

„Komm und lach mit uns“

Lachyoga für Senioren beim Kneipp-Verein Weinheim

Was ist Lachyoga?

1. Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, denn wir lachen ohne Grund, brauchen keine Witze, keine Comedy und nicht unbedingt Humor.
2. Es heißt Lachyoga, weil wir Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga kombinieren.
3. Wir starten das Lachen als Training in der Gruppe - durch Blickkontakt, kindliche Verspieltheit, verbunden mit den Elementen der Freude – Singen, Spielen, Tanzen und Lachen - wird ein anfangs gespielter Lachen schnell zu einem natürlichen, herzlichen und ansteckenden Lachen.
4. Die Lachwissenschaft (Gelotologie) hat festgestellt, dass unser Körper nicht zwischen einem gespielten und natürlichen Lachen unterscheiden kann. Daher haben wir den gleichen physiologischen wie auch psychologischen Nutzen.
5. Begründet wurde Lachyoga 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri. Was mit 5 Leuten in einem Park in Mumbai begann, ist heute eine weltweite Lachyogabewegung in über 100 Ländern der Erde

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.“
Dr. Madan Kataria

Viele Menschen glauben, dass sie im Alter nichts mehr zu lachen haben. Der Verlust des Partners oder von Freunden, gesundheitliche Einschränkungen durch chronische und auch schwere Erkrankungen, die Pflegesituation eines Angehörigen u. ä., können zu Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen führen. Kein Wunder, wenn es dann heißt: „Ich habe das Lachen verloren!“ oder „Ich habe nichts zu lachen.“

So wie wir unsere körperliche Vitalität durch Bewegung möglichst lange aufrechterhalten können, genauso können wir durch Lachübungen unsere Lebensfreude wieder entfachen. Denn das Lachen ist nie ganz weg, es ist nur etwas verschüttet. Es wartet darauf, wieder hervorgehört zu werden. Die Erinnerung an die Lebensfreude, die wir als Kinder noch hatten, und die Erfahrung, dass es nach einem herzlichen Lachen immer besser geht, ist in uns gespeichert. Lachen ist ein Geschenk von Mutter Natur und sie hätte es längst abgeschafft, wenn es überflüssig wäre.

Lachen hat viele Vorteile:

- Lachen ist ansteckend, verbindet Menschen miteinander und fördert das Gefühl von Zusammengehörigkeit.
- Lachen ist ein Gute-Laune-Training, es hebt die Stimmung.
- Lachen fördert die Kreativität und führt zu einem Perspektivenwechsel.
- Lachen lockert die Muskulatur, führt zur Entspannung auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

- Lachen unterstützt den Abbau von Ängsten, Hemmungen und Blockaden.
- Lachen verbessert die Atmung, unterstützt die Lungenfunktion und die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers.
- Lachen ist ein moderates Herz-Kreislauf-Training.
- Lachen stärkt das Immunsystem.
- Lachen kann das Schmerzempfinden reduzieren.
- Lachen mobilisiert den ganzen Körper und steigert die Fitness.
- Lachen macht mutig und fördert das Selbstbewusstsein.

Sebastian Kneipp soll schon gesagt haben: „Lachen ist der Weg zur inneren Ordnung.“
Mit Lachyoga – dem Lachen ohne Grund – kann Jederfrau und Jedermann zum eigenen Wohlbefinden und zur eigenen Gesundheit beitragen. Die Gelotologie sagt, wir sollten täglich 15 Min. lachen, um den gesundheitlich erwiesenen Nutzen zu gewinnen. Kinder lachen bis zu 400-mal, Erwachsene haben 385 Gründe weniger zu lachen... hahaha. In der Gruppe fällt es leichter zu lachen, man sieht das Lachen und man hört das Lachen der anderen. Zudem ist jedes Lachen einzigartig – einfach großartig.

Eine Lachübung für Zuhause:

Sie begegnen sich morgens im Bad vor dem Spiegel. Lächeln Sie Ihrem Spiegelbild zu... egal wie Ihnen zumute ist... Aller Anfang muss nicht schwer sein, es braucht nur etwas Überwindung.

„Das Lächeln, das Du aussendest, kehrt zu Dir zurück.“

Sprichwort aus Indien

Der Kneippverein Weinheim bietet seit Anfang des Jahres interaktive Lachyoga-Vorträge für Senioren im Betreuten Wohnen „Pamina“ in Weinheim an.

Referentin ist Monika Roth, Vorstandsmitglied des Kneippvereins Weinheim, Lachyoga-Lehrerin und Gründerin der Lachschule Odenwald.

Kontakt:

Kneipp-Verein Weinheim und Umgebung e. V.

Telefon: +4917687830775

E-Mail: kneippvereinweinheim@gmail.com

69469 Weinheim