

Wer lustig lacht, lebt leichter

Bereit für Lachyoga?



Dehnungs- und Lockerungsübungen gehören zum Lachyoga dazu. Christof Arnold und Master-Trainerin Angela Mecking sorgten dabei für gute Laune.

Foto: Mielke

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Dieses Motto der 1995 im indischen Mumbai entstandenen Lachyoga-Bewegung fasst recht gut zusammen, warum es bei dieser Mischung aus Atemübungen, anlasslosem Lachen und Bewegung geht.

VON PRISKA MIELKE

Lindenthal. Christof Arnold ist „durch Umwege“, wie er sagt, und durch die Bemerkung eines Freundes zum Lachyoga gekommen. Lachyoga bezeichnet es als „Hilfskrücke“. Ob ich mich bewusst entscheide zu lachen oder etwas (bzw. jemand) mich zum Lachen bringt, spiele für den Effekt keine Rolle. „Der Körper macht da keinen Unterschied. Das Gehirn schickt genau die gleichen Botenstoffe“, erklärt er und ergänzt: „Beim Lachyoga versuchen wir, den Effekt zu verlängern.“ Außerdem sei Lachen in der Gruppe oft noch ansteckender.

Seit zehn Jahren treffen sich Lachyoga-Begeisterte sonntags von 12 bis 13 Uhr am Aachener Weiher – bei starkem Regen am Ostasiatischen Museum. Dass etliche Teilnehmende auch ausgebildete Lachyoga-Trainer sind, trägt nicht nur zu mehr Abwechslung bei, sondern ermöglicht es auch, sich gegenseitig zu vertreten.

Ricki ist bereits seit acht

Jahren dabei und mittlerweile selbst Lachyoga-Trainerin. „Ich war sehr traurig, weil mein Mann gerade gestorben war“, erinnert sie sich. Das Lachyoga half ihr, mit dem Verlust zurechtzukommen. „Ich lache meine Trauer einfach weg“, sagt sie fast ein bisschen trotzig. Ricki findet: „Lachyoga ist ein super Workout für Körper und Seele.“ Außerdem seien lebenslange Freundschaften entstanden, berichtet sie, denn: „Lachen verbindet!“

„Ich lache die Trauer um meinen Mann einfach weg!“

Am „Weltlachtag“, der am 7. Mai begangen wurde, gab es das Open air-Lachyoga-Event sozusagen im „XXL-Format“. Viel gelacht wurde da jedoch schon, bevor es offiziell losging: langsam vom Lächeln zum Lachen, begleitet von rhythmischem „Ho-ho-ha-ha-ha“. Beim Lachyoga haben alle Übungen Namen, wie der „schimpfende Zeigefinger“, die manchmal so komisch sind, dass sie alleine ausreichen, um das Zwerchfell in Aktion zu versetzen. Allzu ernst nehmen sollte man sich beim Lachyoga auch nicht.

Bei der Übung „Pinguin“ wurde mit eng am Körper gehaltenen Armen getrippelt oder die Teilnehmenden hatten die Aufgabe, das Verkehrsmittel zu imitieren, mit dem sie gekommen waren. Neben

Singen, Spielen und Lachen gehört auch das Tanzen zu den „vier Elementen der Freude“, die beim Lachyoga zum Einsatz kommen. Wesentlich ist auch der Gedanke der Selbstliebe und der Wunsch, sich selbst und anderen gutzutun. Passend zur großen Krönungszeremonie in London durfte sich dann jeder und jede einmal wie ein „Royal“ fühlen und majestätisch grüßend durch ein Spalier der anderen Teilnehmenden stolzieren.

Zum Weltlachtag veröffentlichte der „Erfinder“ des Lachyogas, Madan Kataria eine Botschaft, in der er nicht nur auf den gesundheitlichen Nutzen des Lachens eingeht, sondern auch auf den Wert des Humors in „dunklen Zeiten“. Per Laptop konnten sich die Teilnehmenden dann mit Gleichgesinnten auf der ganzen Welt verbunden fühlen.

Allzu ernst nehmen sollte man sich beim Lachyoga nicht.

Außer am Aachener Weiher kann man Lachyoga auch donnerstags (18 Uhr) im BüZe Ehrenfeld (Venloer Straße 429) ausprobieren. Seit dem 10. Mai gibt es eine zusätzliche Lachmöglichkeit: jeden Mittwoch von 17.30 bis 19 Uhr Lachyoga im „Schmitz und Kunzt“ (Richard-Wagner-Straße 8, Nähe Rudolfplatz). Info und Anmeldung bei Christof Arnold unter Telefon 0172 28 22 400.