



LAUGHLIGHTS

MÄRZ 2020

25 Jahre Happidemic **Eine lange Wegstrecke mit Lachyoga**

Als am 13. März 1995 ein Doktor aus Mumbai mit einer Handvoll Freunden in einem Park einem etwas ungewöhnlichen Frühsport nachging, ahnte er noch nicht, welches Aufsehen er damit erregen würde. Dr. Katarias mutige wie bahnbrechende Idee, das Lachen von Gründen, wie etwa von Witzen, zu befreien und es stattdessen bedingungslos, in Form von verschiedenen Yogaübungen, auszuführen, um damit stressbedingte Krankheiten zu bekämpfen, kam aus einer anderen Welt.

Es war seine Sternstunde! Mit dieser damals neuartigen Rezeptur namens Hasya Yoga (Yoga des Lachens) heilte er nicht nur sich und viele Tausend Menschen, sondern er öffnete die Schleusen zu einer evolutionären Urkraft, die in Vergessenheit zu geraten drohte.

Der bekannte Lachforscher Dr. Robert Provine (†2019) war davon überzeugt, dass das Lachen eine sehr wichtige Verhaltensweise sei, die den

Zusammenhalt fördere. Er sagte "So wie Vögel einer bestimmten Spezies alle das typische Lied ihrer Spezies singen, gehört das Lachen zu unserem eigenen menschlichen Lied." Es sei etwas, das alle Menschen über alle Kulturen und über die Geschichte hinweg miteinander verbinde und nicht etwa auseinander treibe.

*Provines Erkenntnis weist dem Lachen eine elementare Bedeutung zu. Lachyogi*nis erleben genau jene verbindende Kraft in ihren Lachclubs. Das ist vielleicht der größte Nutzen neben vielen weiteren Benefits, der Lachyoga zugeschrieben werden kann. Mitfreude, Mitgefühl und Empathie sind angesichts des vermehrten Auftretens von emotionaler Kälte notwendige Qualitäten für ein freundliches, menschliches und friedliches Miteinander.*

Dass in mehr als 100 Ländern auf allen Kontinenten annähernd 10.000 Lach(yoga)clubs existieren, mag wohl stimmen. Hochgerechnet dürften allerdings schon einige Millionen Menschen weltweit vom Lach-Virus angesteckt worden sein. In den letzten drei Jahren verbreitet sich das LYV-95 sprunghaft. Dagegen ist zum Glück kein Kräutlein gewachsen. Es hat sich herumgesprochen, dass regelmäßiges Üben die Abwehrkräfte, Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Der Stoffwechsel im ganzen Körper und dem Gehirn wird angeregt. Neben einer befreienden Wirkung tritt ein tiefer Entspannungseffekt ein und nicht selten wischen sich Lachyogi*nis verschämt eine Glücksträne von der Wange.

Die Volkskrankheit "Ich habe Rücken" kennen Lachyogi*nis kaum, da die Rumpfmuskulatur einschließlich der tiefsitzenden, stützenden Muskeln an der Wirbelsäule sowie die Faszien mithilfe des Zwerchfells kräftig durchgeschüttelt, bewegt und mit Sauerstoff angereichert werden.

Lachyogi*nis feiern gerne, weshalb in Deutschland und weltweit in diesem besonderen Jahr viele schöne Veranstaltungen zu erwarten sind. Wenn ihr, liebe Leser*innen, etwas plant, könnt ihr es auf eigens dafür von Carolyn Krüger, Brigitte Kottwitz, Michael Stork und Sandra Mandl vorbereiteten Internet-Präsenzen (Links s.u.) mit einem Bild veröffentlichen und möglichst auch die regionale Presse informieren.

So lädt Susanne Klaus zum 2. Mal schon am 14.03. zu einer original Schwäbischen Lach-Olympiade in Stuttgart-Obertürkheim mit einem umwerfenden Rahmenprogramm ein! Anmeldung bis 10.03. Mehr über dieses absolute Lach-Highlight [hier](#)

Unter diesen Links könnt ihr eure Events teilen und euch auf dem Laufenden halten:

Lachyoga-25Jahre.de

Lachclub.info

[Facebook](https://www.facebook.com/Lachyoga-25Jahre.de)

Laughteryoga.org

Herzlichen Dank an Carolyn, Brigitte, Sandra und Michael für euer tolles Engagement :-)

Wenn ihr in euren Lachclubs dieser Sternstunde mit einem herzlichen Lachen gedenkt, wird es bestimmt bei Madhuri und Madan Kataria, die seit 25 Jahren als Lach-Botschafter unermüdlich um den Globus reisen, ankommen und ihre Herzen berühren.

Aus tiefstem Herzen "Thank you Madhuri und Madan for bringing health, happiness and peace through laughter into the world!"

Eure Gabriela

CORONAVIRUS UND LACHCLUB-TREFFEN - GEHT DAS?



Der Arzt und Erfinder von Lachyoga, Dr. Madan Kataria, hat ein Statement dazu in einem Video abgegeben. Das beste Abwehrmittel ist tägliches 15-minütiges Lachen, öfter mal die Hände waschen und viel warmes Wasser trinken. Personen mit Anzeichen von Schnupfen, Husten, Heiserkeit oder Durchfall sowie Personen mit einem geschwächten Immunsystem sollten dem Lachclub eine zeitlang fernbleiben und stattdessen zu Hause alleine lachen oder in einem Skype-Lachclub oder am Telefon mit jemand anderem lachen.

Befolgen, was die Regierungen empfehlen und sich auf dem neuesten Stand halten. In Anbetracht der Tatsache, dass wir in Deutschland in geschlossenen Räumen Lachyoga üben, wäre ein wenig mehr Vorsorge sicher sinnvoll. Häufiger den Raum lüften; Händeschütteln und Abklatschen vermeiden; beim Lachen auf etwas Abstand achten und nicht direkt ins Gesicht eines Gegenübers lachen; Überlegen, ob etwas ruhigere Übungen, z.B. Atemübungen, Übungen für das Immunsystem eingebaut

werden können. Eine Veränderung regt die Kreativität an. Man kann sich Luftküsschen geben, Begrüßen mit den Ellbogen, auch mal mit geschlossenem Mund lachen ... mehr Tipps zu diesem Thema findet ihr auf der Website von Susanne Klaus. Bleibt gesund und heiter!

Mehr über Corona und Lachyoga erfahren

Zum Corona Video mit Dr. Kataria

AHOI! WIR STECHEN IN SEE!



Hohe Wellen schlägt die Ankündigung einer Kreuzfahrt anlässlich des 25. Lachyoga-Jubiläums. Es ist ein lang gehegter Traum des Lach-Doktors, mit einem Schiff das Lachen zu verbreiten. Nun ist es endlich soweit, auch wenn's nur ein paar Tage sind. Der November ist in Südostasien eine beliebte Reisezeit, weil der starke Monsunregen normalerweise vorbei ist. Zum ersten Mal haben Lachyogi*nis aus aller Welt die Gelegenheit, die Crew eines Kreuzfahrtschiffes zum Lachen zu bringen.

Beim Käptn's Dinner wird Bollywood-Dance getanzt. Eines ist jetzt schon klar! Es wird eine der lustigsten Kreuzfahrten, die dieses unglaublich tolle Schiff je erlebt hat. So sind Lach-Flash-Mobs in Singapur, Malaysia und Thailand geplant. Die Konferenz findet in einem modernen, großen Saal mit bequemen Sesseln statt. Alle Vorträge, Präsentationen, Filme etc. sollen nacheinander dort plaziert werden, so dass jede/r bei allem dabei sein kann.

Die "Quantum of the Seas" wurde von der Meyer Werft gebaut. Beim Schiffsbau wurden neue Maßstäbe gesetzt im Hinblick auf Größe, Ausstattung, Entertainment-Bereiche und Technik. Man spricht daher von einem Quantensprung. Mit ihren Air Lubrication Systemen werden Luftblasen aus dem Schiffsrumpf ausgestoßen, das verringert die Reibung zwischen Wasseroberfläche und Schiffsrumpf und senkt den Kraftstoffverbrauch. Sie wurde 2016 zum Schiff des Jahres gekürt.

Ich freue mich drauf! Eine Seefahrt, die ist lustig ...!

Mehr über die Kreuzfahrt erfahren

WIWALDI UND DER VIRUS



"Ich bin eine Grippe im Anzug!" .. bei diesem Video habe ich Tränen gelacht .. herrlich befreiend! Schaut's euch an und beurteilt es selbst :-)

Wiwaldi Video ansehen

LACHYOGA-UMFRAGE 2020 - noch bis 13.03.



Liebe Lachyoga-Leiter*innen und -Lehrer*innen,

wir bitten Dich, eine Viertelstunde dem Ausfüllen dieses Fragebogens zu widmen, falls Du es noch nicht gemacht hast. Die Umfrageergebnisse dienen als wichtige Informationsquelle für die Reise unseres Lachyoga in die nächsten 25 Jahre.

Vielen Dank sagen die Spürnasen

Gabriela Leppelt-Rommel, Susanne Klaus, Anne Sintic, Michael Stork

Zur Umfrage

LACHYOGA-LEHER*INNEN-AUSBILDUNG



Zur optimalen Vorbereitung in eine lachende Zukunft bieten euch die drei Lachyoga Master Trainer*innen Gisela Dombrowsky, Angela Mecking und Egbert Griebeling eine intensive Lachyoga-Lehrer-Ausbildung vom 17. - 21. Juni in Horn-Bad Meinerg an. Wiederholer*innen sind sehr willkommen!

Stimmbänder und Zwerchfelle werden hierbei gelockert, die Zellen von den Haar- bis zu den Zehenspitzen durchgepusht und jedes kritische Denken durch Tiefenentstpannung und Hochstimmung ersetzt. Anmeldungen bei Egbert Griebeling.

Mehr erfahren über die Trainings
