

## Zwerchfeltraining im Südpark

Mit Christine Burk und Petra Hellmeck  
Lachyoga-Lehrerinnen nach Dr. Madan Kataria

Auch in diesem Jahr luden am Weltlachtag Naturheilverein und Kneippverein wieder ein zum Lachen im Südpark.

Die Lachyoga-Lehrerinnen Christine Burk und Petra Hellmeck hatten die Bäume mit lachenden Luftballons und Smileys geschmückt, die Plakate aufgehängt und schon am Tag vorher d



Himmel gebeten, doch bitte trocken bleiben – und – da lachte doch das Herz im Leibe – es hatte geklappt: Kein Tröpfchen Regen! Die einzigen Tröpfchen an dem Tag waren Lachtränen, denn die Gruppe von ca. 25 Lachwilligen war wirklich gut drauf. Und sehr mutig, denn es gehört schon Mut dazu, sich den Blicken der Neugierigen auszusetzen. Einigen

Spaziergängern boten wir ein willkommenes Spektakel. Sogar zwei Damen im Rollstuhl blieben eine Weile und freuten sich mit an der lockeren Stimmung.



Mit ansteckender Begeisterung wurde in nicht vorhandenen Lachbüchern geblättert, Tiere nachgeahmt, gegackert, gekräht, Grimassen geschnitten, Lachduschen ausprobiert, im

vorgestellten Schwimmbad gekraut, geplantscht und nass gespritzt bis das Zwerchfell Pause brauchte.

Beim Bewegen und dem Abklatschen der Lachübung ehe eine neue folgt, wird jede Zelle des Körpers in Schwingung gebracht. Die Bewegungen des Zwerchfells bei kräftigem Lachen massieren sämtliche inneren Organe, so dass diese nach einer Stunde Lachen richtig gut durchblutet sind. Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Zwerchfell, Stimmbänder, Gesichts- und Bauchmuskeln werden angeregt, das Immunsystem gestärkt. Auch wird bei den europäischen „Flachatmern“ durch das kräftige Lachen die Restluft aus der Lunge ausgestoßen und Platz gemacht für frischen Sauerstoff. Nach ein paar „Lachanfällen“ sind im Blut nachweisbar mehr Abwehrzellen erkennbar. Diese Killerzellen stürzen sich dann auf Viren, ja sogar auf Krebszellen.

Auch wenn das Lachen anfangs „nur“ entsteht, weil die Teilnehmer sich entscheiden mitzumachen bei den Übungen, die die Lachyogaleiterinnen ansagen, wird trotzdem das Hirn angeregt, Endomorphine und Serotonin auszuschütten. Im Laufe der Stunde wird das Lachen immer echter und spontaner, schon alleine dadurch, dass man sich gegenseitig „ansteckt“. Immer lockerer wurden die Übungsphantasien erfüllt.



So richtig kindlich albern zu sein, wer gestattet sich das schon? Kein Weltschmerzgedanke hat Platz, solange man lacht. Das Gefühl der Freiheit und das Glücksgefühl sind grenzenlos, wenn man sich einlässt auf diesen Prozess.

Zum Abschluss des Lachyogas stellte sich in einer meditativen Übung jeder vor, als Baum in der Landschaft zu stehen fest verwurzelt und doch dem Luftzug hingegeben, die Blätter gen Himmel reckend und die Lebensäfte prickelnd spürend. Besonders Letzteres fällt leicht, weil es nach dem Lachyoga wirklich innerlich prickelt, was die Teilnehmer recht verwundert zur Kenntnis nahmen.

Am Kneippstag in der Trinkkuranlage am 20.5. (vgl. <http://www.kneipp-bn.de/> ) werden Christine Burk und Petra Hellmeck um 14:00 Uhr 30 Minuten Lachyoga zum Kennenlernen anbieten. Im Naturheilverein (vgl. <http://www.nhv-wetterau.de/>) findet man den nächsten Lachyogetermin am 17.5.