

Lach- statt Fitnessstudio

Lachyoga Yoga kenne ich vom Hörensagen. Praktiziert habe ich die «indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst», noch nie. Ich weiss, dass Yoga-Übungen physisch ziemlich fordern können und dass es in der Fitnessszene auch moderne Spielarten gibt. Power-Yoga etwa.



Bild Nadia Schärli

Aber wussten Sie, dass es Lachyoga gibt? Auf diese überraschende (und nur schon aufgrund der Bezeichnung für Schmunzeln sorgende) Tatsache stiessen die Ressortleiterkollegen dieser Zeitung nicht etwa in einer belebt-bunten Seitengasse der indischen Metropole Mumbai. Unsere erste Lektion Lachyoga praktizierten wir am Donnerstagabend vor einer Käsehöhle im luzernischen Kaltbach. Fachkundiger Lachyoga-Dozent war indes kein Käseguru, sondern ein waschechter Inder: Vijay Kumar Singh, seines Zeichens auch ETH-Ingenieur, Journalist, Reiseunternehmer, «naturalized Swiss» und einiges mehr.

Lachyoga – wie geht das? Vergessen Sie langgezogenes «Ohhmm ... ohhmm ...». Lachyoga ist dynamisch mit kräftigem «Hu, hu – ha, ha», grossen Gesten und herzhaftem Lachen aus vollem Hals. Das fällt einer im Naturell eher kritisch-distanzierten Journalistentruppe zugegebenermassen nicht nur leicht.

«Lachen gibt mehr Licht und kostet weniger als Elektrizität.» So soll es gemäss Singh an einem indischen Tempel stehen. Lachen ist aber auch ganz einfach gesund. Vielleicht beschriften wir dereinst unsere «Tempel» so: «Ab ins Lach- statt ins Fitnessstudio.»

Jérôme Martinu

jerome.martinu@luzernerzeitung.ch