

Burghausen hat gut Lachen: Lachyoga-Club wird gegründet

Ein vhs-Kurs im Herbst hat es ans Tageslicht gebracht: Burghausen hat eine ganze Menge Lach-Potenzial ...

Von Gina Parchatka

Mancher rümpft vermutlich jetzt die Nase und grantelt: „Das ist ja lächerlich!“ Die Vorstellung, dass erwachsene Menschen in bester Nikolaus-Manier mit einem lauten „Ho Ho Ho“ durch eine Halle marschieren oder lachend einen Tiger im Dschungel imitieren, erscheint ja auch etwas befremdlich. Robert Meisner, ausgebildeter Lachyoga-Lehrer und Initiator des Burghäuser Lachyoga-Clubs, kann es mit einem Lächeln quittieren: „Als ich im vergangenen Herbst bei der Burghäuser vhs einen Lachyoga-Kurs angeboten habe, waren die Plätze rasch vergeben. Und sogar zum Lachyoga-Club im Rupertwinkel haben sich Burghäuser auf den Weg gemacht.“ Höchste Zeit also, dass auch in der Salzachstadt ein Lachyoga-Club gegründet wird. Immerhin gibt es weltweit in über 60 Ländern über 6000 solcher Clubs: „Mein Ziel ist es, in der Region mehrere solche Clubs zu gründen, wobei ich jeweils jemanden zum Lachyoga-Trainer ausbilde, der den Club dann weiter leitet“, so Robert Meisner.

Aber was ist Lachyoga eigentlich? „Entwickelt wurde dieses Trainingsprogramm von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Durch die Kombination von Lachübungen und Atem- oder Entspannungstechniken erreichen wir eine optimale Sauerstoffversorgung von Körper und



Robert Meisner lädt ein zum Mitlachen: „Gespieltes Lachen entwickelt sich schnell zu echtem, tiefen Lachen. Lachen ist der größte Feind des Stress und der größte Freund des Glücks.“

Gehirn. Es ist wie eine innere Massage für den Verdauungstrakt und die inneren Organe, es strafft die Muskulatur von Gesicht, Bauch, Becken und Rücken, vermindert das Stresshormon Kortisol, stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und schafft in der Gruppe eine gute und gesunde Gruppenenergie“, schildert Meisner die zahlreichen positiven Effekte dieses Trainingsprogramms.

Man braucht keinen Grund um zu lachen ...

Dennoch: Gibt es bei den Leuten keine Bedenken, sich quasi lächerlich zu machen? „Anfangs ist das bei dem ein oder anderen vielleicht so, aber aus meiner Erfahrung heraus kann ich sagen: Nach den ersten Übungen verliert sich die Scheu bei den meisten. Für mich ist es immer wieder etwas Besonderes mitzuerleben, wie Menschen sich fallen lassen und locker werden.“

Das Grundprinzip des Lachyoga basiert auf der Erkenntnis,

dass der Körper nicht unterscheiden kann zwischen echtem und gespieltem Lachen: „Im Laufe unseres Lebens haben wir verlernt, ohne Grund zu lachen: Ein Kind lacht aus purer Lebensfreude 300 Mal am Tag. Erwachsene Menschen lachen durchschnittlich gerade mal 15 Mal am Tag“, sagt Robert Meisner, der mittlerweile mit seinen Lachyoga-Seminaren von renommierten Firmen und Institutionen wie der Bausparkasse Wien oder der Hans-Seidl-Stiftung gebucht wird.

Der Burghäuser Lachyoga-Club trifft sich erstmals am Mittwoch, 27. Februar, um 19.30 Uhr im Kapuzinersaal der Jugendherberge. „Der nächste Termin ist am 13. März. Über Folgetermine und Lachyoga kann man sich im Internet unter www.bae-ren-lachen.de informieren. Es ist keine Anmeldung erforderlich“, lädt der Lachyoga-Trainer zum Mitmachen ein.

Verlangt wird auch keine Teilnahme-Gebühr sondern nur freiwillige Spenden für Saalmiete und Flyer-Druck.