

Stressabbau für pädagogische Fachkräfte?

Lachyoga, kein Witz!

Wann haben Sie zum letzten Mal so richtig gelacht? Hier lesen Sie, warum Sie allen Grund dazu haben. Denn Lachen sorgt nicht nur für gute Stimmung, es hilft auch effektiv gegen Stress.

■ Susanna Valentin

An manchen Tagen ist die Anspannung in der Spielgruppe oder Kita so gross, dass alles zu viel wird. Stress stört nicht nur das eigene Wohlbefinden, er führt manchmal auch zu Überreaktionen. Dagegen gibt es ein Mittel, das nicht vom Arzt verschrieben werden muss: Lachen. Lachyogalektionen mögen mitunter ein bisschen belustigen. Das sollen sie auch! Denn diese Yogadisziplin basiert auf dem gesunden Effekt, der das Lachen auf unseren Körper hat. Aber der Reihe nach ...

Woher kommt diese Tradition?

Der indische Arzt Madai Kataria hat 1995 eine Lachtechnik entwickelt, die auf grundlosem Lachen basiert. Seine Übungen hat er mit klassischem Yogaatemübungen kombiniert. Voilà, das Lachyoga war geboren. Aus einer ersten Lachyogagruppe in Mumbai ist mittlerweile eine weltweite Bewegung entstanden.

Aber was verleiht Lachyoga diesen Aufschwung? Ganz einfach: Der Spruch «Lachen ist gesund» ist mehr als berechtigt. Lachen wir, mindern wir Stress in unserem Körper. Die Stresshormone Epineprin und Cortisol werden reduziert, gleichzeitig erweitern sich beim Lachen die Blutgefässe und bringen so mehr Blut in den ganzen Körper. Dadurch steigt der Sauerstoffanteil, die Gefahr von Blutgerinnseln wird vermindert und die Lungenkapazität erhöht.

Lachen ohne Nebenwirkungen

Und es kommt noch besser: Lachen wirkt durch die freigesetzten Endorphine wie ein natürliches Schmerzmittel. Wer viel lacht, stärkt nebenbei ganz einfach sein Immunsystem und pflegt die

zwischenmenschlichen Beziehungen, was wiederum der psychischen Gesundheit zugutekommt. Das alles ganz ohne Nebenwirkungen. Ausser vielleicht ein bisschen Bauchmuskelerkater am nächsten Tag. Bei so vielen positiven Effekten lässt sich die Frage: «Soll ich das selbst ausprobieren?» nur so beantworten: Ja! Hier zwei Übungen für den Gebrauch zu Hause oder in der Spielgruppe. Ob die Kinder auch gleich mitmachen?

«HO-HO-HA-HA-HA»

Diese Übung gehört zum Standard des Lachyogas. Sie erhöht die Energie und bringt umgehend Entspannung. So gehts: Laut «Ho-ho-ha-ha-ha» sagen und sich dabei an den Kehlkopf fassen. Die Wirkung wird verstärkt, indem dabei in die Hände geklatscht wird. Werden die Finger dabei gespreizt, erhöht das den Effekt nochmals, weil die ganze Handinnenfläche stimuliert wird. Diese Übung fünf bis sieben Mal wiederholen, nach jeder weiteren Lachübung nochmals.

DER LACHENDE LÖWE

Diese Übung ist von der Yogaposition Simha Mudra (Löwenhaltung) abgeleitet. Den Mund weit öffnen und die Zunge herausstrecken. Die Augen weit aufreissen und die Hände neben dem Gesicht spreizen wie die Tatzen eines Löwen. Nun darf gefaucht werden wie es der König der Tiere tun würde, anschliessend tief aus dem Bauch heraus «Hähähä» lachen. Diese Übung dauert ungefähr 30 bis 40 Sekunden.

Hier haben wir die Yogaübungen gefunden: Das kleine Lachyoga-Buch, Christoph Emmelmann, Verlag dtv | **Textquellen:** www.lachyoga.ch

KINDER UND LACHEN ...

... sind ein perfektes Paar. Lachen ist natürlich auch für Kinder gesund. Hier ein paar Spiele, bei denen sich die Spielgruppenkinder vor Lachen kugeln können.

-  Zu Musik herumgehen, wenn sie abstellt, möglichst lustig über die eigenen Füsse stolpern. Zuschauen kann hier genauso lustig sein.
-  Grimassen schneiden und sich dabei im Spiegel anschauen.
-  In die Hände klatschen, erst langsam, dann immer schneller und noch schneller ... Varianten: Stampfen, Hüpfen usw.

© Asier | adobe.com