

BWF-Tagung Xanten
Workshop Lachyoga am 23.09.2021
„Alle Menschen lachen in der gleichen Sprache“

Was ist Lach-Yoga?

Lach-Yoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria 1995 entwickelt. Lach-Yoga ist Entspannung über Atmung und Lachen. Es baut auf der Tradition des Hatha-Yoga auf.

Die tiefe Pranayama-Yoga-Atmung erhöht den Sauerstoffgehalt in den Zellen und ist der wichtigste Faktor für ein energiegeloses, gesundes Leben

“Bei ausreichender Sauerstoffversorgung kann Krankheit nicht entstehen.“ (Dr.Otto Warburg, Zell-Physiologe und Nobelpreisträger)

Lachen ist der schnellste Weg länger auszuatmen und unsere Lungen zu reinigen.

Zwerchfell und Bauchmuskeln werden stimuliert und sorgen für die Beruhigung des Nervensystems.

Die von Dr. Kataria entwickelten Techniken fördern kindlich-spielerische Verhaltensweisen, leichte Körperübungen, Stretching und Entspannung. Die Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag angewendet werden.

Lachen verbindet Körper, Geist und Seele mit der Freude. Mit Lach-Yoga können wir unseren Körper dazu trainieren, willentlich zu lachen. Wenn man es einmal beherrscht, wird man es nicht mehr vergessen.

Die Wirkung

- Gesund für Herz und Kreislauf
- verbesserte Leistungsfähigkeit
- positive Grundstimmung
- verringert Stress und entspannt
- mobilisiert neue Energien
- das Immunsystem wird gestärkt. (Dr. Lee S. Berk)

Glückshormone werden freigesetzt, sie fördern Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert. Wir fühlen uns wohl.

Lachen als aerobische Übung

Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert. Eine Minute herzhaftes Lachen entspricht 10 Minuten Training an Fitnessgeräten. (Dr. William F. Fry)

Verbesserte Durchblutung

Die inneren Verdauungsorgane werden massiert und das Lymphsystem angeregt. Die Durchblutung wird angeregt. Verbesserte Durchblutung sieht man am Gesicht, die Haut wird rosig und strahlt.

Jungbrunnen Lachen

Training für die Gesichtsmuskulatur.

Leichtes Körpertraining.

Es ist ein lustiges, einfaches Übungsprogramm für alle Altersgruppen.

Die Psyche

80 % der Krankheiten hängen mit stressbezogenen Krankheiten zusammen.

Lachen ist die natürliche Antwort auf Stress, physiologisch ist es das Gegenteil von Stress.

Stress fördert Krankheit, Unwohlsein und Depression. Lachen fördert Gesundheit, Wohlfühlen, emotionales Gleichgewicht und Glück. Es kann uns auch vor neuen Stress-Situationen schützen.

Mentaler und emotionaler Nutzen

Es hilft uns besser mit Problemen und Konflikten umzugehen. Wenn wir unseren Problemen zu viel Aufmerksamkeit schenken, werden sie zum Mittelpunkt unseres Lebens. Wenn wir über sie lachen, schrumpfen sie zusammen. Nervenaufreibende Dinge erleben wir erträglicher.

Gemeinsames Lachen

- Erzeugt Gruppenenergie
- Negative Gedanken und Emotionen werden durch Lachen ausgelöscht
- Verbessert die Stimmung und fördert eine positive mentale Einstellung
- Durch bedingungsloses Lachen wird der Verstand ausgeschaltet
- Es baut sich eine Energie auf, die entspannt und stärkt
- Kommunikation verbessert sich
- Wer lacht streitet nicht
- Lachen verbindet, schafft Freunde, macht uns kreativer
- Lach-Yoga ermöglicht uns gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen neu zu programmieren

Wissenschaftler zu den Themen Lachen und Humor

Führende Gelotologen (Lachforscher) sind Lee Berk, Paul Ekman, William F. Fry, Ilona Papousek, Robert Provine, Frank Appletree Rodden, Willibald Ruch, Barbara Wild

Hinweis

Menschen die unter ernsthaften Erkrankungen im fortgeschrittenen Stadium leiden und Frauen in der Schwangerschaft sollten Lach-Yoga nur in Abstimmung mit dem Arzt oder Therapeuten praktizieren.

Praktische Übungen:

Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden

Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken, Augen

Tiefe Yoga-Atmung

Klatschübungen - Hoho-hahaha

Fingerübungen

pantomimische Übungen

Alltagssituationen

Probleme-Lachen

Tiere

freies Lachen

Gruppenübungen

Gibberisch

Spiele

Gisela Dombrowsky

Lachyoga-Master-Trainerin der Laughter Yoga University Deutschland

Benzstraße 10 41462 Neuss 02131 959891 info@mit-lachen-zum-erfolg.de www.mit-lachen-zum-erfolg.de