

Lachyoga entspannt und macht froh

Lachen einfach so, ganz ohne Grund!

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal so richtig hetzhaft gelacht? Sicher waren einige von Ihnen in den vergangenen Wochen beim Karneval und konnten dort die eine oder andere Pointe mit breitem Schmunzeln oder einem Lacher kommentieren. Im Großen und Ganzen lachen wir

aber viel zu selten, nämlich nur 15 mal am Tag. Kinder hingegen lachen durchschnittlich 200 bis 400 mal pro Tag! Einen Grund zum Lachen brauchen unsere Kinder nicht und genau genommen brauchen wir diesen auch nicht.

Stefan Büntig

Gisela Dombrowski hat das Lachen zum Beruf gemacht und trainiert Menschen regelrecht dazu. Ihre Sprache nennt sich Lachyoga und der Erfolg ist für jeden Teilnehmer sofort und unmittelbar spürbar. Seit 2006 haben bereits über 600 Neusser/innen an ihren Workshops und Lachtreffs teilgenommen und viele kommen immer wieder zu den offenen Lachtreffs, die alle 14 Tage im Übungsraum auf der Weingartstraße 41 im Elfgeschhof stattfinden. Mitlachen kann jeder, vom Kind bis zum Senioren, denn besondere sportliche Eignung braucht keiner.

Zwischen drei und zwanzig Teilnehmer finden sich zu den Lachtreffs ein, einige kennen sich schon von früheren Treffs, andere sind neugierig und wollen sich die ganze Sache einmal anschauen. So entsteht eine immer anders zusammengesetzte bunte Mischung von Menschen, die eine Stunde lang gemeinsam lachen wollen.

Die Motivation ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst. So etwa Dr. Annette Müller, die nach einem langen Arbeitstag den Kopf wieder frei bekommen möchte. Sie nutzt Lachen auch als therapeutische Ergänzung in ihrem Praxisalltag.

„Lachen schafft Distanz zu den Bedrückungen der Menschen.“

Elke Kiefer kam extra aus Meerbusch zum Neusser Lachtreff. „Ich bin zum zweiten Mal hier und kam beim ersten Mal mit richtig schlechter Laune und ging erleichtert und befreit!“

Gisela Dombrowski erklärt, was beim Lachyoga im Körper passiert: „Lachen ist einer der einfachsten und sichersten Wege, Stress ab-



zubauen und Krankheiten vorzubeugen. Die Lebensfreude wird geweckt, Stress wird reduziert, die Energie steigt an. Lachyoga ist ein Training für Gesundheit und Wohlbefinden, eine der leichtesten und preiswertesten Entspannungsmethoden“.

Dass Lachen nicht lächerlich oder eine nicht ernst zu nehmende Mode ist, bestätigt die Gelotologie (Lachforschung): „Durch das Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Auch der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.“

Im Kurs von Gisela, die Lachenden nennen sich beim Vornamen, wird zunächst die vom Alltag vorhandene Anspannung durch einfache Entspannungsübungen gelöst, bis zum herzhaften, freien Lachen braucht es dann mehrere Schritte, aber keiner der Teilnehmer kann sich wehren, schließlich frei und herzlich mitzulachen. Die Gruppendynamik reißt jeden mit und schon bald ist aus dem Übungslachen mit „hohoho, hahah“ ein bewegtes und freies Lachen geworden, das tief aus dem Zwerchfell heraus kommt.

Nach einer Stunde sind alle Teilnehmer des Lachtreffs vollkommen entspannt und tief zufrieden, von schlechter Laune und Stress fehlt jede Spur.

Kein Wunder, dass selbst Krankenkassen Lachyoga zur Prävention und Entspannung empfehlen, denn die positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel, bei Schmerzen und zum Stressabbau, sowie gegen depressive Verstimmungen hat sich herum gesprochen.

Gisela Dombrowski feiert im März ihr eigenes Zehnjähriges, Lachyoga in Deutschland wird 20 Jahre und am 17. März besteht der Neusser Lachtreff seit sieben Jahren, alles gute Gründe, zu feiern! Der nächste Lachtreff findet am 3. März um 18:30 Uhr statt.

Wir kaufen alle EDELMETALLE...

Sofort
Barauszahlung! **Zahngold - Altgold** Faire Preise!
auch mit Zähnen

**Schmuck - Münzen - Platin - Silber
Zinn und Versilbertes**

Neuss

Büchel 44

NEU: Mo.-Fr.: 9.00-13.00 u. 14.00-18.00 Uhr, Sa.: 9.00-15.00 Uhr

Schwäbische
Goldverwertung Reutlingen
Waimer GmbH



seit 35 Jahren
schwäbisch solide, fleißig und schnell
Tel. 07121/381301 Fax 07121/380325
www.waimgold.de