

**Skript-Unterlagen für das Lachyoga-Tagesseminar**

# **L A C H – Y O G A**

Das Yoga der Freude



**Elfi-Lyan SEHER**  
**Schule für Lachen und Lebensfreude**  
**Lachyoga – Kräuterpädagogik – Altes Wissen**  
**[www. herzlachen. com](http://www.herzlachen.com)**

## **Lach-Yoga – (Hasya Yoga) “Das Yoga der Freude”**

Wir leben in einer reichen, wissenschaftlichen Gesellschaft und haben es anscheinend dennoch verlernt, wirklich glücklich und zufrieden zu sein. Es hat sich zuviel Intellekt und Ernsthaftigkeit in unsere Köpfe eingeschlichen. Auch das Lachen ist ein Intellektuelles geworden. Es wird über Witze gelacht – also es wird „über“ etwas gelacht. Aber ein glückliches Lachen aus reiner Freude am Leben, eine Art unschuldiges Lachen über Kleinigkeiten, das ist selten geworden.

### **Lach-Yoga bringt die Gegenentwicklung!**

#### **Lach-Yoga**

Lachen hat eine zutiefst entspannende Wirkung. Das ist bekannt – aber wie komme ich so einfach dazu? Muss ich mir Comedy-Serien anschauen oder immerzu Witze anhören? Das wäre ein Weg – aber es gibt noch eine Alternative: Lach-Yoga. Lach-Yoga ist von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria in den 90er Jahren entwickelt worden. Er kombinierte uraltes Yoga Wissen mit den Ergebnissen moderner Lachforschung (Gelotologie).

#### **Yoga**

Yoga ist der uralte indische Weg, durch Übung den Körper, den Geist/Verstand und die Seele in Ruhe und Harmonie zu bringen um (kurz ausgedrückt) den Menschen von Leid zu befreien und wieder mit dem Göttlichen zu verbinden.

#### **Entstehung des Hasya Yoga (Lach-Yoga)**

Das bekannteste im Westen ausgeübte Yoga ist Hatha Yoga. Dieser Zweig des Yoga basiert hauptsächlich auf der Betonung des Atems und des Atmens. Fast alle Hatha-Yoga Übungen lehren tiefes und kontrolliertes Atmen. Tiefes Atmen ist der beruhigende Faktor für unseren Körper. Tiefes Atmen macht uns locker und sorgt in negativen Anspannungssituationen für den Abbau von Stress. Tiefes Atmen sorgt auch für eine Anreicherung von Sauerstoff in unserem Blut, und erhöht unsere Wachheit. Tiefes Atmen stimuliert den beruhigenden Teil unseres Nervensystems (Parasympaticus) und wirkt positiv auf den Stoffwechsel.

Dr. Kataria fiel auf, dass beim Lachen das tiefe Atmen einfach „passiert“, ohne dass bewusste Übungen gemacht werden müssen.

#### **Lachen ohne Grund**

Um die Menschen auch zum längeren Lachen zu bringen und um die positiven Effekte von Atmen und Lachen zu intensivieren, haben Dr. Kataria und seine Mitlacher viele spielerisch-pantomimische Übungen entwickelt, in denen das Lachen zunächst künstlich angeregt wird, bis es in ein echtes Lachen übergeht und alle auf den Wellen des Lachens weiter getragen werden. Die spielerischen Übungen werden mit Körperdehn- und Streckübungen kombiniert.

Das Lachen ohne Grund hat auch den Effekt, dass das Gehirn auf „Pause“ geschaltet wird, sehr heilsam in unserer Gesellschaft, in der Menschen ihre Gedanken kaum noch effektiv abschalten können.

#### **Lachen als Meditation**

Lachen ist eine Sofortmeditation. Der Sinn einer Meditation ist es, den denkenden Verstand in eine Ruheposition zu bringen. Auch das wird beim Lachen fast „automatisch“ erreicht. Daher ist eine Lachmeditation ein Teil jeden Seminars. In der Stille nach dem Lachen wird der Effekt des Lachens auf körperlicher und emotionaler Ebene noch intensiver erfahren.

## **Spiele und albern sein - dürfen wir denn das noch als Erwachsene?**

Dieses „Lachen ohne Grund“ (mit spielerischen Übungen und zunächst „angekurbeltem“ Lachen) stößt bei vielen Kursteilnehmern zunächst oft auf Unbehagen. In etlichen Kursen konnte ich jedoch erleben, wie zunächst recht skeptische Teilnehmer nach ca. einer viertel Stunde intensiv lachten. Dem Körper ist es übrigens ziemlich egal ob das Lachen zunächst künstlich angeregt wird. Der Intellekt und die Kontroll-Muster (mache ich mich etwa lächerlich?) bremsen nur am Anfang. Wenn die starke Kontrolle durch das Lachen etwas ausgeschaltet ist, dann sind das die Momente, in denen viel unterdrückte Kreativität wieder lebendig werden kann. Wir können für kurze Zeit wieder albern zu sein, wie Kinder auf dem Schulhof. Und hatten wir als Kinder nicht immer die herrlichsten Ideen zu abenteuerlichen Unternehmungen? Da können wir wieder anknüpfen! Und bei denen die schon als Kinder gestoppt wurden – die können lernen ihre ursprüngliche Lebens- und Spielkraft wieder zu entdecken. (Denn nichts ist verloren in unseren Zellen – die Botschaften können wieder aufgeweckt werden.)

## **Forschungen über Lachen**

Es ist ja eine uralte Volksweisheit, dass Lachen gesund ist und jetzt gibt es auch immer mehr wissenschaftliche Belege dafür.

In den letzten zwanzig Jahren wurden weltweit Forschungen durchgeführt, die beweisen, dass Lachen eine positive Wirkung auf verschiedene Systeme des Körpers hat. Lachen trägt dazu bei die negativen Auswirkungen von Stress zu beseitigen, der heute an erste Stelle der Todesursachen steht. Bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzleiden, Angst, Depressionen, häufigem Husten und Erkältungen Magengeschwüren Schlaflosigkeit und sogar Krebs besteht in 70 Prozent aller Fälle ein Zusammenhang mit Stress.

Lachen führt zu einer Stärkung des Immunsystems, das ein Schlüssel für unsere Gesundheit ist. Unser Immunsystem hat einen tiefen Zusammenhang mit unseren Stimmungen und Gefühlen. (siehe weiterführende Angaben in der Literaturliste)

## **Weitere positive Wirkungen des Lachens:**

- Lachen verbindet uns sehr schnell mit anderen Menschen,
- Lachen aktiviert Glückshormone,
- Es entspannt,
- Es aktiviert die Selbstheilungskräfte,
- Es durchblutet den Körper (damit auch das Gehirn) intensiv,
- Wer lacht, kann Depressionen aus dem Weg gehen
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Lachen macht mutig, neue Ideen auszuprobieren.
- Lachen macht mutig, sich entspannt in einer Gruppe zu bewegen.
- Lachen ist das lustigste „Jogging“ der Welt und damit eine hervorragende Gesundheitsvorsorge
- Lachen wirkt ausgleichend auf Emotionen
- Lachen ist Balsam für die Seele

## **Internationales Lachen**

Das Yoga-Lachen hat seit seiner Entstehung einen internationalen Siegeszug angetreten. In vielen Ländern in Ost und West haben sich auf die Anregung von Dr. Kataria unzählige kleine Lachclubs gebildet, in denen Menschen miteinander lachen und sich auch gegenseitig unterstützen. Freundschaften werden geschlossen, oft wird miteinander gegessen und gefeiert. Dr. Kataria selbst ist weltweit als Lach-Botschafter unterwegs und gibt Seminare, Workshops und Ausbildungen.

## Weiterführende Literatur über's Lachen:

Vera F. Birkenbihl:

**Humor: An Ihrem Lachen soll man sie erkennen.**

Frankfurt:mvg-Verlag 2003

Iren Bischofsberger (Hrsg.)

**Das kann ja heiter werden.**

*Humor und Lachen in der Pflege*

Hans Huber Verl. Bern, 2002

Norman Cousins: „**Der Arzt in uns selbst.**“ *Anatomie einer Krankheit aus Sicht des Betroffenen.*

Rowohlt, Reinbeck, 1981

Ein Klassiker zum Thema

„Selbstheilungskräfte“ Sein Buch

war der Ausgangspunkt einer

ganzen Reihe von

Untersuchungen über den

Zusammenhang zwischen

Lachen, Schmerzempfinden und

Selbstheilungskraft.

Eleonore Höfner/ H.-U. Schachtner:

**Das wäre doch gelacht!**

*Humor und Provokation in der Therapie*

Reinbeck/Hamburg: rowohlt

Taschenbuch 1997

Dr. Madan Kataria: **Lachen ohne Grund.**

*Eine Erfahrung, die Ihr Leben verändern wird.*

Verlag Via Nova, D-36100

Petersberg, 2002

Haddon Klingberg: **Das Leben wartet auf dich.** Verlag Deuticke, Wien - Frankfurt /Main

Die einzige autorisierte Biographie **Viktor Frankls**, des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankl gilt mit seiner paradoxen Intervention als einer der Urväter des therapeutischen Humors.

Lotze, Eckhard: **Humor im therapeutischen Prozess.**

Dimensionen,

Anwendungsmöglichkeiten und

Grenzen für die Pflege. Frankfurt,

Mabuse 2003

(mit vielen weiterführenden

Literaturangaben.)

Osho: **Leben, Lieben, Lachen.**

Zürich, 2002

Candace B. Pert: **Moleküle der Gefühle.** *Körper, Geist und Emotionen.*

Rororo, Reinbeck bei Hamburg, 2001

Wie beeinflussen Gedanken und

Gefühle unsere Gesundheit. Mit

wiss. Forschungsergebnissen

Barbara Rütting: **Lachen wir uns gesund!**

Anleitungen zum Glücklichein.

München, Herbig, 2001

Vera M. Robinson

**Praxishandbuch**

**Therapeutischer Humor**

*Grundlagen und Anwendungen für*

*Gesundheits- und Pflegeberufe.*

(mit vielen weiterführenden

Literaturangaben.)

Bern u.a. Huber 2002

Michael Titze: **Die Heilende Kraft des Lachens.**

*Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen.*

München, Kösel, 1996

Michael Titze/ Inge Patsch:

**Die Humorstrategie**

*Auf verblüffende Art Konflikte lösen.*

München, Kösel, 2004

Michael Titze/ Ch.Eschenröder:

**Therapeutischer Humor.**

*Grundlage und Anwendungen.*

Frankfurt, Fischer TB, 1998

Heiner Uber/Papu Pramod Mondhe **Länder des Lachens.** *Reisen zu heiteren Menschen*

Frederking & Thaler (Ohne Ort und

Jahr)

Heiner Uber/ André Steiner: **Das Lachprinzip**

*Wie man sich erfolgreich, glücklich*

*und gesund lacht.* Frankfurt/M.

Eichborn, 2004

Hier findet man viel über Lach-

Yoga. Entstehung, Verbindung

mit Yoga und über den

Gebrauch von Mudras

(Fingerhaltungen) zum Lachen.

**Weitere Links:**

[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

Dr. Madan Kataria's Homepage

## Übungen

### Lach-Yoga (Yoga der Freude)

***Fake it, till you make it. Tu so lange als ob du lachst, bis Du wirklich lachst. In die Augen schauen und herumgehen ist bei jeder Übung sehr wichtig – Lachen ist ansteckend.***

**Der erste Teil eines Lach-Workshop besteht aus spielerischen Übungen, die zum Teil einen Bezug zu Yoga haben und anderen, die einfach nur das Lachen anregen sollen.**

**Der zweite Teil der Stunde besteht aus einer Lachmeditation im Sitzen oder Liegen. Eine längere Sequenz lachen und danach folgende Stille. Folgende Übungen werden immer wieder wiederholt.**

- **Atemübungen– Arme heben, tief einatmen, Atem anhalten, auf die Zehenspitzen, dann hinunter zum Boden beugen, Arme ausschütteln ausatmen Das Ausatmen soll länger anhalten als das Einatmen. Dann wieder Arme hoch, einatmen, Atem anhalten und wieder hinunter.**
- **Warm werden mit Klatschen Hoho-Hahaha Dabei werden die Hände gestreckt, Finger etwas auseinander. Damit werden die Hand-Reflexzonen angeregt.**
- **Rhythmisch klatschen: HOHO HAAAA. Das sind Übungen fürs Zwerchfell (Atmen und durch die Bewegungen des Zwerchfells werden die inneren Organe massiert.**

### Übungs-Auswahl in loser Reihenfolge:

#### Eingangsübung,

auch gut fürs morgendliche Aufwachen: Handflächen zeigen nach unten. Und sanft sagen. Hoho, dann Handflächen nach oben Haha, das wird dann schneller hoho und haha, die Lautstärke wird gesteigert und wieder hinunter mit der Lautstärke hoho haha ...

1. Namaste lachen: ' Du und ich sind eins' Mit zusammengelegten Händen sich voreinander verbeugen und lachen.
2. Westliches Begrüßungslachen: aufeinander zugehen, Hand schütteln, dann die andere Hand nehmen und mit die Arme hin und her bewegen, als ob man ,sagen' würde.
3. Lachfinger: Ein Ziegefingerglied ist voll gefüllt mit Lachen. er ,erleichtert' sich mit leichtem Lachen und tippt auf den anderen Handteller, dann wandert in die Armbeugen mit lauterem lachen, dann tippt man sich auf die Brust und lacht über sich selber Hahah, dann zeigt man sich auf die Stirn weil ja alles doch sehr komisch ist...und wieder zurück.
4. Milchshake Lachen. Mit den Händen ,Gläser formen. Man schüttet von einem Glas ins andere Ho – Ha – und trinkt lachend aus dem ,Handglas'
5. Oder dann erinnert man sich, dass man eine Milch-unverträglichkeit hat und schüttet alles lachend aus.
6. Ein-Meter lachen, als ob mit den Armen ein Metermass ausgerollt würde. Ein Arm gesteckt, der andere zieht das Metermass 3 Schritte: eh – eh – und in lachen ausbrechen

7. Argumente Lachen – mit dem Finger ‚drohen‘ und dabei lachen
  8. dann sich mit gekreuzten Armen voreinander verbeugen: alles wieder gut.
  9. Herzlachen: Arme hoch gestreckt und lachen, zum Universum hoch lachen
  10. Löwenlachen. Zunge heraushängen lassen - die Hände sind wie Tatzen neben dem Kopf und bewegen sich ‚greifend‘ und lachen...
  11. Stummes Lachen
  12. Gibberisch talking Nonsense Reden
  13. Scheues Lachen: Hände vors Gesicht lachen und Gesicht wieder verstecken..
  14. Über sich selbst lachen: mit dem Finger auf sich selber zeigen und lachen
  15. Lachen und weinen. Sie bücken, mit den Händen die Beine runterstreichen und dabei so richtig äää sagen, als ob man grantig ist, dann wieder in die Höhe und lachen
  16. Zwei Gruppen laufen aufeinander zu und lachen
  17. Kein Geld lachen. Man kehrt die Hosentaschen nach außen und zeigt allen, dass man kein Geld hat und lacht.
  18. Jackpot lachen. Man hat einen Jackpot gewonnen und freut sich über den Millionengewinn
  19. Eiswürfel lachen – Man schüttet sich oder anderen Eiswürfel ins T-shirt stecken...huhuahaha
  20. Lachkugel balancieren
  21. sich in der überfüllten Straßenbahn anhalten
  22. Pinguine: Im Kreis stehen, sich hinstellen, als sei man ein Pinguin, und auf den Fersen in den Kreis watscheln und mit hohen Stimmen ‚pinguinisch‘ reden und auf den Zehenspitzen wieder aus dem Kreis herauswatscheln und dabei mit tiefen Stimmen ‚reden‘
  23. Hühnerlachen. Eine Faust wird unter die Achseln geschoben, Arme angewinkelt und wie kurze Flügel bewegt.
  24. Finger einzeln abknicken und beim Daumen dann eine Faust machen und an den Mund führen und wie durch eine Trompete lachen
  25. Nikolauslachen. Wir lachen ganz tief – wie wir uns vorstellen, dass der Nikolaus lacht – und um ihn herum schwirren die Englein und lachen ganz hell hihhi und dann wieder der Nikolaus hohoho
  26. Handy-Lachen: Wir haben ein Handy in der Hand und am Ohr und lachen darüber, was der andere uns erzählt, lassen andere auch mithören.
  27. 2. Teil der Übung: Wir bekommen die Handyrechnung und lachen darüber, zeigen sie den anderen Hahahahah
  28. Gut zum ‚einlachen‘. Es ist kalt, Auto ist fast eingefroren und der Motor braucht lange zum Starten. Das geht dann so:  
H..haha..hahah...hahaha  
jetzt startet der Motor!  
Vor dem Spiegel stehen, am Besten morgens, und sagen:  
Ich liebe mich selbst, ich bin soo schön, ich bin soo wunderbar, ich bin soo sexy!!
- Zum Schluss mit erhobenen Armen für den eigenen und den Frieden in der Welt lachen.**