

Lachen ist gut für Körper und Seele, lindert Schmerzen und baut Stress ab



Vijay Kumar Singh (Mitte) zeigt den Teilnehmenden vor, wie «richtig gelacht wird. Hansjörg Sahli

Quelle: Hansjoerg Sahli

Im Eusebiushof bei der katholischen Kirche Grenchen führte ein indischer Experte in die Geheimnisse des Lachyogas ein. Die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren auch vom Dozenten fasziniert. von Patric Schild

Im Volksmund gilt bekanntlich die Redewendung «Lachen ist gesund». Doch aufgrund von Stress und Leistungsdruck, welchem wir in unserer Gesellschaft täglich ausgesetzt sind, scheinen das immer mehr Menschen zu verlernen. Vijay Kumar Singh, ETH-Ingenieur, Journalist, Reiseunternehmer und Lachyoga-Dozent, hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, den Menschen das Lachen wieder näher zu bringen. «Ich bin sicherlich kein Missionar, aber ich möchte einfach, dass die Leute wieder lachen und Freude am Leben haben», so Singh. Aus diesem Grund führten ihn seine Wege am Freitagabend nach Grenchen in den Eusebiushof, wo er ein Lachyoga Seminar abhielt. Organisiert wurde der Anlass von der katholischen Kirchgemeinde.

Für Kinder normal, die Erwachsenen verlieren es

Während es für Kinder zum natürlichsten der Welt gehört, viel und herzlich zu lachen, so scheint dies den Menschen mit dem Einzug ins Erwachsenenalter abhanden zu kommen. «Kinder lachen im Schnitt 400 Mal am Tag, wobei es bei Erwachsenen höchstens noch 15 bis 20 Mal sind», sagt Singh. «Deshalb sollten wir alle wieder etwas mehr wie Kinder sein.» Gerade stressgeplagte Personen sollten zum Ausgleich öfters lachen. Denn beim Lachen produziert der Körper Hormone, sogenannte Endorphine, welche ein Glücksgefühl erzeugen.

Zu Singhs Kursbesuchern zählen auch Manager und Politiker. Aber auch ältere Leute sind von den Methoden des Lachyogas sehr angetan. «Ich bin häufig auch in Altersheimen unterwegs, sagt Singh. «Denn besonders alte Menschen haben wegen ihrer Schmerzen oft nicht viel zu lachen.» Aber Lachen hilft natürlich auch gegen die Schmerzen, denn es gilt als natürliches Schmerzmittel.

Gemeinsamkeiten mit klassischem Yoga sind vorhanden

Doch was ist Lachyoga nun eigentlich genau? Mit dem klassischen, uns bekannten Yoga hat Lachyoga eigentlich nur die Atemtechnik und den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung gemeinsam. Es ist vielmehr eine Kombination aus Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Zwischen den Übungen mit lauten HO-HO- und HA-HA-HA-Rufen wird rhythmisch geklatscht.

Und wann soll man es anwenden? Beispielsweise, wenn man eine hohe Visa Abrechnung erhält: sich nicht darüber ärgern, sondern sie in die Hand nehmen und einfach herzlich darüber lachen. Oder man soll zum Beispiel, wenn man auf der Strasse ist, einfach mal das Handy hervornehmen und lauthals hineinlachen, ganz so, als ob jemand am anderen Ende der Leitung gerade ein Witz erzählt hätte.

Überhaupt, so ist Singh überzeugt, solle man doch lieber wieder vermehrt lachen, anstatt sich über alles zu ärgern oder wegen jeder Kleinigkeit gestresst zu sein. Denn über 70% der heutigen Krankheiten stünden in irgendeiner Form in Zusammenhang mit Stress.

Eines der schönsten Dinge am Lachyoga sei jedoch, dass es Völker übergreifend und ohne Sprache wirke. «Ich kann ein Seminar in Budapest, Zagreb oder Zürich abhalten und überall verstehen mich die Leute und das ganz ohne Sprache, einfach nur durchs Lachen», erklärt der Lachyoga-Experte.

Auch bei den zahlreich erschienenen Teilnehmern stiess das Seminar durchwegs auf positive Resonanz. «Ich werde sicherlich einige dieser Atemübungen in meine Kurse einbauen», sagte Claudia Fabregas, Chorleiterin. Ebenfalls überzeugt war das Publikum vom Lachyogalehrer selber. «Er ist eine charismatische und kompetente

Persönlichkeit und er strahlt auch aus, was er erzählt», sagte Elisabeth Messmer aus
Bettlach.