



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



Was ist Lachyoga - Ein Erfahrungsbericht mit wissenschaftlichen Einblicken

Nein, Lachyoga bedeutet nicht, dass man sich in Shavasana hinlegt und vom Kursleiter oder einem Übungspartner gekitzelt wird, bis einem die Tränen kommen. Auch wenn die Vorstellung schöne Erinnerungen an meine Kindheit in mir weckt und ich tatsächlich gerne gekitzelt werde, steckt deutlich mehr hinter Lachyoga.

Was Lachyoga ist und wie es sich anfühlt, Lachyoga zu praktizieren, durfte ich diese Woche bei Yoga Vidya in Bad Meinberg erfahren. Lachyoga war nämlich das Thema der Woche und eine herzliche, frische und energiereiche Leiterin hat uns geholfen, den Lachschweiß zu aktivieren. Gauri Michaela Anzinger leitet sowohl die Themenwoche als auch die Ausbildung zum Übungsleiter für Lachyoga hier im Seminarhaus.

Die Hintergründe des Lachyoga

Inspiziert wurde Lachyoga von Norman Cousins. Seine selbstentworfene Lachtherapie war sowohl kurzfristig als Schmerztherapie als auch langfristig zur Heilung seiner chronischen Wirbelsäulenentzündung erfolgreich. Er stellte fest, dass 10-minütiges Lachen gepaart mit der Einnahme großer Mengen Vitamin C eine zweistündige schmerzfreie Schlafphase ermöglichte.

Die Anfänge von Lachyoga gehen auf das Jahr 1995 und den Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria zurück. Er kombinierte Lachübungen mit Yoga Atemtechniken (Pranayama) und unterrichtete das heute bekannte Lachyoga in den Parks seiner Heimat

Gemäß seinem Credo „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – Wir sind glücklich, weil wir lachen!“, geht es beim Lachyoga nicht darum, sich lustige YouTube Clips anzugucken oder sich gegenseitig Witze zu erzählen und darauf zu warten, dass man lachen muss. Nein, Ziel ist es quasi über künstliches Lachen und Gruppendynamik echtes Lachen zu provozieren. Funktioniert das? Ich persönlich, kann es mit Ja beantworten. Auch wenn ich nicht pausenloses echtes Lachen erlebte, waren doch einige echte Lacher für mich dabei. Dafür bin ich sehr dankbar, denn seit dem ich weiß, dass mir zwischen Kindheit und Erwachsensein irgendwo ca. 300-400 Lacher pro Tag abhandengekommen sind, weiß ich jeden zusätzlichen Lacher richtig zu schätzen.

Lachyoga aus wissenschaftlicher Sicht

Seit dem Dr. Kataria mit Lachyoga begann, entwickelten sich nicht nur ca. 6000 Lachclubs weltweit, sondern auch die Wissenschaft wurde auf dieses Thema aufmerksam. Eine Studie aus 2007 beschäftigte sich mit der Frage, ob Lachyoga professionellen IT Mitarbeitern bei der Bewältigung des Arbeitsstresses helfen kann (Nagendra et al., 2007). Selbst wenn diese Studie bereits 15 Jahre alt ist, könnte ich mir sehr gut vorstellen, dass die breite Masse unserer Gesellschaft viel mit der damaligen Zielgruppe gemein hat. Meetings, Zoomcalls, Deadlines, always on und eine Vermischung von privat und Berufsleben sind beim überwiegenden Teil unserer Gesellschaft angekommen. Nachdem die Probanden in eine Lachyoga- sowie eine Kontrollgruppe aufgeteilt wurden und die Lachyogagruppe über den Zeitraum von drei Wochen mit sieben Lachyogaeinheiten beglückt wurden, kam die Studie zu folgenden statistisch signifikanten Ergebnissen:

- Senkung des systolischen Blutdrucks
- Gesenkter Cortisol- Spiegel am frühen Morgen (Ein Indikator für ein reduziertes Stressniveau)
- Verbesserte Mentalkapazitäten
- Erhöhte Sensibilität
- Ein allgemeines Gefühl der Freude

Wer mehr Interesse an den wissenschaftlichen Aspekten des Lachyoga hat, kann sich unter folgenden Links weiteren wissenschaftlichen Input besorgen:

<https://www.lachyoga-sonne.de>

<https://www.lachverband.org/lachforschung-die-gelotologie.html>

Und wer noch mehr zum Thema „Yoga und Meditation wirken. Aber wie?!“ wissen möchte, kann unter folgendem Link unsere Broschüre zum Thema oder unseren Flyer downloaden und nach etwas mehr wissenschaftlicher Fundierung für den nächsten Unterricht, das nächste Seminar oder die nächste Mittagspause mit den Kollegen schmökern.

<https://www.yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/byv/byv-infos/gut-zu-wissen/#c77736>

Viel Freude beim Lachen!

Autor: Oliver W.