

Was ist Lachyoga

- ▶ 1995 entwickelt von indischem Arzt
- ▶ Lachyoga-Einheit mit Atem-, Dehn-Lockerungs- und natürlich Lachübungen
- ▶ Ziel: aus künstlich herbeigeführten Lachen zu einem echten Lachen kommen
- ▶ Unser Gehirn kann nicht zwischen natürlich und künstlich erzeugtem Lachen unterscheiden.



Wirkung von Lachyoga

- ▶ Lachen produziert Glückshormone und lindert Schmerz.
- ▶ Lachende Menschen haben weniger Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin oder Somatotropin im Blut.
- ▶ Spezifische Übungen bei depressiven Verstimmungen
- ▶ Lachen aktiviert Immunsystem
- ▶ Lachen fördert die soziale Fitness
- ▶ Der Schall männlichen Gelächters: 280 Hertz (Schwingungen pro Sekunde),
der des weiblichen: 500 Hertz.



Anatomie des Lachens

- ▶ Lachen benötigt 17 Muskeln in der Gesichtsregion und 80 am ganzen Körper .
- ▶ Der Atem geht schneller, die Luft schiesst mit bis zu 100 km/h durch die Lungen.
- ▶ Das Zwerchfell, auch Diaphragma genannt, bewegt sich rhythmisch.
- ▶ Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt.

