



Lachyoga, Hasya-Yoga, Yugalachen, Lachtherapie

Autor/in: [Diplom-Pädagogin, Lach-Yoga-Trainerin Veronika Spogis](#)

Was ist Lach-Yoga?

Lach-Yoga (auch Hasya-Yoga oder auch Yugalachen genannt) wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Ausgehend von der Tatsache, dass Lachen gesund ist, hat er tiefes Atmen, Pantomime, Dehn- und Streckübungen, Blickkontakt und Lachen zu Lach-Yoga-Übungen miteinander kombiniert, die den Menschen ins Lachen bringen, ohne dass er einen Grund dafür "haben muss".

Denn Lachen erlauben wir uns in der Regel nur, wenn wir einen Grund dazu haben, also wenn wir sowieso schon heiter und glücklich sind oder etwas witzig oder komisch finden.

Wann hilft Lach-Yoga?

Persönliche oder beruflich Krisensituationen sind Situationen, in denen wir von der inneren Einstellung her auf keinen Fall lachen können oder dürfen. Aber gerade in Krisensituationen, braucht der Mensch eine positive Grundstimmung, Energien, Gesundheit, Verbundenheit mit anderen Menschen und eine gewisse innere Distanziertheit, um einen Weg aus der Krise zu finden bzw. um besser und erfolgreich mit ihr umgehen zu können.

Anwendungen von Lach-Yoga

Lach-Yoga-Übungen beginnen anfänglich mit künstlichem bzw. absichtlichem Lachen. Dieses verwandelt sich nach einiger Zeit zu einem echten, herzlichen Lachen. Das einfache Prinzip dabei lautet: "fake it until you make it" ("tue so als ob - bis es Dir gelingt"). Durch die ansteckende Wirkung des Lachens und dem ständigen Blickkontakt geht das anfangs künstliche Lachen in ein echtes Lachen über. Das Positive: die Wirkung des Lachens setzt auch schon beim absichtlichen Lachen ein.

Wirkungen des Lachens Was der Volksmund früh erkannt hat, wurde von der Wissenschaft des Lachens (Gelotologie) erst spät erforscht: Lachen ist gesund.

Wenn man lacht,

werden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, werden Stresshormone abgebaut, wird das Immunsystem gestärkt, wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, verbessert sich die Atmung und wird der Stoffwechsel angeregt. In den letzten Jahren wurde auch festgestellt

Lachen stärkt das Immunsystem, Lachen reduziert Wirkungen von Stressbelastungen, Lachen unterstützt eine geistige Entspannung, da man nicht gleichzeitig lachen und denken kann, Lachen begünstigt eine positivere Grundstimmung, Lachen ermöglicht auch in Krisensituationen einen Perspektivwechsel, Lachen fördert die Toleranz, Lachen begünstigt den Abbau von Ängsten, Lachen ist ein in unserem Urwissen verankertes Friedenssymbol.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten.