

Lizenz zum Lachen

Lachyoga: Ein lustiges Trainingsprogramm sorgt für gesunde Heiterkeit

Mehr als ein Dutzend Menschen hüpfte kreuz und quer durch den Saal des Yogazentrums in der Alten-Post-Passage, und alle schüttelten sich vor Lachen. Es geht recht ungezwungen zu, dabei haben sich vor einer Viertelstunde noch nicht einmal alle gekannt. „Jetzt stellt euch mal vor, euer Nachbar hätte einen Luftballon am Fuß und den wollt ihr kaputt machen“, fordert einer der drei Männer im Raum auf. Und schon jagen alle einander umher und treten nach imaginären Bällen.

Es gibt dabei wirklich was zu lachen, doch soll dieses Training viel mehr bewirken als nur Heiterkeit zu erzeugen. „Lachen ist eine ernste Sache“, sagt Robert Meisner. „Es steht für Gesundheit, Lebensfreude und Lebensdrang.“ Meisner ist Lachyoga-Lehrer. Weil er durch seinen früheren Beruf als Krankenpfleger selbst massive Kreuz-Beschwerden bekommen hatte, begann er sich mit Alternativmedizin zu beschäftigen. Per Zufall kam er zum Lachyoga und gründete 2011 den ersten Lachyoga-Club „Bärenlachen“. Die Lizenz zum Lachen nützt der 50-Jährige aus Fridolfing seither, um weitere Lachyoga-Lehrer auszubilden, und so gibt es auch in Landshut bereits zwei Lachyoga-Lehrerinnen.

Lachen ohne Grund

Eine typische Übung läuft so ab: Erst wird so getan, als müsse man über etwas ganz herzlich lachen. Bei weiteren Übungen, bei denen die Teilnehmer oft kindlich-spielerisch herumtoben, wird das Lachen immer echter. Atemübungen aus dem indischen Pranayama-Yoga wechseln sich dann mit den Lachübungen ab, was die Sauerstoffzufuhr für



Ganz entspannt und fröhlich lassen sich die Teilnehmer des Lachyoga-Treffs hinter Lehrer Robert Meisner zurückfallen beim „Ruderboot“. (Foto: rn)

Gehirn und Körperzellen verbessert.

Erfunden hat das Lachyoga ein indischer Arzt: Dr. Madan Kataria entwickelte es 1995 auf der Theorie, dass Lachen in jedem Fall für den Körper gesund ist, unabhängig davon, ob es einen Grund dafür gibt oder man einfach so tut. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich weil wir lachen“, ist sein Grundsatz. Beim Lachyoga kann man Stress einfach weglachen. Da werden Glückshormone ausgeschüttet, der Kreislauf kommt in Schwung, und die Atmung vertieft sich.

Neben verschiedenen Übungen wie dem „Löwen-Lachen“, mit weit herausgestreckter Zunge oder dem Handy-Lachen, bei dem man sich

vorstellt, dass man von jemand angerufen wird, der einem eine total lustige Geschichte erzählt, gibt es auch sehr erheiternde Gruppenübungen. Zum Beispiel eine Präsidentenwahl auf „Jibbelish“, einer Fantasiesprache, in der jeder nach Belieben irgendetwas Unverständliches brabbeln kann, was ein anderer dann „übersetzt“. Oder „Die nächste Königin“: Die Teilnehmer bilden ein Spalier. Während abwechselnd einer von ihnen in der Mitte und mit großer Geste die Majestät mimt, müssen die anderen jubeln und klatschen.

Eines bewirken die Übungen ganz schnell: Die Fremdheit unter den Teilnehmern schwindet. Niemand braucht sich zu genieren, wenn er auf dem Rücken liegt und

mit Armen und Beinen strampelt: Beim Versuch, sich als Marienkäfer zu fühlen, der auf dem Rücken gelandet ist, entsteht ein einziger Gruppenorganismus. Meisner fordert die Teilnehmer auch zum Tanzen auf, denn „Tanzen ist Lachen mit dem ganzen Körper“. Und alle wirbeln durch den Raum. Sogar das gemeinsame Singen eines Kinderliedes klappt auf Anhieb.

Stress kann man weglachen

Einer dänische Computerfirma soll es gelungen sein, mit regelmäßigen Lachyoga-Übungen das Stresslevel ihrer Mitarbeiter erheblich zu senken. „Strahlende und gut gelaunte Mitarbeiter sind der Motor eines gut laufenden Unternehmens“, sagt Robert Meisner.

Zum Abschluss des ersten Lachyoga-Treffs in Landshut gibt es noch eine gemeinsame Übung: das Ruderboot: Alle setzen sich hintereinander und lassen sich jubelnd nach hinten fallen. „Das ist Nahrung für das innere Kind“, sagt eine Teilnehmerin in der Schlussrunde. „Ja, Lachen kann man lernen“, meint eine andere. „Ich habe die ganze Stunde über nicht mehr an all das gedacht, was mich den ganzen Tag über beschäftigt hat“.

Stress lässt sich weglachen, das wurde sogar schon wissenschaftlich erforscht. Es gibt sogar eine eigene Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens. Sie heißt Gelologie. -rn-

Information

Der Lachyoga-Treff kommt ab 3. März jeden Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Maistraße 8 zusammen. Die Leitung hat Christa Garmel, Telefon 0177743816.