

# LACHYOGA - eine herzerfrischende Methode

Heitere Gelassenheit entwickeln mit  
der gesündesten Infektion aller Zeiten

*Text: Gabriele Fink*



Weißt du noch, wie herrlich sich ein richtiger Lachanfall anfühlt und wie toll das Gefühl danach ist? Etwas außer Puste - jedoch mit einem riesigen Glücksgefühl!

Lachen ist eine angeborene Verhaltensweise beim Menschen. Kleine Kinder lachen bis zu 400mal täglich. Erwachsene dagegen um die 15mal. Wie oft lachen Sie?

Fast jedes Kind kennt den Spruch:

**"LACHEN IST DIE  
BESTE MEDIZIN."**

Im Laufe des Lebens kann einem jedoch das Lachen ganz schön vergehen. Sorgen, Ängste, Krankheiten, einengende Glaubensmuster, Zeitdruck, partnerschaftliche Konflikte sowie unser Angepasstsein(Müssen) versetzen uns in Stress. Innerlich fühlen wir uns dann überfordert und müde, Wir spiegeln die negativen Auswirkungen des Alltags auch nach außen - mit unserer Körperhaltung, Gestik, Mimik, unseren Blicken sowie mit unserer Sprache. Demnach ist unser innerer Zustand im außen ablesbar. Es existiert eine Verlinkung zwischen dem Denken, Fühlen und dem Körper. Das Zusammenspiel dieser drei Elemente funktioniert auch in die andere Richtung. Wenn jemand bewusst einen selbstsicheren aufrechten Gang trainiert, wird der sich auch bald innerlich optimistischer fühlen. Auch Schauspieler kennen diese Phänomen Einige berichten, dass sie während oder nach dem öfteren Spielen der Rolle eines Depressiven, selbst leicht Gefahr laufen, sich depressiv zu fühlen, also sich die innere Haltung der äußeren anpasst.

## MOTION CREATES EMOTION (Bewegung erzeugt Emotion)

Da glücklicherweise die Verlinkung in beide Richtungen funktioniert, können wir auch in positivem Sinn durch eine neu gewählte Körperhaltung- und -bewegung unseren inneren Zustand, unser emotionales und geistiges Wohlbefinden verbessern. Lachen ist eine äußerst einfache Möglichkeit der wohltuenden Einflussnahme Das Einzige, was man dafür benötigt, ist Offenheit und Bereitschaft dazu und dann "läuft es wie von selbst".

## Grundlos lachen?

Wie soll das funktionieren? Einfach zu lachen, wenn mir gar nicht danach zumute ist? JA! - Es gibt viele gute Gründe dies zu tun.

Seit den 1960er Jahren untersuchen Wissenschaftler die Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche. *Dr. William F. Fry*, Psychiater und Begründer

des Institutes für Humorforschung (Gelotologie, altgriechisch gelos= lachen) in Palo Alto, Spanien, entdeckte gemeinsam mit seinem Team bereits ein **10minütiges Lachen** in uns ein wahres Feuerwerk in Gang setzt, welches sich überaus positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Weiters haben die Gelotologen festgestellt, dass ein bewusst initiiertes Lachen und ein natürlich entstandenes Lachen dieselben biochemischen und physiologischen Prozesse in uns hervorrufen. Deshalb sind beide Arten des Lachens für gleich wertvoll. Beide regen gleichermaßen die Ausschüttung eines Glückscocktails an. Und genau hier setzt die Methode des Lachyogas an. Lachen Ohne Grund. - Und das funktioniert?! Oh ja! Aber wie?

Lachyoga ist ein Übungsprogramm, bestehend aus Atem- und sanften Dehnungsübungen sowie aus Händeklatschen und natürlich Lachübungen. Das Einzigartige daran ist, dass beim Lachyoga jeder lachen kann, ganz ohne Unterhaltung, ohne Witze, ja selbst dann, wenn man meint, man hat nichts mehr zu lachen. Also lachen OHNE GRUND.

Der indische Arzt, *Dr. Madan Kataria*, und seine Frau *Madhuri* haben 1993 das Lachyoga entwickelt. Was in einem Park in Mumbai mit 5 Leuten begann, ist mittlerweile eine weltweite Bewegung in über 100 Ländern.



## LACHYOGA in der Praxis

Wie wird Lachyoga praktiziert? - Meist in einer Gruppe, unter dem Motto:

**"FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT"**  
(Imitiere es, bis es automatisch passiert)

Anfangs wird das Lachen bewusst initiiert, also man tut so, als würde man lachen. Durch den Blickkontakt unter den Teilnehmer/-innen entsteht relativ rasch ein echtes/spontanes Lachen. Lachen ist ja bekanntlich ansteckend!



Und dennoch scheuen sich Menschen, zu lachen, vor allem laut und herzlich zu lachen. Schließlich wurden wir meist "gut erzogen" und haben gelernt, uns "zu benehmen", uns "zurückzuhalten", also ruhig zu bleiben, auch wenn es uns innerlich schon zerreißt. Dabei tut es sooo gut, mal laut zu sein und sich mit Hilfe der Stimme zu befreien (ähnlich wie beim Singen).

Rhythmisches In-die-Hände-Klatschen und gleichzeitig die Stimme und das Zwerchfell mit einem kräftigen HOHO HAHAHA aufzuwärmen, trainiert zu Beginn der Lachyoga-Einheit die gesamte Lachmuskulatur: die mimischen Muskeln des Gesichts, die Halsmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur incl. dem Zwerchfell. Die vollständige Ausatmung reinigt die Lungen von abgestandener Atemluft und ermöglicht eine vermehrte Aufnahme von Sauerstoff, wodurch wir uns wacher, gesünder sowie fitter fühlen. Lachen ist der schnellste und einfachste Weg, vollständig ein- und auszuatmen. - Die einfachste Atemübung.

## LACHEN harmonisiert das vegetative Nervensystem

Wir können Nervosität und das Gefühl von Angst und Unzulänglichkeit weglachen sowie die „Nerven beruhigen“, wie man so schön sagt. Dabei wird die "Sonne im Manipura Chakra" (= 3. Chakra, Solarplexus) aktiviert. Das "Seelenfeuer" wird entfacht.

>>>>

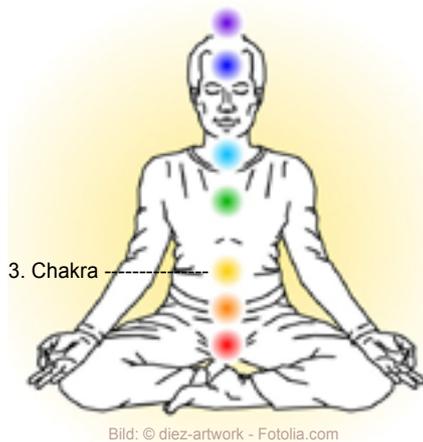


Bild: © diez-artwork - Fotolia.com

### Begrüßungsübung:

Sich zur Begrüßung die Hand zu schütteln, sich in die Augen zu schauen und dabei zu lachen, ist eine gängige Anfangsübung in einer Gruppe.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

Mit dir alleine kannst du dir im Spiegel zuwinken und dich anlachen.



Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Oder du kannst die indische Begrüßungsart, das „Namasté-Lachen“ machen. Du legst die Handflächen vor dem Herzen aneinander, verneigst dich leicht und lachst. „Namastéhehehe...“



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

## HERZHAFTES Lachen

Mit den physischen Auswirkungen von herzhaftem Lachen auf Herzpatienten beschäftigte sich der amerikanische Arzt *Dr. Patch Adams*.



Foto: DR. PATCH ADAMS, Pressekonferenz der JungmedizinerInneninitiative EINHERZ in Wien, 20. Oktober 2010. © Ulrike Icha

In einer Studie wurden Herzinfarkt-Patienten in zwei Gruppen eingeteilt. Während eine Gruppe die medizinische Standardversorgung erhielt, schaute die andere Gruppe täglich 30 Minuten lang humorvolle Filme an. Nach einem Jahr hatte die „Humor-Gruppe“ weniger Herzrhythmusstörungen, einen niedrigeren Blutdruck, einen geringeren Anteil an Stresshormonen, und sie benötigte weniger Medikamente. Die Vergleichsgruppe hatte 2,5 mal öfter Herzattacken als die Humorgruppe (50% im Vergleich zu 20%).

*Dr. Patch Adams* wurde durch den gleichnamigen Film bekannt und wurde vom bekannten Schauspieler *Robin Williams* gespielt. Der Film inspirierte Millionen Menschen dazu, Spaß und Lachen in die Welt der Krankenhäuser einfließen zu lassen. Er verbreitete die Einstellung, dass Heilung auf der Basis eines liebevollen Umganges miteinander stattfinden kann. Der gemeinnützige Verein *CliniClowns-Austria*, der 1991 im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH Wien) gegründet wurde, griff die aus den USA stammende, vor allem die von Patch Adams betriebene Idee der Spitalclowns auf und führte in der Kinderdialysestation die ersten Clownvisiten Europas durch. Die Patienten, insbesondere die schwerkranken Kinder, zeigen nach derartigen Auftritten bessere medizinische Prognosen.

Während *Patch Adams* Humor als Grundlage für das Lachen ansieht, kann man im **LACHYOGA** auch **OHNE Humor und Grund lachen**. Es braucht kein Verstehen von witzigen Pointen oder das Ansehen

von lustigen Bildern. Wir lachen einfach drauf los. Und das Schöne ist, wir können das Lachen so lange ausdehnen, wie wir wollen und wie wir es für nötig halten, um gesundheitlich davon zu profitieren.

## LACHEN befreit augenblicklich von Stress

Beim Lachen wird die Ausschüttung von Stresshormonen sofort gebremst. „Es gibt 3 Arten von Stress“, sagt der Begründer von Lachyoga *Dr. Madan Kataria*, „körperlichen, psychischen, emotionalen. Und dafür reicht eine einzige Übung: Lachen“ Diese Übung kann ganz leicht in den Alltag integriert werden. Wenn du dich z. B. auf dem Weg zur Arbeit über geschlossene Bahnschranken oder zu viele rote Ampeln ärgerst, würde das möglicherweise deinen ganzen Tag negativ beeinflussen. Lache (oder denk zumindest dran), wenn die Ampel vor dir rot wird. Dann wird dir vorkommen, dass die Zeit des Wartens schneller vergeht und du kannst deinen Tag mit mehr Leichtigkeit genießen.

## LACHEN lockert die Muskulatur und schafft Abstand zu Problemen

Alles, was wir festhalten oder was uns festhält, darf mit dem Lachen gehen. Wir fühlen uns dabei innen und außen entspannter.

### Übung: Die Situation vom Stress trennen - "Der Perspektivwechsel"

Stell dich in einer leichten Grätsche mit dem Rücken vor einen großen Spiegel, in dem du dich ganz sehen kannst. Atme tief ein und streck dabei die Arme über dem Kopf aus, beim Ausatmen lach und beug dich vorne über - vielleicht entdeckst du dich selber hinter dir im Spiegel - lachend auf den Kopf gestellt. - Der Perspektivwechsel ist eine schöne Übung für schwierige Zeiten, wenn man nach Lösungen und Heilung sucht, um den Kopf frei zu bekommen.

## LACHEN bedeutet Seelenhygiene

Manchmal nehmen wir uns Dinge so sehr zu Herzen, dass sie uns zu erdrücken scheinen. Oder es fällt uns schwer, über etwas zu reden, das uns auf dem Herzen liegt. Das Leben kann uns oft sehr ernst erscheinen. Nehmen wir doch ab jetzt das Lachen ernst und schenken wir uns wieder mehr Momente kindlicher Verspieltheit, indem wir lernen, vor allem über uns selbst zu lachen.

## Übung: Über sich selbst lachen

Es heißt, solange der Mensch über sich selbst lachen kann, geht ihm der Stoff zum Lachen nie aus. Richte deine Zeigefinger auf deinen Herzbereich und klopfe damit die Thymusdrüse während du lachst.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

## LACHEN stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenfunktion

Im Besonderen profitieren Allergiker und Asthmatiker von der lungenbefreienden Wirkung des Lachens.

### Übung: Befreiende Atmung

Streck die Arme nach vorne aus. Mach Fäuste und zieh diese beim Einatmen zur Brust heran. Halt kurz den Atem an. Löse Arme und Hände und lache. Führe diese Bewegungsabfolge 6 mal durch. Du kannst jedes Mal die Luft ein wenig länger anhalten.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

## LACHEN befreit, schenkt Mut und Selbstvertrauen, fördert eine positive Ausstrahlung

Wir machen uns gerne in manchen Situationen kleiner als wir sind, nicht wahr? Oft haben wir an uns etwas auszusetzen - an unserem Aussehen, an unserer Arbeit, an unserer Umgebung, ... Unser Glaube, "nicht gut genug" zu sein, verstärkt unser Gefühl der Unzulänglichkeit.

Lachen durchbricht diese Denkmuster und lässt uns aufrechter durch's Leben gehen. Also wenn du "wachsen" möchtest, dann lache! Nebenbei wird im Gesicht die Durchblutung gefördert, was deinem Teint frische Ausstrahlung verleiht.

### Übung: Lachcreme & anerkennendes Lachen

Du stehst vor einem Spiegel und stellst dir vor, dass du in einer Hand eine Dose mit "Lachcreme" hältst. Verteil nun diese ganz besondere Zaubercreme - begleitet von einem Kichern oder Lachen - überall dort, wo du sie brauchst (z. B. auf schmerzenden Stellen, auf Falten, ...) anschließend schenk dir mit erhobenem Daumen ein anerkennendes Lachen.



Foto: z.V.g.v. Gabriele Fink

## LACHEN verbindet: dich mit dir und dich mit mir

Lachen stärkt das Vertrauen in uns selbst. Es hilft, uns selbst zu erkennen. Es bringt uns, uns selbst wieder näher, indem wir lachend Schicht um Schicht die Alltagsmaske abbröckeln lassen. Es ist ein schönes Gefühl, sich besser zu spüren, die innere Stimme wahrzunehmen und durch den heiteren Blick auf uns selbst uns selbst annehmen zu können - so wie wir sind. Auf diese Weise sind wir ein mit uns.

Der Blickkontakt mit anderen lässt uns in die Herzen der anderen schauen und in Verbindung mit dem Lachen ist es uns möglich, sie so anzunehmen, wie sie sind. „I love you, no matter what“ (Ich liebe dich, keine Ahnung warum) - ist ein Grundsatz im Lachyoga. Mit freundlicher, liebevoller Zuwendung kann die Welt eine friedvollere sein.

### Übung: Umarmungslachen mit dir selbst

Breite deine Arme aus. Atme dabei ein. Lachend umarme dich selbst und dreh dich hüpfend im Kreis. Gleich noch mal und in die andere Richtung drehen.



Foto: © Dmitry - Fotolia.com

Lachyoga kann jeder machen, dem vom Arzt erlaubt wird leichtem Ausdauersport wie Walken oder Schwimmen nachzugehen. Bei einer Lachsession wechseln sich Lach- und Atemübungen sowie Klatschen und sanfte Dehnungsübungen ab, was von Aktivität in Entspannung führt und umgekehrt.

## LACHEN putzt durch

Lachen bringt Bewegung in alle Systeme unseres Körpers. Es trainiert auf fröhliche Weise das Herz-Kreislaufsystem, wirkt wie inneres Jogging auf unsere Organe, unterstützt die Verdauungsfähigkeit und Entgiftung unseren Körper, aber auch unserer Denkmuster. So werden wir frei, neue Lösungen zu entdecken.

### Übung: Mentalseide

Weißt du mal nicht mehr, weshalb du in ein Zimmer gegangen bist, oder was du noch kaufen wolltest, oder willst du vergiftende, wiederkehrende Gedanken loswerden, dann nimm ein Stück "Mentalseide" (ähnlich verpackt wie Zahnseide) und zieh sie lachend durch deinen Kopf hin- und her. In alle möglichen Richtungen geputzt, reinigt sie deinen Geist von unnützen und negativen Denkweisen, bzw. unterstützt sie dein Gedächtnis.

## LACHEN bringt dich ins Hier und Jetzt

... und fördert somit auch die Konzentrationsfähigkeit. Es bringt Ruhe in unseren Affengeist und lässt uns auf das einstimmen, was im jetzigen Moment zu tun ist.

## LACHEN entspannt und WEINEN ebenso

Lachen und Weinen liegen ganz eng beieinander und haben fast dieselbe Auswirkung auf unseren Körper. Beide entspannen. Wenn wir uns immer mehr spüren, kommt alles in Fluss – eben auch manchmal die Tränen, sei es beim Lachen oder beim Weinen .

Wir können immer wählen, in welcher inneren Haltung wir Situationen begegnen, sie annehmen oder verändern. Es geht um den Moment der bewussten Entscheidung.

### Übung: Lache und weine!

Wechsle zwischen Lachen, bei dem die Arme nach oben fließen und weinendem Lachen (Mundwinkel nach unten ziehen). Es ist nicht ganz einfach, dabei zu lachen - tu' es einfach ...), bei dem du dich klein machst und alles hängen lässt. Beende die Übung mit dem Lachen.

## LACHEN erhöht die Schmerztoleranz

Besonders bei Gelenksschmerzen wurde die schmerzlindernde Wirkung beobachtet. Lachen ersetzt keine Therapie oder den Besuch beim Arzt, jedoch kann Lachyoga unterstützend zu Therapie und Behandlung eingesetzt werden. Unter anderem konnte beobachtet werden, dass Krebspatienten ihre Chemotherapie besser vertragen bzw. unter weniger Nebenwirkungen litten.

Auch jede kinesiologische Übung wirkt noch besser mit Lachen. Ganz leicht getan beim Punktemassieren oder Ohrenausstreichen - oder beim Klopfen der Thymusdrüse oder während des Abklopfens der Meridiane. Ich lasse meine Klienten am Ende der Balance nochmal ihren Zielsatz oder die neue Wahl aussprechen und mit einem „Ja!“ und einem Lachen mit nach oben gestreckten Armen beenden.

## LACHEN öffnet unseren Blick für das Schöne im Leben

und es lenkt unsere Aufmerksamkeit weg von Schmerzen und Sorgen.

## LACHEN lädt uns mit Energie auf

Wenn dich Müdigkeit überfällt und die Motivation nachlässt, lache 1 Minute was das Zeug hält.

## LACHEN erzeugt eine Haltung heiterer Gelassenheit

Mit regelmäßigem Training kann eine positive Geisteshaltung erlangt werden, eine Haltung heiterer Gelassenheit, die uns hilft, schwierige Lebensphasen zu meistern, sogar wenn es physisch schwierig ist, zu lachen.

Diese innere Kraft des Lachens ist also unsere Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten lebendig und zuversichtlich zu bleiben.

**„Wir lachen nicht (nur),  
weil wir glücklich sind,  
wir sind glücklich,  
weil wir lachen.“**

**Dr. Madan Kataria  
Glücksmomente selbstgemacht!**



Foto: z.Vg.v. Gabriele Fink

Am Ende einer Lacheinheit dürfen sich die Wirkungen des Lachens in einer 10 - 15minütigen, angeleiteten Tiefenentspannung ausbreiten. Die heitere Gelassenheit und Frische können sich in allen Zellen manifestieren. Und wieder heißt es zum Schluss: „Mei, is des guad!“

**Lachen wurde uns  
ins Leben mitgegeben.  
Als Geschenk. Zur Freude,  
zur Heilung - wozu auch immer.  
Jedenfalls gratis,  
grenzenlos & unerschöpflich.  
LEBEN-LIEBEN- LACHEN -  
Es lohnt sich!**

**Mit einer herzlichen  
Lachumarmung für euch alle  
Gabi Fink**



**Gabriele Fink**  
Kinesiologin,  
Lachyoga  
Master Trainer,  
Yogalehrerin,  
Lomi Lomi Nui  
Practitioner

Reikersdorf 11, 4963 St. Peter/Hart  
T: 0676 44 08 208 E: praxis@finkin.at  
[www.finkin.at](http://www.finkin.at)



# Premium-Vitalpilze für Ihre Klienten

Nur bei uns profitieren Sie von BIO-Pilzpulver  
aus eigenem Anbau in Deutschland.



**Fordern Sie  
jetzt kostenlos Ihr exklusives  
Therapeuten-Infopaket  
per Mail an: [info@MycoVital.de](mailto:info@MycoVital.de)**

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