

Lachyoga - eine unkonventionelle Methode zum Glücklichsein und Schmerzlindern

Vijay Kumar Singh
Dipl. Ing. ETH, Lachyoga-Trainer
www.lachyoga.ch

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.



Beruhigendes Lachyoga

- ▶ Anregung des parasympathischen Nervensystems, gleichzeitiges Herunterfahren des antagonistisch wirksamen, stressverursachenden sympathischen Systems
- ▶ Zwerchfell und Bauchmuskeln werden trainiert.
- ▶ Herzhaftes Lachen trainiert Herzmuskulatur wie 15Min. auf dem Fahrrad oder 10 Min. an der Rudermaschine

Einschränkung des Lachyogas

- ▶ Lachen bringt eine körperliche Belastung und einen Anstieg des Druckes in der Bauchhöhle
- ▶ Dr. Kataria rät mit Symptomen wie Brustschmerzen, einer Hernie, fortgeschrittene Hämorrhoiden, einem Glaukom oder hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, Bandscheiben- oder Gebärmuttervorfall vorsichtshalber den ärztlichen Rat einzuholen

Pilotstudie – Lachen hilft! An der Uni Düsseldorf (2021) von Lewin Rüdiger

- ▶ Frage der Untersuchung: Wie verändert Lachen (durch Lachyoga) die Lebensqualität von 40 Brustkrebspatientinnen?
- ▶ Fragebogen in 4 Bereichen: Körperliches Wohlbefinden*, Verhältnis zu Freunden, Seelisches Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit*
* =signifikante Verbesserung
- ▶ Hypothese generiert, dass sich Lachyoga positiv auswirkt und eine positive Veränderung *erzielt*

A comparison of the cardiovascular effects of simulated and spontaneous laughter

Mikaela M. Law, Elizabeth A. Broadbent, John J. Sollers

Department of Psychological Medicine, University of Auckland, Private Bag 92019, Auckland, 1142, New Zealand

Study Conclusion:

In conclusion, this study provides initial evidence that simulated laughter produces stronger cardiovascular responses than spontaneous laughter. The findings support the theory that laughter acts as a form of exercise, with more frequent and intense laughter producing a greater exercise effect on the body as indicated by increased HR (Heart rate) and decreased rMSSD (heart rate variability).

Einige Lachübungen

- ▶ Eigene Vorstellung
- ▶ Milchshake
- ▶ Handy
- ▶ Ein Meter
- ▶ Argumentation / Diskussion
- ▶ Heisse Suppe
- ▶ Elektro Schock
- ▶ Kreditkarte Rechnung
- ▶ Scheues Lachen
- ▶ Lachcreme
- ▶ Kalkutta
- ▶ Geschicklichkeit
- ▶ Rasieren
- ▶ Namaste
- ▶ Motorboot
- ▶ Schneeball
- ▶ Über sich selber lachen
- ▶ Gehirn waschen
- ▶ Probleme lachen
- ▶ Rauchen!
- ▶ Steigerndes Lachen
- ▶ Lachen und Weinen
- ▶ Aloha
- ▶ Lachzentrum
- ▶ Königliches Lachen
- ▶ Flugzeug
- ▶ Haarentfernung
- ▶ Reisverschluss
- ▶ Lachpillen
- ▶ Vokale
- ▶ Jung und Alt
- ▶ Lachdusche
- ▶ Weitergeben von Lachen