

Dem Alltag mit mehr Gelassenheit begegnen

Lachyoga lässt die Stresshormone sinken

VON FRANÇOISE HANFF

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. „Wo ist unser Lachen hin?“, fragte Patricia Petruccioli, Ergotherapeutin und Lachyoga-Trainerin, vor kurzem bei einem Vortrag über Lachyoga. Während in den 50er-Jahren die Menschen im Durchschnitt 18 Minuten täglich lachten, reduzieren sich die Lacher heute auf lediglich sechs Minuten. „Die Anforderungen des Alltags, der Stress und die konstante, meist negative Informationsflut machen uns zu schaffenen.“

Lachyoga wurde im Jahr 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Mit dem Yoga hat das Lachyoga gemein-



Patricia Petruccioli beim Vorführen einer Lachyoga-Übung. (FOTO: F. HANFF)

sam, dass es auf der Tiefenatmung beruht und eine ganzheitliche Methode ist. Lachyoga hat verschiedene Wirkungskomponenten: So ist Lachen aufgrund der Spiegelneuronen im Gehirn regelrecht ansteckend. Des Weiteren haben motorische Komponenten wie eine aufrechte Haltung und das Aktivieren des Zwerchfells und der Lachmuskeln einen positiven Einfluss auf Gefühle und Gehirn.

Eine Lachyoga-Sitzung beginnt mit Dehn- und Entspannungsübungen. Anschließend folgen mehrere Blöcke mit Lachübungen, die mit Atemübungen unterbrochen werden. „Dieses wellenartige Lachen stimuliert und beruhigt“, weiß die Lachyoga-Lehrerin. Die spielerischen Lachübungen bedienen sich der Pantomime oder sind

wertebezogen. „So kann man beispielsweise seinem Handy einen anderen Wert als Stress verleihen.“ Die Sitzung wird mit einer Lachmeditation abgeschlossen.

Die Wirkung des Lachyoga macht sich auf drei Ebenen bemerkbar. Auf der körperlichen Ebene regt Lachen auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf-System an, durch die Tiefenatmung werden die Organe mit mehr Sauerstoff versorgt, der Stresshormonspiegel sinkt, während die Zahl der Glückshormone zunimmt. „Der Körper ist entspannt und beruhigt.“ Emotionell gesehen geht man weniger streng mit sich und anderen um. „Die Kommunikation mit den Mitmenschen wird einfacher“, so Patricia Petruccioli. Schließlich wird dem Kopf durch

das Lachyoga eine Pause gegönnt. „Ich befinde mich im Hier und Jetzt.“ Im Allgemeinen erlaube das Training, aus dem Alltagstrott auszubrechen und eine andere Perspektive einzunehmen. „Lachyoga steigert die Kreativität“.

Die Methode richtet sich an Personen, die lachen, ihren Stress abbauen oder ein positives soziales Miteinander genießen möchten. Lachyoga kann man in Gruppenkursen à zehn Sitzungen, an Wochenenden oder im Einzeltraining erlernen. Daneben bietet Patricia Petruccioli Schnupperkurse und Seminare an. Weitere Informationen sind erhältlich unter Tel. 691 775 602 oder per E-Mail: patricia@laachtraining.lu

■ www.laachtraining.lu