



„Lachen macht

Ein außergewöhnliches Trainingsprogramm

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und beruht auf dem Prinzip, dass jeder Mensch ohne Witze, Humor oder Comedy lachen kann. Es wurde mit nur fünf Menschen in einem Park in der Millionenmetropole Mumbai begonnen und hat sich rund um die Welt schnell verbreitet. Mittlerweile gibt es mehr als 6000 Lachclubs in über 72 Ländern.

Die Physiologie und Psychologie des Lachens ist sehr facettenreich. Herzhaftes Lachen hat positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es entsteht ein Glückscocktail, Endorphine werden ausgeschüttet. Lachyoga-Praktizierende können Stress ablassen, Heiterkeit in der Gemeinschaft erleben durch Gruppendynamik, soziale Kontakte aufbessern, das Atem- und Immunsystem stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung bringen. In einer typischen Sit-

Lachen als Übung

zung wird das Lachen zuerst als Übung gespielt. Daraus entwickelt sich aber ganz schnell echtes Lachen. Dabei werden kindlich-spielerische Verhaltensweisen und Freude kultiviert. Atemtechniken aus dem Pranayama Yoga wechseln sich mit Lachübungen ab. Dadurch verbessert sich die Sauerstoffzufuhr zu Gehirn und Körperzellen.

Nicht nur Privatleute profitieren von dem außergewöhnlichen Trainingsprogramm: „Lachende Unternehmen haben die Nase vorn“, behauptet z. B. Anne

Schüller in ihrem Bestseller „Kundennähe in der Chefetage“. Die dänische Computerfirma „Four Seasons“ schaffte es innerhalb eines Jahres, während dem wöchentlich Lachyoga geübt wurde, den Stresslevel ihrer Mitarbeiter auf 75% zu reduzieren, während die Umsatzzahlen um 40%



Foto: Privat

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

gestiegen sind. Strahlende und gut gelaunte Mitarbeiter sind der Motor eines gut laufenden Unternehmens. Lach- und Wohlfühlseminare steigern die Motivation, fördern die Kreativität, unterstützen das soziale Gemeinschafts-

ht glücklich“

aus Indien hat zahlreiche positive Wirkungen



Robert Meisner ist Inhaber des Gesundheitszentrums „Sonnenblume“ in Fridolfing/Pietling und Lachyoga-Trainer.

gefühl und entschärfen kritische Situationen. Das Sahnehäubchen obendrauf ist: Es entsteht ein gesundes Betriebsklima und der Krankenstand wird gesenkt.

Es gibt sehr viele Lachyoga-Übungen, die allesamt Namen haben. Sie heißen z. B. Begrüßungs-Lachen, Aloha-Lachen, Jackpot-Lachen, Guru-Lachen, Handy-Lachen, Löwen-Lachen etc. Hierbei werden einfache typische Bewegungsabläufe nachgespielt. Beim Begrüßungs-Lachen z. B. gibt man sich die Hand, schaut sich an und lacht dazu jeder auf seine Weise. Beim Geisha-Lachen wird das Gesicht hinter den Händen wie hinter einem Fächer versteckt, aber man schaut immer wieder zwischen den Fingern hervor und kichert schüchtern. Während einer ab-

schließenden Lach-Meditation lässt man das Lachen einfach tief aus dem Bauch und dem Herzen kommen und es kann minutenlang anhalten. Die meisten Übungen leben von der Interaktion in Kombination mit gespieltem Glück. Das ist sehr ansteckend. Bären-Lachen z. B. ist eine sehr spaßige Übung, während der sich zwei Teilnehmer den Rücken kräftig aneinander reiben, so wie es die Bären machen an einem Baum nach dem langen Winterschlaf. Diese Übung stärkt zu-

Energiebahnen aktivieren

sätzlich die Wirbelsäule, aktiviert sämtliche Energiebahnen und -punkte und baut Berührung-ängste ab. Die beste Burnout und Depressions-Prophylaxe!

Die Nachfrage nach Lachyoga ist sehr groß. Die Methode breitet sich aus wie ein Lauffeuer. So gibt es auch Planungen für einen Lachyoga-Kongress im nächsten Jahr in Salzburg sowie für die Gründung mehrerer Clubs in der Region.

Der Wahlspruch von Dr. Madan Kataria lautet: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Die Gelotologie, die Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens, hat dies längst bestätigt. Und immer mehr Menschen profitieren von der positiven Wirkung.

Robert Meisner

**Lachyoga in Südostbayern
mit Robert Meisner
Lachyoga Trainer**



83413 Fridolfing
Am Kirchenhang 12
Tel. 08684 - 9685617
Robert.S.Meisner@t-online.de
www.baeren-lachen.de