

LACHYOGA

Ein einzigartiges Training um ein Lachen ohne Grund hervorzurufen.

- LY im Business von Bettina Heywinkel –

Dezember 2016



Lachyoga – Was ist das?

- Lachyoga ist ein Training für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden, bei dem wir viel positive Energie aufbauen und wozu wir weder Witze noch Komödien benötigen. Es besteht aus vertiefter Yogaatmung, Dehn- und Streckübungen und spielerischen, willentlich herbeigeführten Lachübungen, die uns schnell in ein echtes Lachen bringen.
- ‚Fake it until you make it.‘ (Dr. M. Kataria, Begründer des Lachyoga)
- Heilung durch Lachen – ‚Wenn wir das Lachen verinnerlicht haben, gehen wir gelassener, friedvoller, heiterer und bewusster mit uns und unserem Umfeld um. Und da geschieht Heilung für Erde und Mensch.‘

(Quelle: Barbara Rothen, Lachyoga Trainerin, Bonn/ Flyer)

Was kann Lachyoga bewirken?

- Studien der Gelotologie – der Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens – zeigen, dass Lachen im menschlichen Organismus eine Kaskade von biochemischen Prozessen auslöst, die Körper und Psyche beeinflussen.
- Indem wir also die Kraft des Lachens nutzen, ...
 - **stärken** wir unser **Immunsystem**,
 - setzen **Glückshormone** frei,
 - **reduzieren** die Ausschüttung von **Stresshormonen**,
 - **senken** den **Blutdruck**,
 - **lösen Verspannungen**,
 - **fördern** die **Kreativität** und
 - bauen **Ärger** ab.

(Quelle: Barbara Rothen, Lachyoga Trainerin, Bonn/ Flyer)

Weiterführende Videos - 1

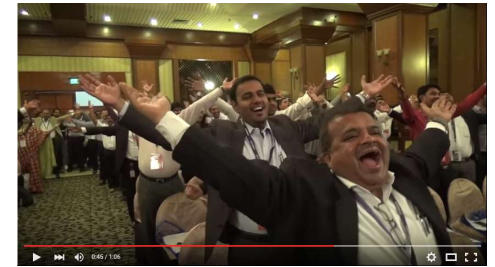
- <https://www.youtube.com/watch?v=udN3mAH3QPo>
Lachyoga in der Geschäftswelt (Englisch mit deutscher Übersetzung)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gEQFgoyDjZ8>
Lachyoga Kongress 2010 - Gisela Dombrowsky/ Neuss
- <https://www.youtube.com/watch?v=UTpAnojlXXk>
Lachyoga im Fernsehen mit Alex Bannes - Lachen ist die beste Medizin
- <https://www.youtube.com/watch?v=dSnrVbdCWjE>
Die 4 Schritte im Lachyoga – Sabine Vogel

(Quelle: youtube)



Weiterführende Videos - 2

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q6NSV34YI6E>
Laughter Yoga in Business Conference at Bangalore 2015, INDIA mit Dr. M. Kataria
- <https://www.youtube.com/watch?v=pJW-dTuMvQM>
GEDANKENtanken: Astrid Kuby mit "Jede Zelle meines Körpers ist glücklich!"



(Quelle: youtube)

Weiterführende Links -

- <http://wiki.yoga-vidya.de/Lachyoga>
Lachyoga/YogaVida
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga>
Artikel Lachyoga/ wikipedia
- <https://weltlachtung.wordpress.com/was-ist-lachyoga/>

(Quelle: youtube)

Die 4 Schritte im Lachyoga

- 1. Schritt: Lockerungsübung/ *Klatschen*
- 2. Schritt: *Atemübungen/Atmen*
- 3. Schritt: *Kindliche Verspieltheit*
- 4. Schritt: *Lachübungen*

