



Den Regen weggelacht – Affen, Löwen, Hühner lachend im Südpark

*Christine Burk und Petra Hellmeck, Christel Kurtz
Lachyoga-Lehrerinnen nach Dr. Madan Kataria*

Die Lach-Yoga-Lehrerinnen Christine Burk, Petra Hellmeck und Christel Kurtz hatten gestern zu einem Lachyoga-Event in den Bad Nauheimer Südpark eingeladen – eine Gemeinschaftsaktion vom Kneipp Verein und dem Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e.V.



23 Teilnehmer/innen kamen - 19 Damen, 3 Herren und ein „Junior“. „Euch kann man nicht verfehlen“, meinte eine Teilnehmerin, die sich an den in Bäumen und an Laternen-pfählen aufgehängten Smiley-Luftballons, Plakaten, großen Smileys und 2 Smiley-Regen-schirmen orientierte. „Na ja, Ihr wart ja schon bei der Vorbereitung so am Lachen, dass man Euch sowieso gefunden hätte,“ meinte eine andere.

Temperamentvoll blieb es auch nach der Begrüßung, denn beim Lachyoga wird jeweils 20 Minuten Non-Stopp eine Lachyogaübung nach der anderen kreiert, wobei das Ende der einzelnen Übungen mit einem speziellen Klatschrhythmus angekündigt wird. „Da werden auf jeden Fall schon mal Eure Hände warm!“ meinte Petra, denn die Sonne hatte sich hinter den Wolken versteckt. Punkt Beginn 11:00 Uhr wollte es zu nieseln anfangen. Ein Junior in der Gruppe kannte ein Sonnenlied, was dann alle sangen und: Das Nieseln hörte auf!

Das zauberte schon mal das erste Lachen auf die Gesichter.

Die drei Leiterinnen erzählten, es sei medizinisch nachgewiesen: Kräftiges Lachen helfe, die Restluft aus

der Lunge auszutmen, frischer Sauerstoff komme ins Blut. Das wiederum stärke das Immun-





system, Hormone würden ausgeschüttet, Herz-Kreislaufsystem, Zwerchfell, Stimmbänder, Gesichts- und Bauchmuskeln würden angeregt, so dass der gesamte Unterbauchbereich innerlich kräftig massiert und durchblutet werde.

Nach ein paar „Lachanfällen“ seien im Blut nachweisbar mehr Abwehrzellen erkennbar. Diese Killerzellen stürzten sich dann auf Viren, ja sogar auf Krebszellen. „Massage von innen und Garaus für Krankheitskeime und Krebszellen, wenn das nichts ist!“ meinte Christine und Petra wies darauf hin, dass der Körper in seinen Reaktionen nicht unterscheiden könne, ob es ein durch eine spontane Lebenssituation hervorgerufenen Lachen ist oder „nur“ durch pantomimische Lachyogaübungen aktiviert werde. Zumal das Lachen in der Gruppe sowieso so anregend sei, dass die Beteiligten nachher einfach schon lachten, wenn Blickkontakt entsteht.“

Die Gruppe lachte alle Selbstlaute, tat so als würde jemand am Handy Witze erzählen, „besuchte“ Bauernhof, Zoo, Schwimmbad, imitierte Hühner, Affen, Löwen, Pinguine, sprach „Gibberisch“, stand unter der Lachdusche, spritze sich gegenseitig nass, tauchte sich unter, benutze die Lachcreme usw.



„Immer im Blickkontakt sein und mit Mimik und Gestik kommunizieren“, empfahl Christel. „Wenn die ersten Momente der Peinlichkeit vergessen sind, läuft alles wie von selbst!“ Tatsächlich gelang es der Gruppe kindliche Freude aus sich herauszulassen, albern zu sein, sich mit Lachen anzustecken und immer lockerer die Übungsphantasien zu erfüllen, denn, wie die Lachyogaleiterinnen erklärten: „Kindliche Lebenslust und Bewegungsfreude – das ist das, was wir durch das Lachyoga wieder zum Leben erwecken möchten. Kinder sollen bis zu 300- bis 400-mal am Tag lachen, Erwachsene gerade mal 17-mal!“ Vor Beginn der Lachstunde und danach ließ Christel einen „Körperscan“ machen. „Eindeutig mehr Leben in der Bude“, hieß es am Ende. „Innerlich kribbelt alles und ich habe einfach gute Laune.“ „Gewöhnungsbedürftig am Anfang, aber es hat echt Spaß gemacht, meinte ein Mann.“ Allen wurde es warm – auch ohne Sonne. Der Naturheilverein bietet regelmäßig Lachyoga an: <http://www.nhv-wetterau.de/treff/lachyoga.html>. Samstag, der 2.7. ist der nächste Termin. Sicher war es auch nicht das letzte Lachyoga-Event, dass der Kneippverein und der Naturheilverein gemeinsam ausgeheckt haben.