



Lachen ist gesund! Kein Wunder, dass das Hasya-Yoga (Yoga des Lachens) immer mehr Anhänger findet. Weltweit gibt es bereits mehrere hundert Lachclubs. – FOTO: DDP

## Hohoho und Hahaha

**LACH-CLUBS: Indischer Arzt entwickelte Hasya-Yoga / Klinik-Clowns in Aktion**

**Nichte Thea K. fragt:** Lieber Onkel Max! Lache mich nicht aus und finde es auch nicht lächerlich, wenn ich Dir meine Frage stelle: Was kannst Du mir von Lachclubs erzählen? Ich gehe davon aus, dass es sich nicht um Karnevalsvereine handelt.

**Onkel Max antwortet:**

Das ist richtig, liebe Thea! Und Onkel Max findet Deine Frage auch keineswegs lächerlich. Zumal es weltweit mehrere hundert Lachclubs gibt. Sie alle praktizieren das Yoga-Lachen von Dr. Madan Kataria, einem indischen Arzt, der in den 90er Jahren das Lachen erforschen wollte. Im Park von Bombay sprach er

daher Menschen an, mit denen er lachen wollte. Zunächst erzählten sich die Teilnehmer Witze. Doch diese Methode stieß irgendwann an ihre Grenzen, zumal nicht alle Menschen die gleichen Dinge lustig finden. Und so kam es, dass Dr. Kataria das „Lachen ohne Grund“ erfand und schließlich das Hasya-

Yoga, das Yoga des Lachens, entwickelte.

### Glückshormone

Das Yogalachen beginnt mit tiefem Ein- und Ausatmen und einer „Hoho-Hahaha“-Grundübung. Dem schließt sich eine ganze Reihe von Lachübungen an, wie beispielsweise das herzliche Lachen, das Lö-

wenlachen, das aufschwingende Lachen und so weiter. In einer Gruppe verwandelt sich dieses simulierte Lachen schnell in echtes Lachen.

Und Lachen ist gesund! So werden beispielsweise Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem aktiviert, die Sauerstoffzufuhr verbessert und eine Harmonisierung von Körper und Geist erreicht.

Es gibt sogar eine eigene Wissenschaft vom Lachen, die „Gelotologie“ (griech.: gelos = Gelächter). Ins Leben gerufen wurde sie von dem Psychiater William Fry. Aufsehen erregte aber vor allem der Fall des Journalisten Norman Cousins, der an einer chronischen Entzündung der Wirbelsäule litt, die als unheilbar eingestuft wurde. Die Ärzte schätzten seine

Überlebenschancen als sehr gering ein. Daraufhin therapierte Cousins sich selbst, indem er sich systematisch zum Lachen bringen ließ. Er wurde wieder gesund und veröffentlichte ein Buch (hierzulande leider nicht mehr lieferbar) über seine Heilung. Übrigens: In den USA, inzwischen aber auch bei uns, arbeitet man bereits seit einiger Zeit erfolgreich mit

Klinik-Clowns, die die Patienten zum Lachen bringen.

INFO: Lachclub-Recklinghausen, Treffen 14tägig donnerstags um 18 Uhr, Elisabethstraße 13, Kontakt:

Berthold Komesker,

☎ 02361-651428,

e-mail:

lach.mit@lachclub-recklinghausen.de.

Internet:

www.lachclub-recklinghausen.de