

## Lach-Yoga

Die Mühlenbergklinik bietet im Rahmen ihres Freizeitangebotes Lach-Yoga an. Probieren Sie es aus!

Lach-Yoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder ohne Grund lachen kann, also ohne auf Witze, Humor oder Comedy angewiesen zu sein. Dabei wird in der Gruppe mit einer Lachübung begonnen, woraus sich dann sehr schnell echtes, herzliches und ansteckendes Lachen entwickelt. Beim Lach-Yoga werden Atem- und Dehnungsübungen aus dem Yoga mit Klatschübungen kombiniert, wodurch der gesamte Organismus und insbesondere das Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird. Bereits nach 15-20 Min. fühlen wir uns gesund und energiegeladen. Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen gespielterm und echtem Lachen unterscheiden kann. Es zeigen sich die gleichen positiven körperlichen und psychischen Effekte. Lach-Yoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Heute wird in 6500 Lachclubs in 65 Ländern dieser Welt gelacht. Im privaten und beruflichen Bereich werden Lach-Übungen zur Stressbewältigung oder Motivationssteigerung immer populärer. Immer häufiger wird durch Lach-Yoga auch in Krankenhäusern, Altenheimen, Firmen, Behörden und Schulen gelacht.

### **Lachen ist die beste Medizin.**

Durch das Lachen werden über das Zwerchfell die inneren Organe bewegt. Dies bietet gerade älteren Menschen, die unter Behinderungen und Bewegungseinschränkungen leiden, eine Möglichkeit, sich zu bewegen, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Ausdauer- und Leistungsfähigkeit zu steigern. Außerdem werden in Lachgruppen positive Kontakte zu anderen Menschen geknüpft. Lachen verbindet und bereichert. Und Lachen ist tatsächlich die beste Medizin: Lachen wirkt wie ein Kombinationsmedikament. Es enthält ein Schmerzmittel, ein Antidepressivum, ein Präparat zur Steigerung der Abwehrkräfte, einen Blutdrucksenker, ein Verjüngungsmittel, ein Präparat zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, eine durchblutungsfördernde Substanz, ein Mittel zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit bei Stress und ein Entspannungs- und Schlafmittel. Und Sie brauchen nicht einmal Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen. Die einzigen Nebenwirkungen sind positiv: Miteinander lachen ist ansteckend, fördert das Selbstbewusstsein, verhilft zu einer optimistischeren Einstellung und steigert die Kommunikationsfähigkeit. Die Lachforschung (Gelotologie von Gelos, griech.= das Lachen) liefert Beweise, dass Lachen gesund ist. Begründer der Lachforschung ist der Psychiater William F. Fry, der 1964 an der Stanford-University erstmals die Wirkungen des Lachens auf die körperlichen Vorgänge untersuchte. Seine Studien belegen, dass herzhaftes Lachen die wichtigsten Systeme unseres Körpers stimuliert, dass 20 Sekunden intensives Lachen, auch wenn es vorgetäuscht wird, die Herzfrequenz 3 - 5 Minuten lang verdoppeln kann, dass herzhaftes Lachen eine gute Körperübung darstellt, welche die Wahrscheinlichkeit verringert, an Atemwegsinfekten zu erkranken, und dass Lachen zur Ausschüttung von körpereigenen Schmerzmitteln, der sogenannten Endorphine, führt.

## Weiterführende Informationen

### Bücher

Kataria, M. (2002). Lachen ohne Grund – eine Erfahrung, die Ihr Leben verändern wird. Petersberg: Verlag Via Nova.

### DVD

Leppelt-Remmel, G., Lachyoga schenkt Lebensfreude. Studio: Via Nova

### Links

[www.lachclub.de](http://www.lachclub.de)