

Vigo

Juli | August 2013



Sammler verlorener Worte:

Im Zonser Mundartarchiv wird sprachliche Vielfalt dokumentiert. Es ist ein Wettrennen gegen das Vergessen.

Seite 3



Saunatag zu gewinnen:

Im Hochsommer freiwillig schwitzen gehen? Im WELLNEUSS machen das viele Gäste – für ihre Gesundheit.

Seite 8

Mundwinkel rauf



Die Gute-Laune-Gymnastik aktiviert den gesamten Körper.

Neuss | Gute Stimmung und Entspannung können im Gesicht beginnen: mit einfachen, spielerischen Übungen beim offenen Lachtreff im Elfeshof.

Cathy ist am liebsten ein Pinguin. Dazu legt sie die Arme eng an ihre Seiten und spreizt die Finger nach links und rechts ab. Passend zu ihren kleinen Tippelschritten auf den Hacken kichert sie: „Hihihih.“ Vorne angekommen hüpfte die 41-jährige Neusserin einmal nach oben und kiekst dabei einmal laut: „Hi.“ Dann geht es rückwärts: „Hihihih.“ „Das macht einfach Spaß“, sagt Cathy und die anderen Teilnehmer beim Lachtreff von Gisela Dombrowsky nicken zustimmend. „Beim ‚Hi‘ gehen unsere Mundwinkel nach oben. Das Gehirn

registriert das dann und wir bekommen gute Laune“, sagt die Lachtrainerin. In der Gruppe sei das sinnbefreite Lachen noch wirksamer, weil es einfach anstecke.

Imaginäre Gute-Laune-Blumen mit Lachen gießen

Lachen, tanzen, laufen, klatschen: Wer die knapp 20 Erwachsenen dabei beobachtet, könnte meinen, große Kinder zu sehen. Befremdlich wirke das schon mal auf Außenstehende, aber als lächerlich gelte Lachyoga längst nicht mehr, sagt Dombrowsky: „Es ist die einfachste Art der Entspannung. Autogenes Training ist nicht für jeden etwas. Lachyoga spürt man sofort.“ Und tatsächlich: Es fühlt sich gut an, spielerisch skurrile Situationen zu durchleben. Erst begleiten die Teilnehmer ihr Lachen mit ihren Händen, die sie wie große Blüten öffnen, dann werden die Blumen mit einer imaginären Gießkanne aus Lachen gegossen.



Gisela Dombrowsky holt regelmäßig das Lachen in den Neusser Elfeshof.

Alle zwei Wochen gibt es den Lachtreff in Neuss, dienstagsabends um 18.30 Uhr, offen für alle, die es einfach mal ausprobieren wollen. „Im Sommer sind wir draußen auf der Wiese, im Sonnenschein“, sagt Dombrowsky. Und wenn sie jemand fragt, was die gesundheitlichen Vorteile beim Lachyoga sind, dann ist sie kaum zu stoppen: „Wer trockene Augen hat, kann diese durch häufiges Lachen besser befeuchten. Es erreicht die tieferen Bauchmuskeln, regt Stoffwechsel und Immunsystem an.“ Wer vom Lachen dauerhaft profitieren will, sollte es regelmäßig machen, damit das Gehirn auf die positiven Reize konditioniert wird.

Lachtreff im Elfeshof

Weingartstraße 41, 41464 Neuss
www.mit-lachen-zum-erfolg.de

Schnelle Lachtipps

Yoga für einen leichteren Alltag

Bei Stress kann bewusstes Lachen helfen, die Anspannung aus der Situation zu nehmen. „Wenn ich etwas plötzlich als albern betrachten kann, was ich zuvor verbissen angegangen bin, lockert mich das“, erklärt die Neusser Lachtrainerin Gisela Dombrowsky. Ein Grundsatz des indischen Lachyoga-Begründers Madan Kataria lautet dabei: „Fake it, until you make it.“ Also ruhig so tun, als ob, bis das Lachen von selbst kommt. Schon das sanfte Wachzupfen der Gesichtsmuskeln signalisiere dem Hirn nach einer Minute etwas Freudiges. „Ebenso können Sie einen Stift quer zwischen die Zähne nehmen und draufbeißen. Auch dabei gehen die Mundwinkel nach oben“, sagt Dombrowsky. Negative Gedanken weglachen, das erfordert spielerisches Vorstellungsvermögen: „Nehmen Sie die Gedanken, das, was Ihnen im Weg ist, und zerknüllen Sie sie immer wieder lachend wie ein Blatt Papier. Das stopfen Sie in eine Mülltonne und knallen den Deckel drauf“, sagt die Lachtrainerin. Ebenso könne man den Berg Arbeit auf dem Schreibtisch weglachen. Damit das befreiende Gefühl nicht zu reiner

In der Gruppe lacht es sich am besten.



Aufgekratzttheit wird, kombiniert sie das Lachen immer mit Atem- und Entspannungsübungen: „Es ist wichtig, wieder runterzukommen. Schließlich schütten wir beim Lachen Endorphine aus, das ist fast wie ein Rausch.“

Überreicht durch:

