

• GESUNDHEIT IST LÄCHBAR

Lachen

Lachen ist so alt wie die Menschheit selber. Die Anthropologie zählt das Lachen zu den ältesten und wichtigsten Formen der Kommunikation. Und dabei hat Lachen bis heute nichts von seiner kommunikativen, wohltuenden und hoch emotionalen Kraft verloren. Denn Lachen ist nicht nur auf das Öffnen des Mundes beschränkt sondern bewegt unseren ganzen Körper und Geist ähnlich wie beim Sport. Und das geniale daran – Lachen kostet nichts und ist überall durchführbar.

Medizinische Aspekte

Unterschiedlichste Studien konnten zeigen, dass Lachen, die Atmung aktiviert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt, die Immunabwehr stärkt, die Verdauung anregt, Stresshormone ab- und Glückshormone aufbaut. Lachen dient so dem eigenen Stressmanagement und kann Erkrankungen wie z.B. dem metabolischen Syndrom, Burnout und Überlastung vorbeugen. Darüber hinaus sorgt Lachen für ein ausgeglichenes Wohlfühl.

Gelotologie

Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, kategorisiert 5 grundsätzliche Lacharten, mit denen jeweils ein Emotionsbereich zum Ausdruck gebracht wird und bindet diese an die Vokale „a“, „e“, „i“, „o“, „u“. Die Art zu lachen gibt uns Aufschluss darüber, wie das Lachen gemeint ist. Es gibt positive und negative Qualitäten des Lachens.

Gesichtsforschung

Grundlage der Gesichtsforschung ist das Wissen, dass Gesichtsausdrücke – ausgenommen einiger erlernter Darbietungsregeln – kulturübergreifend und universal sind.

In den 80 Jahren hat sich Dr. Paul Ekman mit seinen empirischen Forschungen zur Les- und Messbarkeit von Emotionen im Gesichtsausdruck, die mittlerweile weitgehend durch neurologische Studien belegt sind, als anerkannter Gesichtsforscher etabliert. Dr. Paul Ekman glaubt, dass Gesichtsausdrücke eindeutig sind und deshalb für Experten leicht zu lesen sind. Seine Studien brachten ihn zu dem Ergebnis eine Art Gesichtsatlas zu entwickeln, der einen Gesichtsausdruck in seine einzelnen Muskelbewegungen aufschlüsselt. Mithilfe von Computerprogrammen können Interessierte das Lesen von Emotionen im Gesichtsausdruck trainieren und erwerben so die Fähigkeit achtsamere Beobachter von Gesichtsausdrücken und den damit verbundenen Emotionen zu werden. Insbesondere auch von sogenannten Mikroausdrücken, die sich meist unbewusst und nur für den Bruchteil einer Sekunde auf dem Gesicht zeigen.

Wer lügt schaut zum Beispiel mit den Augen nach links oben – ein Indiz, dass sich jemand etwas ausdenkt.

Wahres Lachen, zu Ehren seines Entdeckers auch Duchenne-Lächeln genannt, zeigt sich im Gegensatz zu einem sozialen Lächeln, das wir auch verwenden um andere Emotionen zu kaschieren, nicht nur durch das Heben der Mundwinkel in Richtung der Ohren sondern zusätzlich durch das Kontrahieren der äußeren Bereiche des Ringmuskels um die Augen. Der äußere Bereich des Ringmuskels wird leicht nach unten gezogen, es entstehen die bekannten Krähenfüße. Weit über 90% der Menschen können diesen Bereich des Muskels nicht willentlich steuern.



• GESUNDHEIT IST LÄCHBAR

Lachyoga

1995 hat Dr. Madan Kataria die positiven Aspekte des Lachens erkannt und den ersten Lachclub gegründet. Schnell beobachtete er, dass das Lachen über Witze, als Anregung zum Lachen, an kulturelle Grenzen stößt oder Unterschiedliches als lustig empfunden wird, weshalb von Dr. Madan Kataria das „Lachen ohne Grund“ entwickelt wurde. Spielerische Übungen sollen dabei helfen vom anfänglichen bewusst initiierten Lachen zum wahren Lachen zu gelangen und die positiven Auswirkungen zu spüren.

Lachyoga-Tipps

Atmung

Zum Auflockern und Entspannen schütteln Sie im Stehen Arme und Beine aus.

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehend, atmen Sie tief ein und ziehen dabei die Schultern nach oben – zu den Ohren. Haben Sie tief eingeatmet, halten Sie die Luft an und verharren kurz in Ihrer Position mit den hochgezogenen Schultern. Beim Ausatmen lassen Sie beide Schultern langsam und gleichmäßig fallen. Dann erneut kurz mit dem Atmen innehalten. Diese Übung wiederholen Sie einige Male.

Die folgende Übung stammt von Yoga-Atemübungen ab. Sie dient der rhythmischen Bewegung der Atmung und steigert darüber hinaus das Energiepotential. Sie kann idealerweise zwischen jeder Lach-Yoga Übung zum kurzen Entspannen durchgeführt werden.

Zur Aktivierung der Akkupunkturpunkte Ihrer Hände, klatschen Sie mit der flachen Handfläche Ihre Hände im Takt 1-2-123 zusammen und sagen dazu hoho-hahaha. Mehrmals hintereinander wiederholen.

Händeschütteln

Sie begrüßen sich gegenseitig mit einem Händeschütteln während Sie dabei ein hahaha lachen.

Handy-Lachen

Sie nehmen Ihre Hand ans Ohr als wäre es Ihr Handy. Dabei lachen Sie mit Ihrem Anrufer, über das, was er Ihnen erzählt, Sie halten das Handy anderen ans Ohr und erzählen durch Ihr Lachen was den anderen zu hören erwartet.

Vulkanlachen

Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt, die Hände hängen Richtung Boden. Wie bei einer LaOla werden die Hände nach oben bewegt, wobei das letzte Drittel der Bewegung in einem schnellen nach oben Werfen der Hände endet. Dabei wird von einem tiefen hoooo bis zum schnellen hahaha gelacht.

Take-away

Das Wissen um die Kraft des Lachens ist ein Vorteil den Sie sich zu Nutze machen können: für sich selbst, für Ihre Gesundheit und nicht zuletzt auch für Ihren Erfolg.

