

Zunge raus und den Löwen brüllen lassen

Lachyogakurs im Rahmen von „Meine Gesundheitsstadt 2011“ fand große Resonanz

BAD BRÜCKENAU (lena) Lachen ist gesund. Diese Weisheit vermittelte Lachyogatherapeut Matthias Vollmuth im Rahmen der Gesundheitsstadt bei seinem Lachyoga-Kurs. Der Gymnastikraum der Klinik von Weckbecker ist gut gefüllt. Mit so großem Interesse hatte Vollmuth nicht gerechnet.

Bevor gelacht werden darf, erklärt der Therapeut erst einmal, was Lachyoga ist. Es ist nämlich mehr als nur Lachen, es hat viel mit Atmen und Bewegung zu tun und kann anstrengend sein. Das wird im Laufe der 90 Minuten schnell klar. „Lachyoga ist Lebensfreude und ein Stück verrückt sein dürfen“, erklärt Vollmuth. Ein indischer Arzt habe diese Form des Yoga entwickelt, bei der das grundsätzliche Lachen im Vordergrund steht. Der Mensch soll über die motorische Ebene zum Lachen kommen. Das anfangs künstliche Lachen soll in ein echtes Lachen übergehen.

Lachen ist deshalb gesund, weil beim Lachen sechsmal mehr Sauerstoff ins Blut kommt, Stress abbaut, das Immunsystem gestärkt und der Hals frei wird. Über 100 Muskeln werden beim Lachen beansprucht,

vor allem das Zwerchfell. Und der Zwerchfellmuskel sei wichtig für die Haltung, erklärt Vollmuth.

Lachen könne auch ein natürliches Schmerzmittel sein. „Lachen ist die einfachste und billigste Art zu entspannen“, sagt Vollmuth. Kinder würden 300- bis 600-mal am Tag lachen, Erwachsene im Durchschnitt sieben- bis 15-mal. Um diesen Durchschnitt zu heben geht es nach

einer halben Stunde Theorie zur Praxis.

Zum Aufwärmen lauten die Kursteilnehmer zu einem indischen Musikstück quer durch den Raum. Himmungen werden abgebaut. Bei der ersten Lachübung soll das Lachen geschauspielert werden. Klingt komisch, aber nach kurzer Zeit verfallen alle vom gespielten Lachen ins echte Lachen. „Ich will nicht er-

reichen, dass ihr nun lacht, ihr sollt auch was mitnehmen“, erklärt Vollmuth. So sollen negative Gedanken gestoppt werden.

„Lachen ist Hochleistungsport.“ sagt der Lachyogatherapeut. Deshalb wird nach jeder Lachübung eine Atemübung angehängt. Klatschend lauten die Teilnehmer durch den Raum und rufen „hohahahaha“. Für Außenstehende wirkt das etwas sel-



Lachen für die Gesundheit: Lachyogatherapeut Matthias Vollmuth zeigt, wie man richtig lacht.

FOTO: LENA BERGER

sam, aber nach dem vielen Lachen sind die Atemübungen Entspannung pur.

Danach zeigt Vollmuth verschiedene Lachübungen: Lachen mit ausgestreckter Zunge oder das Rasennähelachen. Dabei startet man einen imaginären Rasennäher und fährt somit lachend durch den Raum. „Es wirkt weiter“, verspricht der Lachyogatherapeut, „jedes Mal wenn ihr den Rasennäher anmacht, werdet ihr nicht schallend loslachen, aber ihr werdet merken, wie eure Mundwinkel nach oben gehen.“

Beim Löwenlachen merken die Teilnehmer deutlich, dass Lachen Hals und Rachen frei macht. Auf dem Rücken liegend reißen die Teilnehmer den Mund weit auf und strecken die Zunge heraus. Das Resultat des lautstarken Löwengebrülls ist eine Sinfonie von Husten. Aber das sei gut, erklärt der Lachyogatherapeut, es betreibe die Stimmbänder von den Belägen.

Nach 45 Minuten ist Schluss mit Lachen. Es reicht auch, denn das viele Lachen war durchaus anstrengend. Lachen ist eben Hochleistungssport.