, mit echter Freude zu lachen, muss man eventuelle Hemmungen und Konditionierungen, verursacht durch Familie und Gesellschaft, ablegen. Lachyoga erleichtert diesen Reinigungsprozess und hilft uns dabei, das natürliche, freudige Lachen in uns zu befreien. Die Techniken sind auch für Menschen wirksam, die ihr Lachen verloren haben oder überhaupt keinen Sinn für Humor haben. Die Leute sagen oft: «Ich bin deprimiert», «Ich kann nicht lachen», oder «Mir ist nicht zum Lachen zumute». Wir erklären ihnen: «Das macht nichts. Bringen Sie einfach Ihre Bereitschaft mit, und wir werden Sie zum Lachen bringen.» Also keine Sorge, auch wenn Sie keinen Sinn für Humor haben. Gehen Sie in einen Lachclub und Sie werden einen Sinn für Humor entwickeln.

GEHEIMNIS 2

Sich regen bringt Segen

Wie können Sie lachen, wenn Sie nicht in der Stimmung dazu sind oder keinen Grund dazu sehen? Die Antwort liegt in der Theorie, dass Bewegung Emotionen erzeugt. Es besteht eine natürliche Verbindung zwischen Körper und Geist. Was im Geist passiert, führt auch zu körperlichen Veränderungen. Ändert sich die Qualität der Gedanken, spürt man auch eine Veränderung des körperlichen Verhaltens. Umgekehrt kann eine Veränderung des körperlichen Verhaltens auch den mentalen Zustand ändern. Lachyoga hat die Fähigkeit, Körper und Geist zu synchronisieren und in Harmonie zu bringen.

GEHEIMNIS 3

Wie können Sie lachen, wenn Sie gerade unglücklich sind?

Es gibt ein altes Sprichwort: «Wenn du nicht glücklich bist, verhalte dich wie ein glücklicher Mensch und du wirst es auch sein.» Der Gedanke «Handeln wie ein glücklicher Mensch» fußt auf großer Weisheit und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Medizinische Studien belegen, dass der Körper Glückshormone freisetzt, selbst wenn man nur so tut, als würde man lachen oder wäre glücklich. Beim Lachyoga wird betont, solange „zu tun als ob", bis es echt wird (fake it until you make it). Damit ist klar postuliert, dass es kaum einen Unterschied macht, ob man in Gedanken etwas tut oder ob man es wirklich tut. Daher ist es ganz gleich, aus welcher Quelle das Lachen kommt, denn es führt zu den gleichen physiologischen Veränderungen im Körper.

GEHEIMNIS 4

Kindliche Verspieltheit kultivieren

Lachen heißt nicht nur Lachen. Tatsächlich ist die Kultivierung kindlicher Verspieltheit gemeint. Wenn Sie spielen lernen, müssen Sie nicht lachen. Lachen ist der natürliche Ausdruck Ihres spielerischen inneren Kindes. Obwohl in einer Gruppe das Lachen simuliert wird, hilft das kindliche Verhalten Erwachsenen, Hemmungen rasch loszuwerden. In Lachclubs lassen wir deswegen viele kindliche Aktivitäten einfließen wie zum Beispiel lustige Töne erzeugen, auf die mit Luft gefüllten Wangen klopfen, lachen wie ein Kind oder Kauderwelsch reden. Wir schaffen bei unseren Mitgliedern ein Bewusstsein, wie wichtig es ist, Kind sein zu dürfen.

GEHEIMNIS 5

Sie können Ihren Körper und Geist trainieren, zu lachen

Körper und Geist können trainiert werden, willentlich zu lachen. Durch Wiederholung eines körperlichen Verhaltens über einen Zeitraum, beginnt das Gehirn eine vorhersehbare Reaktion zu erzeugen. Genauso verhält es sich bei Menschen, die regelmäßig Lachübungen ausführen. Sie werden konditioniert, fröhlich sein. Mithilfe von Lachyoga bilden sich im Gehirn neue Nervenverbindungen, die Glückshormone im Körper produzieren. Diese Reaktionen können leicht durch Lachübungen und bestimmte Bewegungen getriggert werden, um das Gehirn ein Gefühl von Freude erleben zu lassen.

Wie läuft eine Lachyoga-Session ab

Im Unterschied zu Indien, wo Lachyoga-Sessions jeden Tag stattfinden, werden sie im Westen nur einmal pro Woche oder 14-tägig abgehalten. Nach unserer Erfahrung sind die Vorteile von Lachyoga am größten, wenn man täglich praktiziert. Normalerweise dauert eine Sitzung eine Stunde. In der ersten halben Stunde werden Lach-, Atem- und Stretching-Übungen gemacht, gefolgt von einer Lach-Meditation und einer geführten Tiefenentspannung von je 15 Minuten.

Jede Lachyoga-Session wird von einem/einer Lachyoga-Leiter(in) oder Lehrer(in) angeleitet. Sie/er erklärt die jeweiligen Übungen und gibt Anweisung zu deren Ausführung an. Sie/er achtet darauf, dass eine gute Gruppendynamik entsteht und aufrecht erhalten bleibt.

Die 4 Schritte des Lachyogas

1

Klatschen:
Wir klatschen mit parallel zueinander gehaltenen Händen, wobei die gestreckten Finger und Handflächen sich berühren sollen. Dies stimuliert die Akupressur-Punkte in den Händen und bringt Energien zum Fließen.

2

Vertiefte Atmung:
Lachübungen werden mit Atemübungen kombiniert, um die Lunge zu reinigen und Körper und Geist zu entspannen.

3

Kindliche Verspieltheit:
Ein Wesensmerkmal von Lachyoga ist, kindliche Verspieltheit zu kultivieren, denn hier liegt der Schlüssel für das grundlose Lachen. Das Element Spiel ist maßgeblich für den Aufbau von Energie und Enthusiasmus.

4

Lachübungen:
Lachübungen sind der Kern einer Session. Sie tragen wesentlich dazu bei, Hemmungen und Schüchternheit zu reduzieren und das willentliche Lachen in spontanes Lachen umzuwandeln.

Begrüßungslachen

Es ist sinnvoll, eine Lach-Session mit einer Begrüßung zu beginnen. Es hilft, die Gruppe durch Händeschütteln (westl. Form) und Blickkontakt zu verbinden. Während man miteinander die Hände schüttelt, nimmt man Blickkontakt auf und lacht sanft. Bei der indischen Begrüßung legt man die Hände vor der Brust zusammen (Namaste -Lachen). Alternativ können auch Grußgesten aus anderen Kulturen eingesetzt und von Lachen begleitet werden. Dann folgt ein etwa fünfmal zu wiederholendes rhythmisches Rufen der Silben „Ho Ho ha ha ha", begleitet von Klatschen, womit das Ende einer speziellen Übung markiert wird. Zwei tiefe Atemzüge führen die Gruppe in die Aufmerksamkeit zurück.

Herzliches Lachen

Nach dem „Ho Ho hahaha-Klatschen“ führen die Teilnehmer(innen) das „Herzliche Lachen“ aus. Das Signal zum Starten in die nächste Lachübung wird mit „1, 2 3“ oder „los geht's“ oder einem ähnlichen Ruf gegeben, damit alle zur selben Zeit anfangen zu lachen. Dadurch wird ein gutes Tempo aufgebaut, was besser ist, als wenn alle zu unterschiedlichen Zeiten anfangen. Beim „Herzlichen Lachen“ wirft man die Arme hoch und lacht herzlich. Man sollte die Arme nicht die ganze Zeit gestreckt nach oben halten, sondern sie nach einer Weile wieder nach unten bringen und sie dann wieder heben. Um den Schluss der Übung zu signalisieren, fängt der/die Leiter(in) mit dem „Ho Ho hahaha-Klatschen“ an, wiederholt es circa fünf Mal und lässt zwei tiefe Atemzüge folgen.

Milchshake Lachen

Die Teilnehmer/innen halten zwei imaginäre Milchgläser. Sie werden aufgefordert, eines in das andere zu schütten und dabei ein langgezogenes „ Iiiiiiiiiiiii...“ zu sprechen. Dann schütten sie es wieder unter „Iiiiiiiiiiii..“ zurück und das nächste Mal führen sie den Becher unter „Haaaaa..“ in Richtung Mund und tun so als ob sie mit leicht zurückgelehnten Kopf trinken würden. Das langgezogene „Haaaaa…“ mündet in einer Lachsalve. Der Zyklus wird vier Mal wiederholt und mit dem „Ho Ho hahaha-Klatschen“ und Singen und zwei tiefen Atemzügen beendet.

Top 10 Lachübungen

Ein- Meter- Lachen

Diese Übung ist besonders spielerisch und zeigt, wie in Indien Stoff gemessen wird. Die Teilnehmer tun so als ob sie eine Stoffbahn abmessen würden und strecken einen Arm zur Seite. Sie bewegen die andere Hand über den ausgestreckten Arm Richtung ausgestreckter Hand. Die Bewegung erinnert an das Bogenschießen. Die Hand wird mit zwei kurzen Stopps an der Mitte des Armes und an der Brust Richtung andere Schulter ausgesteckt, wobei jeweils „Eeeeee.." gesprochen wird. Der Bewegungsablauf ist vollendet, wenn beide Arme ausgestreckt sind. Sodann legen sie den Kopf ein wenig nach hinten und lachen aus dem Bauch heraus. Der Zyklus kann zwei Mal oder öfter wiederholt werden, wobei einmal von links und das nächste Mal von rechts begonnen wird.

Löwenlachen

Diese besondere Übung ist aus einer Yoga-Position mit dem Namen Simbha Mudra (Löwen-Position) entstanden. Hierbei wird der Mund weit geöffnet und die Zunge ganz in Richtung Kinn herausgestreckt, die Augenbrauen nach oben gezogen und die Augen weit geöffnet. Die Hände werden in Schulterhöhe wie Löwentatzen erhoben. Man brüllt erst wie ein Löwe und das Brüllen geht in ein tiefes Lachen aus dem Bauch heraus über. Diese Übung baut Hemmungen ab und ist ein gutes Training für die Gesichtsmuskeln, die Zunge und den Rachen. Es verbessert die Durchblutung der Schilddrüse.

Top 10 Lachübungen

Stilles Lachen mit weit geöffnetem Mund

Bei dieser Art von Lachen, wird der Mund so weit wie möglich geöffnet, die Teilnehmer schauen sich dabei an, machen verschiedene Gesten, zeigen mit den Handflächen nach oben, während sie die Köpfe und Hände schütteln. Das „Stille Lachen“ sollte mit schnellen Bewegungen der Bauchmuskulatur durchgeführt werden, ähnlich wie beim spontanen Lachen. Es sollte sich nicht wie ein längeres Zischen abhören, das gekünstelt wirkt.

Handy-Lachen

Das Handy-Lachen ist sehr verspielt und amüsant. Die Teilnehmer halten imaginäre Handys an das Ohr während sie lachen und dabei verschiedene lustige Gesten machen. Sie bewegen sich in der Gruppe und genießen das Lachen mit den anderen zusammen. Das Handy-Lachen kann auch in zwei Gruppen ausgeführt werden, die sich gegenüber stehen. Auf Anweisung der anleitenden Person gehen die beiden lachenden Gruppen aufeinander zu, bis ihre Wege sich kreuzen. Das kann ein paar Mal wiederholt werden. Beim Überkreuzen schauen sich die Mitglieder einander an und lachen.

Top 10 Lachübungen

Schimpflachen

Die Teilnehmer tun so als ob sie einen anderen mit dem Zeigefinger wedelnd unter Gelächter ausschimpfen wollten. Sie können sich auch in zwei Reihen gegenüberstehen und hierbei ein wenig wettstreiten. Man kombiniert diese Übung mit dem Vergebungslachen.

Vergebungslachen

Es handelt sich um eine wertbasierte Übung. Die leitende Person erinnert daran, wie wichtig es im Leben ist, um Vergebung zu bitten. Die Spitze des Zeigefingers wird mit der Spitze des Daumens zusammengebracht, so dass ein kleiner Kreis entsteht. Die Unterarme bewegen sich ruckartig vorwärts und rückwärts. Man schaut die Mitglieder sanft lachend an und zeigt seine Wertschätzung. Dann folgt das „Ho Ho hahaha – Klatschen“.

Top 10 Lachübungen

Ansteigendes Lachen

Man steht oder sitzt in einem engen Knäuel zusammen und schaut einander in die Augen. Das Lachen beginnt zuerst mit einem leichten Kichern. Dann wird das Lachen lauter (nichts erzwingen) bis es zu einem laut schallenden Gelächter wird. Man folgt dabei der Gruppendynamik. Dann wird das Lachen leiser, bis es in ein Kichern übergeht und mit einem Seufzer endet. Man kann diese Übung auch im Stehen mit dem eingehakten kleinen Finger machen. Es ist hochansteckend und sehr lustig.

Lach-Meditation

Der zweite Teil einer Lach-Session ist die Lach-Meditation. Wenn Lachyoga-Übungen ausgeführt werden, strengt man sich zunächst ein wenig an, um ins Lachen zu kommen. Durch die Gruppendynamik wird das Lachen bald spontan und mühelos. Bei einer Lach-Meditation fließt das Lachen wie aus einer Quelle. Hierbei steuert man das Lachen nicht, man wird selbst zum Lachen. Es ist eine tiefer gehende Erfahrung und es kann passieren, dass einem die Augen tränen, man sich den Bauch halten muss oder auf dem Boden hin und her rollt vor lauter Lachen. Und das geschieht ganz ohne Witze, Humor oder Comedy. Eine Lach-Meditation ist die reinste Form des Lachens und ermöglicht eine tiefe kathartische Erfahrung, die das Unterbewusstsein berührt, wobei das Lachen aus dem tiefsten Inneren kommt.

Erdungstechniken

Während der Lachyoga-Übungen wird die Durchblutung angeregt und der Blutdruck steigt kurzfristig an, bevor er am Ende der Übungen wieder absinkt. Der Muskeltonus steigt während der Lachübungen an, danach entspannen sich die Muskeln wieder. Daher entfalten sich die echten Vorteile von Lachyoga nicht während der stimulierenden Phase sondern danach, während der Entspannungsphase.

Hier sind einige Techniken, die sich gut eignen, um die Lach-Energien zu erden:

Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Nach der Lachmeditation kann es sein, dass das Energie-Niveau zu hoch ist, um direkt auf das normale Niveau zurückzukommen. Um schrittweise auf das normale Niveau zurückzuführen, kann der Gruppenleiter eine geführte Tiefenentspannung sprechen, auch „Yoga Nidra“ oder Yoga-Schlaf genannt. Yoga Nidra erzeugt einen wachen Zustand tiefer Verbindung mit uns selbst, die nicht nur entspannend und verjüngend wirkt, sondern auch die Kraft hat, unsere zentralen Themen zu transformieren.

Ho Ho Ha Ha -Tanz (Erdungstanz)

Der Erdungstanz ist eine spirituelle Methode, bei der man Handbewegungen nutzt, um die Energie in Richtung Boden zu lenken, was emotionale Stabilität und das Gefühl von guter Erdung vermittelt. Die Teilnehmer bewegen ihre Hände mit aufgerichteten Handflächen nach vorn, so als würden sie die Luft von sich wegstoßen: 2 x auf Ho, Ho nach vorn, dann wandern die Handflächen Richtung Boden, die Knie werden 2 x leicht gebeugt und dazu wird Ha, Ha gesagt. Das sollte etwa 10 Minuten fortgesetzt werden.

Summen (Humming)

Mit geschlossenen Augen wird ein tiefer Atemzug genommen und auf “Ham” ausgeatmet. Die Lippen berühren sich dabei, wir fühlen die Vibration in unseren Gesichtsmuskeln, in den Nasennebenhöhlen und vielleicht auch im Kopf. Diese Übung tut gut, wenn man an chronischer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) leidet, oder eine verstopfte Nase hat, denn die Summ-Vibrationen unterstützen die Schleimlösung und verbessern die Durchblutung.

Gesundheitlicher Nutzen

Wir stellen weltweit eine stetig steigende Nachfrage nach Lachclubs fest, weil die Menschen durch den enormen gesundheitlichen Nutzen, der aus Lachyoga resultiert, inspiriert und motiviert sind. Diese Vorteile sind von der ersten Sitzung an zu spüren und die Mitglieder berichten von erstaunlichen Verbesserungen in Bezug auf ihre Gesundheit, ihr Energieniveau und ihre positive mentale Einstellung.

Das erste, das sie feststellen, ist, dass sie weniger oft krank werden. Es gibt täglich neue Berichte über die teilweise oder vollständige Heilung von zumeist stressbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Depressionen, Asthma, Arthritis, Allergien, Muskelverspannungen und anderen.

Lachyoga ist ein Komplettpaket für das körperliche, geistige, soziale und spirituelle Wohlbefinden des Einzelnen. Es beinhaltet alle Elemente, um gesund zu bleiben. Das philosophische Konzept hinter Lachyoga spielt eine untergeordnete Rolle, es geht den meisten Teilnehmern um den gesundheitlichen Nutzen, den sie daraus ziehen.

Gute Laune und mehr spontanes Lachen

Alle Handlungen und Entscheidungen im Leben, sowohl im privaten als auch im geschäftlichen und gesellschaftlichen Bereich werden von unseren Emotionen beeinflusst. Wenn die Laune gut ist, gelingt vieles besser und die Dinge „gehen leichter von der Hand". Lachyoga ist dazu in Lage, die Stimmung innerhalb von Minuten zu verändern, unter anderem dadurch, dass Endorphine aus den Hirnzellen freigesetzt werden. Dadurch entsteht ein Hochgefühl wie beim Langstreckenlauf, das den ganzen Tag hindurch anhalten kann.

Gesunde Übungen zum Stressabbau

Lachyoga ist wie eine Aerobic-Übung (Cardio-Training), durch die mehr Sauerstoff in den Körper und das Gehirn gelangt und man sich gesund und energiegeladen fühlt. Lachyoga ist eine Übungsmethode, bei der gleichzeitig körperlicher, geistiger und emotionaler Stress reduziert wird.

Gesundheitlicher Nutzen

Es ist schwer, das Leben zu genießen, wenn man krank ist. Lachyoga reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Mit einem starken Immunsystem wird man nicht so schnell krank und bei chronischen Gesundheitsproblemen, wie zum Beispiel bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Depressionen, Arthritis, Allergien, Asthma, Bronchitis, Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Menstruationsbeschwerden oder Krebs hilft es, fördert es den Heilungsprozess.

Lebensqualität

Die Lebensqualität und Zufriedenheit im Leben hängt u.a. von der Anzahl guter Freunde ab, mit denen wir den Austausch und die Beziehung pflegen. Lachen ist ein großartiges Mittel, um Verbindung mit anderen Menschen zu schaffen und begünstigt das Entstehen von Freundschaften.

Lachen im Angesicht von Herausforderungen

In guten Zeiten kann jeder lachen. Lachyoga lehrt uns jedoch das bedingungslose Lachen. Dadurch ist es möglich, auch in schwierigen Zeiten zu lachen. Es sorgt für Festigkeit in schwierigen Zeiten und verhilft dazu, eine positive Lebenseinstellung zu behalten, ungeachtet der Umstände.

Wie Lachyoga den Menschen geholfen hat

Maria Manninen, Finland

Ende letzten Jahres war mein Leben so hart, dass ich viel Zeit weinend allein zuhause verbrachte. Anfang des Jahres hatte ich schon vom Skype-Lachclub in einem finnischen Gesundheitsmagazin gelesen und musste es einfach ausprobieren.

Ich meldete mich an und wartete gespannt auf die erste Online-Sitzung. In nur wenigen Wochen begann mein Leben, sich mit Freude und Lachen zu füllen. Ich bemerkte, dass ich den ganzen Tag lächelte oder lachte. Und wenn irgendetwas lustig war, konnte ich laut loslachen, was ich früher nie getan hatte. Mir gefiel das Lachen so gut, dass ich an einem 3-Tage-Lachyogaleiter-Training teilnahm und jetzt den Skype-Online-Lachyogaclub leite. Nach einer täglichen Skype-Lachyoga-Stunde fühle ich mich viel glücklicher. Manchmal lache ich sogar so viel, dass ich Leuten erklären muss, dass ich Lachyoga praktiziere.

Bakhyt Zhunussova, PhD, Lachyoga-Lehrer, Reiki Meister

Seit einigen Jahren leide ich an chronischer Polyarthritis. Bei dieser Erkrankung wandert der Schmerz ständig. Es schmerzen die Hände, die Beine, der Hals und die Knie. Dazu kommen andauernde Steifheit, Müdigkeit und starke Gliederschmerzen.

Zu Beginn dieses Jahres kam ich ins Krankenhaus, wo ein Rheumafaktor von 299,7 bei mir festgestellt wurde. Meine Steifheit, Schmerzen und Energielosigkeit hielten an. Später „sprang" mein Wert auf 712 und ich kam ein weiteres Mal ins Krankenhaus, was wieder keine Erleichterung brachte.

Ich fuhr mit meiner regulären medizinischen Behandlung und Therapie fort. Eines Tages stieß ich auf Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri Kataria, die mich ins Lachyoga einführten. Ich belegte ein Training und ließ mich zum Lachyoga-Leiter ausbilden. Von da an behielt ich das Lachen bei. Das war der Wendepunkt meines Lebens. In der Tat war mein Arzt sehr überrascht, als nach nur zwei Monaten regelmäßiger Lach-Praxis der Index meines Rheumafaktors um das 6-fache „gesunken" war, nämlich auf 129,5!

Wie Lachyoga den Menschen geholfen hat

Dianne Theil McNinch, USA

Im Januar 1997 hatte ich häufig Selbstmordgedanken, im April 1997 wurde offiziell eine klinische Depression bei mir diagnostiziert. Mit der Zeit wurde mein Zustand immer kritischer und in jenem Jahr gab ich monatlich über 400 Dollar für Antidepressiva aus.

Von Lachyoga erfuhr ich erstmals in der amerikanischen Fernsehsendung „Dancing with the Stars". Das schien etwas sehr Erfreuliches zu sein. Am 11. April 2007 geschah es dann, dass ich Lachyoga in der Oprah Winfrey Show sah. Noch bevor die Sendung zu Ende war, hatte ich mich schon für das Sierra Madre Training im Mai angemeldet, um eine Lachyoga-Gruppe vor Ort zu gründen. Am nächsten Tag traf ich Jeffrey, einen Lachyoga-Lehrer, der mich durch meine erste Einheit führte. Nur zwei Monate nach meiner ersten Begegnung mit Lachyoga, am 12. April, hatte ich zu meiner Verblüffung die Medikamente um fast 80 Prozent reduziert! Heute komme ich sogar ganz ohne Medikamente aus und spare mir über 400 Dollar im Monat. Ich schlafe besser als je zuvor in den vergangenen 11 Jahren. Die Leute sagen mir, dass ich großartig aussehe, und das mit 64! Mein Leben hat sich deutlich verändert.

Sylvia Kleinert, Österreich

Natürlich lache ich viel und gern und kenne die Vorteile des Lachens. War auch so was wie das „Klassenkasperl" in der Schule. Meine Kriya-Yoga Einweihung 1986 war 'pure laughter'. Ich habe schon lange von Lachyoga gehört, war aber skeptisch. In meinem Beruf behandle ich Menschen mit Ortho Bionomy (manuelle Therapie) und unterrichte Yoga. Beide Herangehensweisen brauchen eine gute Stimmung als Basis allen erfolgreichen Tuns, um wirksamer zu entspannen.

Mein Interesse an Lachyoga wurde groß, als ich binnen kurzer Zeit zwei Mal in der Nacht wegen eines Lachanfalles aufwachte. Ich lachte, lachte, lachte und wusste nicht warum. 2010 passte die Zeit, und mein Mann und ich besuchten einen Lachyoga Kurs bei Ellen Müller in Wien. Lachyoga hat mein Leben verändert, weil ich seit dem Lachyoga-Lehrer-Training mit Dr. Kataria und Madhuri im Jahr 2014 für mich allein oder auch mit meinem Mann Lachyoga praktiziere. Lachyoga ist aus meiner Sicht eine wunderbare, herzliche, überwältigende Auffrischung des Lachens ohne Grund mit dem Ziel weltweiten Friedens und weltweiter Liebe.

Wie Lachyoga den Menschen geholfen hat

Vishwa Mohan, Indien

Nach über 30 qualvollen Jahren ständigen Krankseins hatte Vishwamohan sein Leben beinahe aufgegeben. Aufgrund von chronischem Diabetes, Bluthochdruck, Herzproblemen bis hin zu diabetischer Neuropathie, litt er während der 53 Jahre seines Lebens extrem unter Schmerzen und Angstzuständen. Nach einer Bypassoperation im Jahr 1999 musste er erneut mit wieder anderen gesundheitlichen Komplikationen fertigwerden. Enttäuscht von der permanenten medikamentösen Therapie und zunehmend gestresster beschloss er, eine alternative Methode auszuprobieren, und ging in einen Lachclub vor Ort. Schrittweise veränderte sich sein Leben spürbar.

Sein Gesundheitszustand verbesserte sich beachtlich und seine EKG-, Blutdruck- und Blutzuckerwerte stabilisierten sich. Er fühlte sich so gesund wie nie zuvor in seinem ganzen Leben. Vishwamohan ist fest davon überzeugt, dass Lachyoga ihn jünger und gesünder gemacht hat. Er ist so dankbar für den Tag, an dem er erstmals zum Lachclub kam, dass er ihn seither als „neu gefundenen Geburtstag" feiert.

Allison Marcotte, USA

«Nachdem ich die letzten Jahren durch schwere Zeiten gehen musste, unter anderem, weil mir der Verlust mehrerer geliebter Menschen das Herz brach, kann ich wirklich sagen: Hätte ich das Lachen nicht gehabt, wäre ich wahrscheinlich schon in der Psychiatrie. Ich war eine sehr ernste Person und lachte nur, wenn alle Arbeit getan war. Der Effekt davon war also, dass ich nicht viel lachte. Als ich jedoch Lachyoga vor vier oder fünf Jahren entdeckte, transformierte sich meine Persönlichkeit völlig. Es hat mein Leben zum Guten verändert. Die Auswirkungen auf den Geist zeigen sich dadurch, dass das Lachen die Stimmung hebt und die Gehirnfunktionen und Kommunikationsfähigkeiten verbessert. Es erleichtert auch, eine Verbindung mit anderen aufzubauen und ersetzt negative Emotionen durch positive. »

Anwendungsbereiche für Lachyoga

Zunächst waren Lachclubs als kostenlose Möglichkeit für Menschen entstanden, die gerne um ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens willen lachen wollten. Als die Lachclub-Bewegung begann, sich auf der ganzen Welt auszubreiten, unterhielten sich die Menschen darüber, in welchen verschiedenen Bereichen es am meisten benötigt wurde. Ich war angenehm überrascht darüber, wie diese einfache Idee sich entwickelte und überall Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen erreichte wegen der enormen Heilkraft.

Hier sind einige Bereiche, in denen Lachyoga erfolgreich durchgeführt wird:

- In gemeinnützigen (non-profit) Lachclubs
- In Unternehmen weltweit
- In Senioren-Einrichtungen
- In Schulen, Kindergärten und anderen pädagogischen Einrichtungen
- In Fitnesszentren und Yoga-Studios
- In Kliniken, Krankenhäusern
- In Krebs-Selbsthilfegruppen und anderen
- Mit Menschen mit Behinderungen (körperlichen und geistigen)
- In Gefängnissen und mit der Polizei

Gemeinnützige Lachclubs (non-Profit)

Lachclubs verstehen sich als ein weltweit agierendes, gemeinnütziges Netzwerk von Freiwilligen, das unter der Schirmherrschaft von Lachyoga International in Bangalore, Indien, steht. Die Mitglieder von Lachclubs treffen sich regelmäßig, um in ihrer Gruppe drinnen oder draußen Lachyoga-Übungen in Kombination mit Atem-und Dehnübungen zu praktizieren. Hierduch kommen sie in den Genuss der gesundeitlichen Effekte des Lachens.

Lachclubs existieren überall in der Welt. Es werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben. Die Mitglieder zahlen nur dann einen kleinen Beitrag, wenn Aufwendungen etwa für Raummieten oder dergleichen entstehen.

Zum Gründen eines Lachclubs ist es erforderlich, sich vorher zum/zur zertifizieren Lachyoga-Leiter/in oder –Lehrer/in schulen zu lassen.

Lachyoga in Unternehmen

Schnellster Weg zum Stress-Abbau: Es gibt viele Methoden, um Stress zu reduzieren, doch Lachyoga ist der schnellste Weg, denn man fühlt die Wirkung sofort beim ersten Mal. Lachyoga ist einfach in der Anwendung. Es baut physischen und mentalen Stress ab und fördert gleichzeitig emotionale Balance. Es entwickelt positive Emotionen und wirkt negativen entgegen. Auch hochtalentierte und hochqualifizierte Mitarbeiter können ihr volles Potenzial nicht abrufen, wenn sie unausgeglichen sind.

Gesundes Training für vielbeschäftigte Menschen: Lachyoga wirkt ähnlich wie Aerobic. Dr. William Fry von der Stanford University hat nachgewiesen, dass 10 Minuten herzhaften Lachens vergleichbar sind mit einem 30-minütigem Training an einem Rudergerät. Es stimuliert die Herzfrequenz, beschleunigt die Blutzirkulation, verbessert die Sauerstoffaufnahme und hilft, Giftstoffe auszuscheiden.

Spitzenleistung: Das Befinden ist Schwankungen unterlegen, was sich auf die Performance auswirkt. Lachyoga hat die Kraft, dieses innerhalb von Minuten zu verändern, indem das Gehirn biochemische Substanzen (Endorphine) in den Körper entsendet. Die Wissenschaft lehrt uns, dass das Gehirn 25% mehr Sauerstoff benötigt als andere Organe des Körpers. Lachyoga steigert die Versorgung mit Sauerstoff und hilft so, den Energielevel und damit die Arbeitsleistung zu steigern.

Lachyoga in Unternehmen

Teambuilding: Miteinander lachen und arbeiten ! Lachyoga ist ein kraftvolles Werkzeug, das Menschen leicht zusammenbringt. Es entwickelt eine positive mentale Haltung sowie Kommunikations- und Motivationsfähigkeiten, die für Teambuilding unverzichtbar sind.

Motivation und Kommunikation: Mitarbeitern, die im Kundenkontakt stehen, zaubert Lachyoga ein Lächeln ins Gesicht und sorgt für eine gute Ausstrahlung. Das verbessert ihre Kommunikations- und Motivationsfähigkeiten, was die Kundenzufriedenheit und den Kundenstamm erhöht.

Innovation und Kreativität: Die spielerischen Anteile im Lachyoga stimulieren die rechte Gehirnhälfte, die für kreatives Denken zuständig ist. Das ist eine Ressource, um neue Ideen und Erkenntnisse zur Lösung von Aufgaben und Problemen zu generieren. Um sich im Wettbewerbsdruck behaupten zu können, muss man ständig neue Ideen und Innovationen präsentieren. Lachyoga hilft Ihnen dabei.

Aufmerksamkeitsspanne verlängern in Human Resources Trainings: Das menschliche Gehirn kann sich nicht länger als 90 Minuten konzentrieren, danach lässt die die Aufmerksamkeit nach. Eine Lachyoga-Einheit von nur 5 – 10 Minuten Dauer kann einen Energieschub bewirken während einer längeren Personalschulung oder während Meetings und Konferenzen. Sie verlängert die Aufmerksamkeitsspanne und verbessert die Aufnahmefähigkeit.

Vorteile von Lachyoga für Senioren

Bringt mehr Lachen ins Leben – Lachyoga ist eine ideale Unterstützung für ältere Menschen, um in ihrem Leben mehr zu lachen. Es ist nicht abhängig von Humor oder kognitiven Funktionen. Deshalb kann jeder herzhaft lachen. Es hilft auch zu verstehen, dass man keinen Grund braucht um zu lachen. Je älter wir werden, desto seltener lachen wir. Weil Humor ein mentales und kognitives Phänomen ist, verstehen Senioren mit Demenz und Alzheimer oft die Witze nicht und finden nichts lustig. Deshalb eignet sich Lachyoga, als eine Übungsform mit mehrfachem Nutzen für die Gesundheit, hervorragend für ältere Menschen.

Fördert die körperliche Gesundheit – Mit zunehmendem Alter zeigen sich bei den meisten Senioren allerhand Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes, Asthma und andere Alterskrankheiten. Lachyoga hilft, indem es das Immunsystem stärkt, die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen erhöht und zu einem positiven Gemütszustand führt.

Unterstützt eine gute psychische Gesundheit – Viele Senioren leiden unter Depression, Frustration und Zorn. Mit dem Verlust ihrer Liebsten und ihrer Gesundheit wird es immer schwieriger, eine positive Geisteshaltung beizubehalten. Lachyoga kann die Biochemie eines Menschen auf eine Art verändern, die, ungeachtet der Umstände, eine gute psychische Gesundheit unterstützt.

Verbessert das soziale Miteinander – Lachyoga ermöglicht starke soziale Beziehungen zu Freunden, Verwandten, Mitbewohnern

in Pflegeeinrichtungen sowie dem Pflegepersonal und medizinischen Personal. Auch an Demenz erkrankte Menschen können durch Lachyoga wertvolle Kontakte genießen. Dadurch, dass sich Freundschaften entwickeln, verringert sich die Einsamkeit und die Lebensqualität nimmt zu.

Lachyoga trägt zu einem langen Leben bei – Lachyoga gibt unseren Ältesten mehr Grund, sich ihres Lebens zu freuen und es zu genießen. Dieses einfache Übungsprogramm wird sogar von Menschen bis hoch in die 90er praktiziert. Da die Gesellschaft zunehmend älter wird, ist Lachyoga ein gutes Werkzeug um das Altern zu transformieren und die Lebenserwartung zu erhöhen.

Nutzen von Lachyoga für Schüler

Fördert eine gesunde emotionale Entwicklung – Durch das Spielen entwickeln Kinder emotionale Intelligenz wenn sie aufwachsen. Allerdings spielen sie heute kaum mehr physisch, sondern kleben eher an ihren Mobiltelefonen, Fernseh- und Computerbildschirmen. Lachyoga fordert Kinder auf, wieder körperlich zu spielen und sich voll und ganz auszudrücken, was ihrer emotionalen Entwicklung zugute kommt.

Verbessert schulische Leistungen – Die Erhöhung der Netto-Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn hilft den Kindern, konzentriert zu bleiben und nachhaltig gute Schulleistungen zu erbringen.

Baut körperliche Ausdauer auf – Da Lachyoga eine körperliche Betätigung ist, hilft es, einen gesunden Körper zu entwickeln und die körperliche Ausdauer zu erhöhen. Dies hilft den Kindern, ein gesundes Körpergewicht zu erhalten und wirkungsvoll Sport zu treiben. Die körperliche Ausdauer ist abhängig von der Atemleistung. Wie viel man physisch leisten kann ohne außer Atem zu kommen, hängt von der Lungenkapazität ab. Lachyoga-Übungen verbessern die Atemleistung und damit die Kondition beim Sport.

Entwickelt Selbstvertrauen – Durch die Förderung ausgelassenen Selbstausdrucks finden Kinder ihre eigene Stimme. Ihr Selbstvertrauen und ihre Führungsqualitäten verbessern sich ganz natürlich. Lachyoga-Übungen bauen Hemmschwellen und Schüchternheit ab. Dies führt zu besserem Selbstbewusstsein, vor der Öffentlichkeit oder auf der Bühne zu sprechen.

Steigert Kreativität – Da das Spiel den Kern von Lachyoga bildet, wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Dies steigert die Kreativität auf verschiedenen Ebenen.

Was führt jemanden zu Lachyoga ?

Wie oft haben Sie sich in ihrem Leben schon gewüscht, wieder mehr zu lachen? Wie oft spürten Sie sie sich dorthin gezogen, wo Sie lachende Menschen bemerkten? Wünschten Sie sich in diesem Moment nicht auch, den Anlass zu kennen und mitlachen zu können? Die Häufigkeit, wie oft jemand am Tag durchschnittlich lacht, ist stark rückläufig, was größtenteils daran liegt, dass das Lachen dem Zufall überlassen bleibt. Anstatt selbst nach Lach-Impulsen zu suchen, warten wir passiv ab, bis von außerhalb etwas auf uns zukommt, das uns zum Lachen reizt. Es kann sein, dass es passiert, es kann aber auch sein, dass nichts passiert. Beim Lachyoga entscheidet man sich zu lachen statt das Lachen dem Zufall zu überlassen. Auf diese Weise ist das Lachen nicht mehr von äußeren Umständen abhängig. Man nimmt sich vor, es aktiv und bewußt selbst zu tun. Diese Entscheidung garantiert, dass das Leben mit viel mehr Lachen angereichert wird.

Jeder hat die Wahl. Wenn jemand traurig sein möchte, wird niemand ihn daran hindern. Wenn jemand lachen möchte, wird ihn ebenso niemand davon abhalten. Das Leben selbst hat keine wirkliche Bedeutung. Ihre persönlichen Entscheidungen geben dem Leben Bedeutung und haben Konsequenzen. Sie können frei wählen, ob sie dem Leben mit einem Lachen begegnen möchten. Gerade in besonders herausfordernden Momenten sind zornige, traurige, verärgerte, deprimierte, zickige oder weinerliche Emotionen kontraproduktiv. Warum sollte man sich nicht dazu entscheiden, gerade in schwierigen Zeiten zu lachen? Versuchen Sie es am besten mal und und erleben Sie den Unterschied, den das Lachen ausmacht.

Wenn jemand die Entscheidung trifft, mehr Lachen in sein Leben zu bringen, kann er durchaus auch auf Hindernisse stoßen. Es wird immer jemanden geben, der alles besser weiß und dessen Lebensaufgabe darin zu bestehen scheint, andere zu entmutigen und Sie von etwas abzubringen. Sie werden Ihre Motive in Frage stellen und Sie daran erinnern, dass das Leben eine ernste Angelegenheit und nicht zum Lachen sei. Mein Rat: Vertrauen Sie auf die Heilkraft des Lachens und bleiben Sie der festen Überzeugung, dass das Lachen Ihr Leben verändern kann. Machen Sie unbedingt weiter damit.

Einen Lachclub besuchen oder selbst einen ins Leben rufen

Eine der einfachsten Möglichkeiten, um mehr Lachen ins Leben zu bekommen, ist, einen Lachclub zu besuchen oder noch besser, selbst einen zu gründen. Im Lachclub wird zunächst das rein körperorientierte Lachen geübt, welches ultimativ die Weisheit des Lachens in Bezug auf jedes beliebige Lebensthema entfaltet. Lachclubs verstehen sich als ein weltweit agierendes, gemeinnütziges Netzwerk von Freiwilligen, das unter der Schirmherrschaft von Lachyoga International in Bangalore, Indien, steht. Die Mitglieder von Lachclubs treffen sich regelmäßig, um in ihrer Gruppe drinnen oder draußen Lachyoga-Übungen in Kombination mit Atem-und Dehnübungen zu praktizieren. Hierduch kommen sie in den Genuss der gesundeitlichen Effekte des Lachens.

Lachyoga International ist völlig unabhängig, non-profit, weder politisch noch religiös und Lachclubs sind überall auf der Welt kostenlos und frei zugänglich. Die Mitglieder zahlen nur dann einen kleinen Beitrag, wenn Aufwendungen etwa für Raummieten oder dergleichen entstehen.

Skype Lach Club

Aufgrund der wachsenden Beliebtheit von Lachclubs wollen immer mehr Menschen Lachyoga machen, doch sie finden entweder nicht die Zeit dazu oder in ihrer Nähe existiert kein Lachclub. In solchen Fällen bietet es sich an, einem Skype Laughter Club (Skype Lachclub) beizutreten. Dadurch wird es auch ermöglicht, jeden Tag fit und fröhlich zu lachen.

Es existieren Skype Lachclubs in verschiedenen Zeitzonen, sodass man bequem eine passende Möglichkeit finden kann.

Lachyoga-Profis sollten auch täglich mithilfe von Skype lachen und hierbei erfahren, wie es funktioniert. Lachyoga-Lehrer/innen können Lach-Sessions auf Skype mit ihren Schülern anfangen und damit ein eigenes Skype-Netzwerk aufbauen. Dies ist auch eine sehr gute Option für One-on-One Coachings. So kann man seine Schüler bitten, jeden Tag über Skype mitzulachen.

Lachclub am Telefon

Lachyoga mit dem Handy ist schnell aufgekommen, nachdem immer mehr Menschen bewusst wurde, welche vielfältigen Effekte für die Gesundheit tägliches Lachen erzeugt. «Lachyoga auf dem Phone» sind virtuelle Lachübungen in einer Gruppe, in der sich Leute in bemerkenswerter Weise weltweit spontan und auf sehr lustige Weise zusammenfinden, um eine Lach-Session für ihre Gesundheit und Heilung mitzumachen.

Wer eine Lachyoga-Phone-Sitzung mitmacht, wird sich entspannen, sein Herz öffnen, die Stimmung aufhellen, Heilung anregen und sich selbst und die Welt großartig finden.

Auf diese Weise verbindet man sich miteinander und teilt Freude. Zusammen wird man sich der Schönheit des Lebens bewusst und beginnt es zu feiern.

Wenn man das Lachen der Leute hört, fällt es leicht, mitzulachen, sein inneres Kind zu entdecken und sich mit den anderen als Einheit zu empfinden. Wenn wir lachen, fühlen wir uns lebendig und sorgenfrei. Das bringt Frieden in unsere Seelen. Wenn wir im Frieden mit uns selbst sind, wird die Welt um uns herum auch friedlich.

Lachyoga allein

Als die Lachyoga Bewegung auf der ganzen Welt an Dynamik gewann, gab es auch viele Menschen, die es schwierig fanden, an einen Lachclub zu gelangen. Da sie das Bedürfnis hatten, regelmässig zu lachen, entwickelte ich Techniken, Lachyoga alleine zu betreiben. Während ich Seminare und Trainingsprogramme im Westen gab, begann ich den Gruppen zu vermitteln, wie man für sich alleine lachen kann. Es funktionierte gut und wurde sehr beliebt. Da Lachclubs in den westlichen Ländern einmal pro Woche oder alle 14 Tage stattfinden, ermutigte ich meine Schüler, täglich für sich alleine zu Hause zu lachen. Viele Leiter und Lehrer versuchten im Badezimmer oder vor einem Spiegel zu lachen. Das Ergebnis war positiv. Die Leute liebten diese neue Technik, alleine zu lachen, die ihnen half, ihre Gefühle loszulassen und gesund zu bleiben.

Es gibt nicht nur eine Art zu lachen. Im Laufe der Jahre entwickelte ich meine eigene Komfort-Zone mit verschiedenen Lauten, Gesten und verschiedenen Körperstellungen, die mir das Lachen alleine erleichterten. Diese Übungen funktionierten gut für mich. Aber da jeder Mensch anders ist, ist es wichtig, seine eigenen Übungen zu erfinden, neue Ideen zu entwickeln, und zu entdecken, was für einen selbst am besten funktioniert.

Das Lachen, das allein geübt wird, bestätigt, dass Lachyoga nicht nur heilt, wenn es in einer Gruppe praktiziert wird. Diese Routine, die das Lachen mit Atemübungen kombiniert, ist auch von großem Nutzen für alle diejenigen, die nach alternativen Methoden suchen, weil sie zum Beispiel an chronischen Krankheiten leiden oder sich nicht aktiv bewegen können.

Lachyoga Ausbildungen

Weil Lachyoga ein eigenständiges Konzept ist, muss jemand, der eine Gruppe durch eine Lachyoga-Session mit Atemübungen und Meditationen führen möchte, eine Schulung zum Lachyoga-Leiter durchlaufen.

Ob es sich um eine Session in einem Lachclub, einem Unternehmen, in einer Schule, mit Senioren oder Menschen mit Behinderung handelt, macht keinen großen Unterschied. Bis auf leichte Variationen, die an die jeweilige Gruppe angepasst werden, bleiben die praktischen Übungen immer ganz ähnlich.

Es gibt drei Ebenen von Ausbildungen:

1. Ebene – die 2-tägige zertifizierte Lachyoga- Leiter-Ausbildung (CLYL): Diese Schulungen werden von zertifizierten Lachyoga-Lehrer(inne)n durchgeführt. Am Schluss erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat als Lachyoga-Leiter/in.

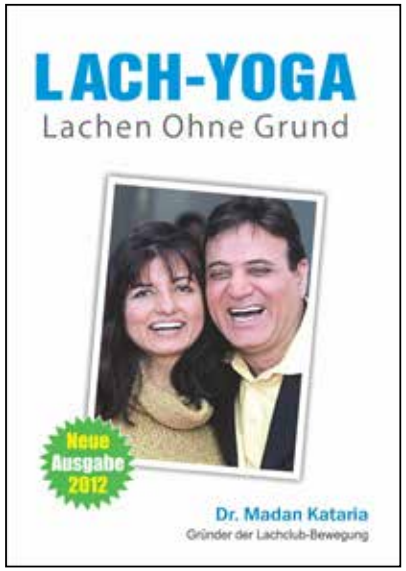
2. Ebene - 5-tägige zertifizierte Lachyoga-Lehrer-Ausbildung (CLYT): Dies ist eine intensive Schulung,

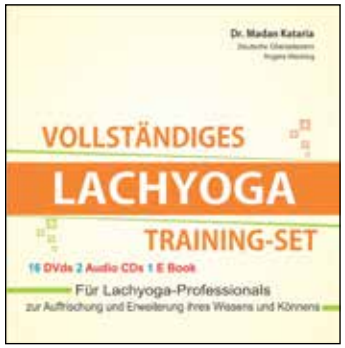
die von Dr. Kataria und autorisierten Lehrern (Master Trainer) durchgeführt wird. Zertifizierte Lehrer können 2-tägige zertifizierte Lachyoga-Leiter-Ausbildungen durchführen.

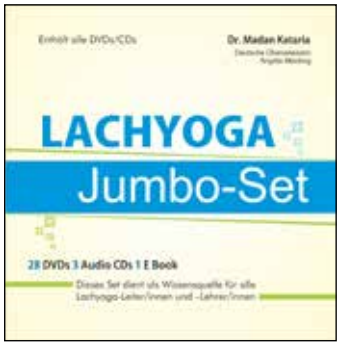
3. Ebene – Zertifizierte Lachyoga Master Trainer (CLYMT): Diese Trainings werden von Dr. Kataria durchgeführt. Master-Trainer sind dazu qualifiziert, 5-tägige zertifizierte Lehrer-Ausbildungen durchzuführen.

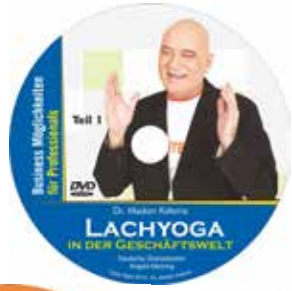
Lachyoga–Produkte

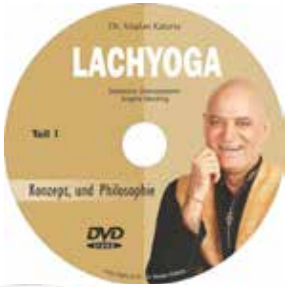
Wenn es bei Ihnen in der Nähe keinen Lachclub gibt und es schwierig ist, einen zu eröffnen, bietet sich die Möglichkeit, einen Blick auf unsere Lachyoga-Produkte zu werfen. Dort finden Sie zahlreiche qualitativ hochwertige Schulungsvideos, eBooks, Downloads, die Sie online erwerben können. Auf diese Weise können Sie Ihr Wissen vertiefen, auffrischen und viel Neues dazu lernen.











Finde deinen Lachquotienten

Der folgende Fragebogen wurde nach dem Konzept und der Philosophie des Lachyoga formuliert. Er wird dir helfen, deine Fähigkeit, ohne Grund zu Lachen, zu ermitteln wie auch deine Fähigkeit, Gefühle, und deine kommunikativen Fähigkeiten, zum Ausdruck zu bringen. Ebenso zeigt er auf, ob du die 4 Elemente der Freude (Singen, Tanzen, Spielen und Lachen) in dein Leben integrierst sowie andere wichtige Parameter für die Gestaltung eines freudvolleren und glücklicheren Lebens.

Bewerte jede Frage/Aussage auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = überhaupt nicht wahr
2 = ein bisschen wahr
3 = mäßig wahr
4 = überwiegend wahr
5 = absolut wahr

1. Ich lache sehr oft im Alltag
1 2 3 4 5

2. Meine Quelle des Lachens wird von meinem inneren Wunsch zu lachen und Spaß zu haben angetrieben
1 2 3 4 5

3. Ich nutze Humor jeden Tag um eine gegebene Situation auf humorvolle Weise zu erleben, zu betrachten und auszudrücken.
1 2 3 4 5

4. Im Umgang mit anderen nehme ich körperliche Verspieltheit und eine spielerische Geisteshaltung hinzu.
1 2 3 4 5

5. Ich singe täglich ohne Grund
1 2 3 4 5

6. Ich tanze täglich ohne Grund
1 2 3 4 5

7. Ich bringe täglich meine positiven und negativen Gefühle frei zum Ausdruck
1 2 3 4 5

8. Ich habe täglich einen hohen Anteil an positiven Gedanken
1 2 3 4 5

Finde deinen Lachquotienten

9. Ich bin oft friedvoll und ruhig

1 2 3 4 5

10. Ich fühle mich häufig leidenschaftlich und bin begeistert vom Leben

1 2 3 4 5

11. Ich drücke mich oft als extrovertierten Menschen aus

1 2 3 4 5

12. Ich bin zufrieden und glücklich mit dem Leben

1 2 3 4 5

13. Ich habe oft ein entspanntes physisches, geistiges und seelisches Wohlbefinden

1 2 3 4 5

14. Mir fällt es leicht, mit Fremden in Kontakt zu treten und mit ihnen zu kommunizieren

1 2 3 4 5

15. Ich fühle mich oft erfrischt und energiegeladen

1 2 3 4 5

16. In schwierigen Zeiten bleibe ich positiv

1 2 3 4 5

17. Ich stehe mit vielen Freunden in Verbindung

1 2 3 4 5

18. Mir fällt es leicht, ohne Grund zu lachen

1 2 3 4 5

19. Ich vollbringe oft ganz spontan gute Taten

1 2 3 4 5

20. Ich habe die Fähigkeit, mich in Anwesenheit anderer albern zu verhalten

1 2 3 4 5

Zähle die Punkte zusammen und schau in der folgenden Auswertung nach:

Auswertung:

Zwischen 80 – 100 Punkte: Du bist ein großartiger Lacher. Weiter so!!

Zwischen 60 – 79 Punkte: Du bist gut im Lachen, aber es könnte besser sein.

Zwischen 40 – 59 Punkte: Du lachst sehr wenig und brauchst mehr zu lachen.

Weniger als 40 Punkte: Du hast ein ernsthaftes Problem und solltest etwas tun, um mehr Lachen in dein Leben zu bringen.