

Was ist Lachyoga?

- ☺ Lachen ohne Grund
- ☺ Aus „so tun als ob“ wird echles Lachen
- ☺ Lachübungen + Atem
- ☺ laute Meditation
- ☺ Sport ohne Sport zu treiben
- ☺ Stressbewältigung
- ☺ Lebenseinstellung

BS.

Wie Lachyoga entstand

Wo kommt das her?

- ☺ Dr. Madan Kataria
Arzt + Yogalehrer
- ☺ Witze im Park
↳ Lachyoga
- ☺ ca. 6000 Lachclubs weltweit
- ☺ Weltlachtag

BS.


Warum brauchen wir das?

Vergangenheit:
Vor 40 Jahren lachten die Menschen 3 x mehr als heute!

Gegenwart:
Kinder lachen ca. 300 x täglich
Erwachsene 10-15 x täglich

Zukunft:
Lachen ein Leben lang!

Lachen als Prävention + Therapie
Depression, Burnout, Mobbing, Ängste, Schmerztherapie, Psychosomatik, Lernblockaden...



BS.

**„Gelatologie“
Die Wissenschaft vom Lachen**

Psychologen:

- positive Programmierung
- veränderte Schmerz- und Stresswahrnehmung

Biochemiker: Mesolimbisches Dopamin-System:

- Drogen
- Extremsport
- Sex
- Lachen

Neurotransmitter:

- + Serotonin
- + Dopamin
- + Endorphine
- + Noradrenalin
- + T-Zellen
- + Antikörper
- Cortisol
- Adrenalin

Neurophysiologen
Spiegelneuronen

BS.

Körper

- stärkt Immunsystem
- Lungenkapazität ↑
- Gefäßerweiterung
- Herzinfarktrisiko ↓
- Massage: Kehlkopf, Zwerchfell, Becken, Verdauungsorgane

Lachyoga
"Nebenwirkungen"
Gelotologie

- regt Stoffwechsel an
- aktiviert Herz-Kreislaufsystem

Psyche

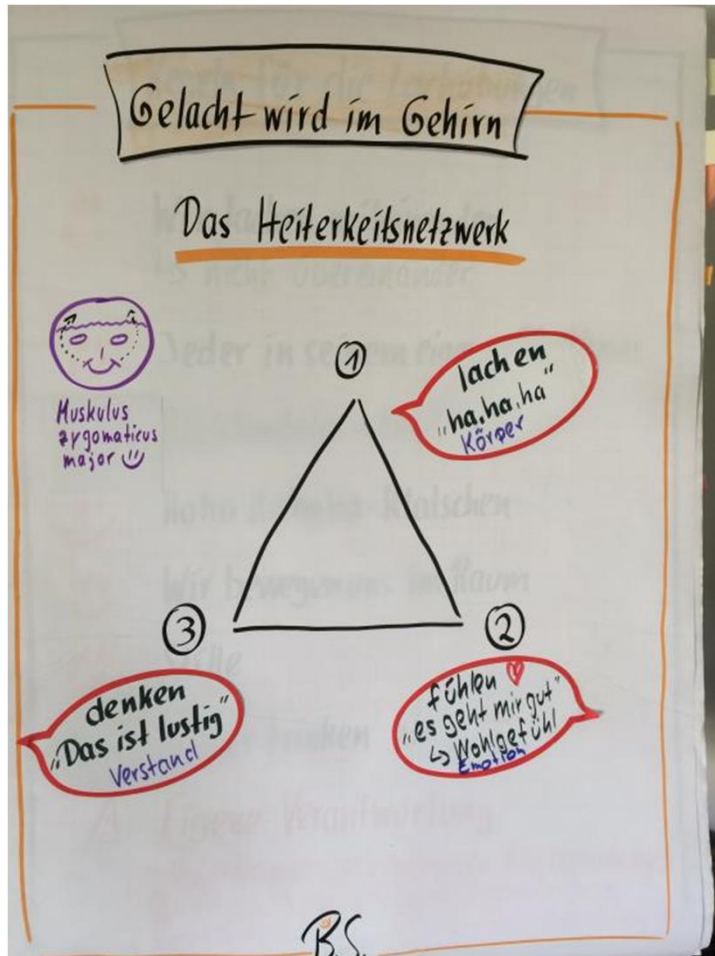
- Reduzierung Stresserleben
- Gelassene Haltung ↑
- Spaß im Arbeitsalltag
- Mut zur Unvollkommenheit
- leistungsfördernd
- Kreativität ↑
- positive Lebenseinstellung
- Verbessert Teamfähigkeit
- löst Denkblockaden
- macht gelassen

RC

Warum Lachyoga funktioniert

- Ein anfänglich eingebildetes Lachen löst die gleichen Vorgänge im Gehirn aus wie ein echtes Lachen!
- Wer richtig lacht, kann nicht denken!
- Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!
- Spiegelneuronen

BS.



- Regeln für die Lachübungen**
- 😊 Wir lachen miteinander
↳ nicht übereinander
 - 😊 Jeder in seinem eigenen Rhythmus
 - 😊 Blickkontakt → Ansteckung
 - 😊 Hoho Hahaha-Klatschen
 - 😊 Wir bewegen uns im Raum
 - 😊 Stille
 - 😊 Wasser trinken
- ⚠ **Eigene Verantwortung**
akute Atemwegserkrankungen, Viruskrankungen
Borderliner, Bipolare Störung, Zwerchfellbruch
Angina Pectoris ↳ (akute) Bruch-Vorfälle/erkrankung
- BS.

