

# Intermezzo Lach-Yoga

Nationale Tagung Gesunde Schulen - 21.01.2023 - Bern

## ▶ mit Vijay Kumar Singh

[www.lachyoga.ch](http://www.lachyoga.ch) | [vk@singh.ch](mailto:vk@singh.ch)

## ▶ sein Weg zum Lach-Yoga:

- „Als Journalist reiste ich mehrmals nach Mumbai, über Lachyoga zu berichten und um mehr zu erfahren und zu erleben.
- Mich überzeugte diese Philosophie, deshalb absolvierte ich die Ausbildung als Lachyoga - Trainer bei Madan Kataria.
- Seit mehr als 10 Jahren habe ich an unzähligen Anlässen im In- und Ausland mit alle möglichen Menschen gelacht.
- Ich empfehle jeder Person immer wieder ohne Grund zu lachen und sie wird von der Wirkung begeistert sein.“

# Was ist Lachyoga

- ▶ Ein indischer Arzt aus Mumbai entwickelte im Jahre 1995 eine Lachtechnik, die ohne Auslöser, etwa in Form eines Witzes oder eines lustigen Films, auskam.
- ▶ Eine Lachyoga-Einheit setzt sich aus diversen Atem-, Dehn-Lockerungs- und natürlich Lachübungen mit pantomimischem Charakter zusammen.
- ▶ Ziel der Übungen ist es, aus dem anfangs künstlich herbeigeführten Lachen nach und nach ein echtes Lachen aus dem Bauch heraus zu erzeugen und anschliessend mit einem inneren Lächeln abzuschliessen.



# Wirkung von Lachyoga

- ▶ Unser Körper bzw. unser Gehirn kann nicht zwischen natürlich und künstlich erzeugtem Lachen unterscheiden und produziert die sogenannten Glückshormone und lindert Schmerz.
- ▶ Menschen, die lachen, haben weniger Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin oder Somatotropin im Blut.
- ▶ Spezifische Übungen des Lachyogas sind auch hilfreich bei depressiven Verstimmungen oder in der Burn-out-Prävention.
- ▶ Lachen aktiviert eine Reihe von Stoffen, die die Abwehrkräfte des Körpers stärken.



# Anatomie des Lachens

- ▶ Wenn wir lachen werden innerhalb der Gesichtsregion 17 und am ganzen Körper sogar 80 Muskeln betätigt.
- ▶ Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher weiten sich, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzzen, der Atem geht schneller, die Luft schießt mit bis zu 100 km/h durch die Lungen, die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt.
- ▶ Das Zwerchfell, auch Diaphragma genannt, bewegt sich rhythmisch.
- ▶ Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt.

