



# Lachyoga für Neueinsteiger

von und mit Sindy Schoß

[www.sindy-schoss.de](http://www.sindy-schoss.de)

# Wie ist Lachyoga entstanden?



## Die kurze Geschichte von Lachyoga und Dr. Madan Kataria

Die Wurzeln des Lachyogas reichen bis in die 1990er Jahre zurück, als der indische Arzt Dr. Madan Kataria eine revolutionäre Idee hatte. Er erkannte die kraftvollen gesundheitlichen Vorteile des Lachens und beschloss, eine Bewegung zu starten, die Menschen dazu bringt, ohne Grund zu lachen. So wurde Lachyoga geboren.



Dr. Kataria begann mit einer kleinen Gruppe von fünf Menschen in einem Park in Mumbai, Indien, Lachyoga zu praktizieren. Bald erkannten sie, dass das Lachen ansteckend war und eine transformative Wirkung auf Körper und Geist hatte. Die Bewegung wuchs rasch, und heute gibt es Lachyoga-Clubs und -Gruppen auf der ganzen Welt.

# Elemente von Lachyoga



- **Absichtliches Lachen:** Lachyoga beginnt mit dem absichtlichen Lachen als eine Form von Körperübung. Das Lachen kann anfangs gezwungen oder künstlich sein, wird aber oft zu echtem Lachen.
- **Körperübungen:** Lachyoga beinhaltet auch Körperübungen, die dazu beitragen, den Körper zu entspannen und zu lockern
- **Klatschübungen:** Ho-ho Ha-ha-ha und „Sehr gut, sehr gut, ja“
- **Augenkontakt:** Über den Augenkontakt soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand zu gelangen, in dem sie sich sicher und verbunden fühlen
- **Verspielte Übungen:** Lachyoga beinhaltet auch verspielte Übungen, die dazu beitragen, das innere Kind zu wecken und die Kreativität zu fördern
- **Entspannung:** Eine Lachyogastunde endet oft mit Entspannungsübungen, um den Körper und Geist zu beruhigen
- Die 4 Elemente der Freude: **Lachen, Singen, Tanzen und Spielen** werden als die 4 Elemente der Freude bezeichnet, die in Lachyoga-Praktiken integriert werden

# Vorteile von Lachyoga



Lachyoga hat viele Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit. Hier sind einige der Vorteile, die in den Suchergebnissen gefunden wurden:

## **Körperliche Vorteile:**

- Entspannung und Stressabbau
- Stärkung des Immunsystem
- Verbesserte Durchblutung
- Sanfte Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserte Lungenfunktion
- Lösen von Verspannungen und Erhöhung der Schmerztoleranz

# Vorteile von Lachyoga



## Geistige Vorteile:

- Reduktion von Stimmungsstörungen wie Anspannung, Angst, Hass und Wut
- Verbesserung der Lebensqualität und Steigerung des Wohlbefindens
- Förderung von Gelassenheit
- Verbesserung der Konzentration und Kreativität
- Erhöhung der Resilienz und des Selbstbewusstseins

Lachyoga kann auch dazu beitragen, soziale Bindungen zu stärken und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Es ist eine einfache und zugängliche Methode, um die körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

# Praktizierte Übungen



## Klatschen

- Ho-ho Ha-ha-ha
- Sehr gut, sehr gut, ja

## Lachübungen

- Telefonlachen: Stelle dir vor, du bekommst einen lustigen Anruf und lachst derweilen
- Du packst deine Koffer für eine Reise und tust diverse Dinge mit Ha, He, Hi, Ho, Hu hinein, damit alles besser passt, drückst du von oben lachend nach, zum Schluss setzt du dich lachend darauf
- Fliegerlachen: Arme zur Seite strecken und sich vorstellen, man sei ein Flugzeug – vielleicht hat der Flug auch kleine lustige Turbulenzen
- Angekommen in Indien, begrüßen wir die Menschen lachend mit Namaste
- Wir stellen uns vor, wie wir mit Menschen im Park lachen
- Wenn wir gefragt werden, warum wir lachen, zucken wir die Schultern und sagen: „Ich weiß nicht, ich weiß gar nichts, aber ich kann lachen.“

# Lachyoga im Alltag



## Lachübungen

- Die Atemlachübung: Atme tief ein und lache beim Ausatmen aus vollem Herzen. Wiederhole dies mehrmals und spüre die belebende Wirkung auf deine Atmung.
- Das Herzliche Lachen: Lege deine Hand auf dein Herz und lache herzlich, spüre die Freude und Energie in deinem Inneren.
- Der Stille Lachspaziergang: Gehe langsam und lache dabei ganz leise vor dich hin. Spüre, wie sich die positiven Vibrationen durch deinen Körper ausbreiten.

## Integriere das Lachen in deinen Alltag

Lache jeden Tag bewusst: Nimm dir bewusst Zeit, um zu lachen, zum Beispiel bei [www.morgenglachen.de](http://www.morgenglachen.de) oder [www.abendlachen.de](http://www.abendlachen.de) oder beim Lachtelefon [www.lachtelefon.de](http://www.lachtelefon.de) (Rufnummer 05031 5194380, Kosten wie im Festnetz).

Lache mit anderen: Suche die Gesellschaft von Menschen, die dich zum Lachen bringen, z.B. in Lachclubs in deiner Nähe <https://lachclub.info/>



## Schön, dass Du dabei warst!

Ich hoffe, dass du die Übungen und Techniken aus diesem Workshop in deinen Alltag integrierst und von den positiven Auswirkungen des Lachens profitierst. Bleibe neugierig, offen und lass das Lachen in deinem Leben lebendig bleiben.

Für weitere Informationen und Fragen stehen ich und das Team vom Morgenlachen jederzeit gern zur Verfügung. Lass uns gemeinsam die Kraft und Magie des Lachens weiter verbreiten!

Herzliche Grüße,  
Sindy Schoß und das Team vom Morgenlachen