

*herziene
editie 2014*



LACHYOGA

International University

Gecertificeerde Lachyoga
Leader Training Manual

WELCOME TO Certified Laughter Yoga

Opleiding voor begeleiders

Mijn naam is : _____ Ha Ha Ha



Laughter Yoga International University

#33, Galaxy Enclave, Jakkur Plantation,
Yelahanka Hobly, Bangalore 560064, India
laugh@laughteryoga.org www.laughteryoga.org

Vertaald door Saskia van Velzen (Laughter Yoga Teacher)
www.lachwinkel.nl

De doelstellingen van de training

- » De eerste doelstelling is om meer lach te krijgen in je eigen leven en de beste manier om meer te lachen in je leven is om een lachyoga leider te worden.
- » Je zult de kennis krijgen en de vaardigheden ontwikkelen om een lachgroep sessie of meditatie te leiden.
- » Je zult ook in staat zijn om lachsessies in sociale lachclubs, bedrijven, organisaties en zorgcentra voor ouderen te leiden.

Hoe profiteer je van deze training?

Je krijgt inzicht in de lach - je zult een diepgaande kennis aangeboden krijgen over de lach.

Je krijgt lachyoga wijsheid - hoe en waarom het zo werkt, evenals de onmetelijke voordelen die het lachen heeft voor het welzijn van lichaam en geest.

Het hebben van alleen kennis over de lach is niet genoeg. Je moet eigenlijk ook zélf lachen om de voordelen te kunnen ervaren. De methoden die gehanteert worden bij lachyoga zullen je richtlijnen en praktische vaardigheden geven om te lachen met een groep en zodra je lichaam de intelligentie krijgt om zonder reden te lachen, kun je zelfs alléén lachen waar en wanneer je maar wilt.

Je leert om te leven met lachen - lachen gaat niet alleen over het leren en doen maar lachyoga is een manier van leven. Daarom is het essentieel om anderen gelukkig te maken om zelf gelukkig te worden. Door onze wereldwijde ervaring met lachyoga, ontdekten we dat als mensen op een regelmatige basis beginnen te lachen, het automatisch attitudinale veranderingen in hun gedrag teweegbrengt.

Mensen worden liefdevoller, zorgzamer en vergevingsgezinder. Niet alleen lachen ze tijdens de lachsessie want ze dragen de kracht van de lach de hele dag met zich mee.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	De geschiedenis	5
Hoofdstuk 2	Wat is lachyoga?.....	8
Hoofdstuk 3	Vijf unieke kenmerken van lachyoga.....	13
Hoofdstuk 4	Wat gebeurt er tijdens een lachyoga sessie?.....	23
Hoofdstuk 5	Contra-indicaties voor lachyoga	32
Hoofdstuk 6	De voordelen van lachyoga voor de gezondheid	36
Hoofdstuk 7	Lachyoga voor zakelijke wereld	46
Hoofdstuk 8	Lachyoga voor senioren.....	55
Hoofdstuk 9	Lachyoga voor kinderen	61
Hoofdstuk 10	Hoe leid je een lachyoga sessie?.....	67
Hoofdstuk 11	De rol van een lachleider	73
Hoofdstuk 12	Hoe start je een lachclub?.....	76
Hoofdstuk 13	Lachyoga als je alleen bent	82
Hoofdstuk 14	Lachclubs via Skype & Telefoon	90
Hoofdstuk 15	Wereldlachdag	91
Bijlage 1	Het belang van zuurstof	93
Bijlage 2	Goede procedures voor lachyoga	94
Bijlage 3	40 basis oefeningen	95
Bijlage 4	Aansprakelijkheidsverklaring voor lachyoga.....	100
Bijlage 5	Verder onderwijs yoga professionals	101
Bijlage 6	Hoe voel je je?	102
Bijlage 7	Vind je eigen lachgetal	103
Bijlage 8	Lijst met meer lach oefeningen	101
Bijlage 9	Lachyoga training evaluatieformulier	120
Bijlage 10	Photo / Video Release Form	121
Bijlage 11	Laughter Friendly Songs	122

HOOFDSTUK 1

De geschiedenis

Veel mensen hebben bijgedragen aan de geschiedenis van het moderne therapeutische lachen. Het valt buiten het bestek van deze training om elk van hen te bespreken. We hebben ervoor gekozen om degenen die ons hebben geïnspireerd voor de ontwikkeling van lachyoga te markeren.

Norman Cousins, een gevierd schrijver, publiceerde in 1979 een boek 'Anatomy of an Illness' waarin hij een potentieel dodelijke ziekte beschreef die hij al sinds 1964 had en zijn ontdekking van de voordelen van humor en andere positieve emoties in zijn strijd tegen de ziekte. Hij ontdekte bijvoorbeeld dat tien minuten van vrolijk lachen hem twee uur pijnvrij konden laten slapen. Zijn verhaal verbijsterde de wetenschappelijke wereld en inspireerde een aantal onderzoeks voor nieuwe projecten.



Norman Cousins

Dr. William F. Fry, psychiater, Stanford University, Californië:

Hij begon in de late jaren zestig de fysiologische effecten van de lach te onderzoeken en wordt beschouwd als de vader van de 'gelotologie' (de wetenschap van het lachen). Hij toonde aan dat de meest belangrijkste fysiologische functies van het lichaam worden gestimuleerd door vrolijk te lachen. Eén van zijn studies bevestigt dat twintig seconden intens lachen, zelfs als het 'onecht' is, de hartslag gedurende drie tot vijf minuten kan verdubbelen. Dr. Fry heeft bewezen dat vrolijk lachen zorgt voor een goede lichamelijke oefening en je kans op infecties van de luchtwegen wordt verminderd. Hij toonde aan dat lachen endorfine in ons lichaam aanmaakt (een natuurlijke pijnstiller).



Dr. William Fry

Dr. Lee Berk, PhD, Loma Linda University Medical Center

Geïnspireerd door Norman Cousins, bestudeerden Dr. Berk en zijn team van onderzoekers op het gebied van psycho-neuro-immunologie (PNI) de fysieke impact van vrolijk lachen. Tijdens één onderzoek werden patiënten die een hartaanval hadden gehad verdeelt in twee groepen. Terwijl de ene groep onder standaard medische zorg werd geplaatst, keek de andere helft voor dertig minuten per dag naar humoristische video's. Na een jaar had de 'humor'groep minder hartritmestoornissen, een lagere bloeddruk, lagere niveaus van stresshormonen en hadden een lagere doses medicijnen nodig. De niet-humor groep had tweeënhalf keer meer terugkerende hartaanvallen dan de humor groep (50% vs. 20%).



Dr. Lee Berk

Dr. Hunter (Patch) Adams, MD

Vereeuwigd in de film van Robin Williams, inspireerde Patch miljoenen mensen door het terugbrengen van plezier en lachen in de ziekenhuiswereld en het in praktijk brengen van het idee dat 'genezing een liefdevolle menselijke uitwisseling is en geen zakelijke transactie zou moeten zijn'. Hij is de oprichter en directeur van het Gesundheit Institute, een holistische medische gemeenschap, die al sinds 1971 aan duizenden patiënten gratis medische zorg heeft verstrekt. Hij is de katalysator voor het ontstaan van duizenden therapeutische zorgclowns wereldwijd. Het is belangrijk je te realiseren dat al deze personen humor gebruiken of creëren en/of het effect van lachen bestuderen.



Dr. Patch Adams MD

Dr. Madan Kataria, MD

In maart 1995 heeft deze arts uit Mumbai, India, voor een gezondheids-tijdschrift het artikel 'Laughter - The Best Medicine' geschreven. Tijdens zijn onderzoek ontdekte hij de vele moderne wetenschappelijke studies die uitvoerig de vele bewezen voordelen van lachen op het menselijk lichaam en de geest beschreven. In het bijzonder was Dr. Kataria onder de indruk van boek 'Anatomy of an Illness' van Norman Cousins en het onderzoek van dr. Lee Berk. Diep geïnspireerd besloot Dr. Kataria onmiddellijk een praktijkonderzoek te gaan doen naar de impact van lachen op hem en anderen.



Dr. Madan Kataria, MD

Op 13 maart 1995 om 07.00 uur ging hij naar zijn lokale openbare park en slaagde erin om vier mensen te overtuigen om samen met hem een club op te richten: de 'Lachclub'. Die dag lachten ze samen in het park ter vermaak van de omstanders, maar binnen een paar dagen groeide de kleine groep snel uit tot meer dan vijftig deelnemers. Tijdens de eerste bijeenkomsten stonden ze in een kring terwijl de ene persoon in de kring stapte om een grap of een grappig verhaal te vertellen. Iedereen genoot en voelde zich voor de rest van de dag goed.

Na twee weken stuitten ze op een addertje onder het gras. De voorraad van goede grappen en verhalen was op en negatieve, kwetsende en ondeugende grapjes begonnen de revue te passeren. Twee beledigde deelnemers opperden dat het beter zou zijn om met de club te stoppen dan om door te gaan met dergelijke grappen. Dr. Kataria vroeg de clubleden om hem slechts één dag te geven om aan een 'doorbraak' van deze crisis te werken. Die nacht bekeek Dr. Madan Kataria opnieuw

zijn onderzoek en vond eindelijk het antwoord waar hij naar op zoek was: ons lichaam kan geen onderscheid maken tussen een gemaakte en een echte lach. Beiden produceren dezelfde 'vrolijke chemie'. De volgende ochtend legde hij dit aan de groep voor en vroeg hen om dit gedurende een minuut uit te proberen. Alhoewel ze sceptisch waren spraken ze af om het te proberen - de resultaten waren verbluffend.

Voor sommigen werd het nagespeelde lachen al snel omgezet in een echte lach --- dit werkte aanstekelijk en al snel volgden de anderen. Binnen de kortste keren moest de groep lachen als nooit tevoren. De gulle lach die volgde hield bijna tien minuten aan. Deze doorbraak was de geboorte van de lachyoga.

Hij realiseerde zich dat er andere manieren waren dan humor om lachen te stimuleren en Dr. Kataria ontwikkelde een reeks van lach oefeningen, waaronder elementen van een rollenspel en andere technieken uit de tijd dat hij als amateur-acteur actief was. Bewust van het belang van de kinderlijke speelsheid, ontwikkelde hij deze technieken verder om dit te stimuleren binnen de groep.

Madhuri Kataria

Als yogabeoefenaars, zagen Dr. Kataria en zijn vrouw Madhuri Kataria (mede-oprichter van lachyoga) de overeenkomsten tussen lachen en Pranayama oefeningen en elementen uit deze oude vorm van Yoga werden opgenomen in de lachyoga, waaronder de diepe ademhalingsoefeningen die nu gebruikt worden tussen de lach oefeningen door om de impact te vergroten. Dit resulteerde in lachyoga: een mix van diepe ademhaling yoga, strekken en lach oefeningen die kinderlijke speelsheid cultiveert. De lachclub begon in 1995 met slechts vijf mensen en verspreidde zich als een lopend vuurtje over heel India. In 1999 maakte Dr. Kataria zijn eerste buitenlandse reis naar de Verenigde Staten nadat hij was uitgenodigd door psycholoog Steve Wilson (USA). Mevrouw Kataria vergezelde haar echtgenoot Dr. Kataria door de jaren heen op zijn intense reizen en ze bezochten tientallen landen over de hele wereld om de boodschap en technieken van lachyoga te verspreiden.



Madhuri Kataria

HOOFDSTUK 2

Wat is lachyoga?

Lachyoga is een unieke serie van oefeningen die onvoorwaardelijk lachen combineert met yoga-ademhaling (Pranayama). Iedereen kan lachen zonder een beroep te hoeven doen op humor, grappen of komedie. Lachen wordt in eerste instantie gesimuleerd als een fysieke oefening met behoud van oogcontact met anderen in de groep en het bevorderen van kinderlijke speelsheid. In de meeste gevallen leidt dit al snel tot een echte en aanstekelijke lach. De wetenschap heeft bewezen dat het lichaam geen onderscheid kan maken tussen een gesimuleerde en een echte lach. Lachyoga is de enige techniek die het mogelijk maakt voor volwassenen om een duurzame gulle lach op te wekken zonder een cognitieve gedachte. Het omzeilt de intellectuele systemen die normaliter fungeren als een rem op het natuurlijke lachen.

Lachyoga sessies beginnen met rustige warming-up technieken waaronder strekken, zingen, klappen en het bewegen van het lichaam. Deze helpen de remmingen af te breken en de gevoelens van kinderlijke speelsheid te ontwikkelen. Ademhalingsoefeningen worden gebruikt om de longen voor te bereiden op het lachen, gevolgd door een reeks van 'lachoefeningen' die de wijze van handelen en visualisatie technieken combineren met speelsheid. Deze oefeningen, in combinatie met de sterke sociale dynamiek van groepsgedrag, leiden tot het verlengen en het verstevigen van onvoorwaardelijk lachen. Lachoefeningen worden afgewisseld met ademhalingsoefeningen. Wetenschappelijk is bewezen dat 20 minuten lachen voldoende is om volledige fysiologische voordelen te ontwikkelen.

Een lachyogasessie kan eindigen met 'lachmeditatie' wat een sessie is van ongestructureerd lachen en waarbij deelnemers gaan zitten of liggen en het natuurlijke lachen toelaten om van binnenuit te stromen als een fontein. Dit is een krachtige ervaring die vaak leidt tot een gezonde emotionele catharsis en ook een gevoel van bevrijding en vreugde geeft dat dagen kan aanhouden. Dit wordt meestal gevolgd door geleide ontspanningsoefeningen.

Waarom heet het lachyoga - het yoga element

Het woord 'yoga' komt voort uit het Sanskriet 'Yuj' wat zoveel betekent als om grip te krijgen, te integreren en te harmoniseren. Het betekent het bemachtigen van ons leven, de integratie van alle aspecten van het leven, het harmoniseren van ons lichaam met onze geest, spiritualiteit en de samenleving.

De belangrijkste reden dat Dr. Kataria deze techniek "Lachyoga" noemde was omdat hij Pranayama in de lachoefeningen heeft opgenomen. Dit heeft een

krachtige en onmiddellijke invloed op onze fysiologie en wordt al meer dan 4000 jaar gebruikt om het lichaam, geest en emoties te beïnvloeden. Volgens de yoga-filosofie leven we omdat de kosmische energie uit het universum via onze adem in ons lichaam stroomt en dat is de levensenergie of "Prana". De essentie van ons leven is ademen. Als gevolg van stress en negatieve emoties wordt onze ademhaling onregelmatig en oppervlakkig, hetgeen van invloed is op de stroom van Prana door ons lichaam.

Vanuit medisch oogpunt is zuurstof de belangrijkste component van de ademhaling. Dr. Otto Warburg, Voorzitter van het Instituut voor Celfysiologie en Nobelprijswinnaar (Dr. Warburg is de enige persoon die ooit de Nobelprijs voor Geneeskunde twee keer heeft gewonnen en genomineerd is voor een derde keer), zei over het belang van zuurstof:

"Diepe ademhalingstechnieken verhogen de zuurstof naar de cellen en zijn de belangrijkste factoren in het leven voor een ziektevrij en energiek leven. Wanneer de cellen genoeg zuurstof krijgen, zal er geen kanker optreden."

Meer zuurstof uit uitademing: het belangrijkste kenmerk van Pranayama is dat een uitademing langer is dan de inhalatie, waardoor de longen worden bevrijd van restlucht dat vervolgens wordt vervangen door verse lucht met een hoger zuurstofgehalte. Een normale inademing vult slechts 25% (ademvolume) van onze totale longcapaciteit. De overige 75% (resterend volume) blijft gevuld met oude maffe lucht. De ademhaling wordt nog ondieper wanneer deze wordt verergerd door stress. Om onze longen gezond te houden en te zorgen voor voldoende zuurstof voor ons lichaam, om te presteren op topniveau, moeten we dieper ademen en de maffe lucht uit onze longen verwijderen.

Het geheim van een diepe ademhaling is dat de uitademing langer dan inhalatie zou moeten zijn. Dit helpt om je te ontdoen van de resterende lucht in de longen, die meer koolstofdioxide heeft. Bij yoga-ademhalingstechnieken wordt mensen geleerd om langer uit te ademen door aanspannen van de buikspieren, wat niet eenvoudig is. Wat is de makkelijkste manier om meer uit te ademen? Gewoon lachen. Lachen is de snelste en gemakkelijkste manier van langer uitademen en reinigt onze longen. Daarom gaat diepe ademhaling niet over inhalatie; het gaat allemaal over het uitademen.

Het trainen van je middenrif: de meeste lach- en yoga-ademhalingsoefeningen zijn bedoeld om de beweging van het middenrif en buikspieren te stimuleren, wat op hun beurt het parasympathisch systeem activeert (de kalmerende tak van het autonome zenuwstelsel). Dit is tegengesteld aan het sympathische systeem of de stress opwindende, die kan worden uitgeschakeld door eenvoudig te leren om het membraan te bewegen.

Twee derde van onze ademhaling vindt plaats door de beweging van het membraan, terwijl een derde plaatsvindt door de intercostale en andere

borstspieren, maar als gevolg van stress stoppen we met de beweging van het middenrif waardoor onze ademhaling ondiep wordt en beperkt tot de borstspieren. Dit leidt tot een ophoping van kooldioxide wat het stress opwindingsysteem kan stimuleren. Lachyoga is gericht op het trainen met je middenrif te ademen en te lachen met behulp van buikspieren. Dit is zeer overeenkomstig met de yogabegrippen.

Hoe lachyoga mensen verbindt: omdat de betekenis van yoga is om mensen te verbinden door middel van onvoorwaardelijk lachen, worden de groepsleden snel met elkaar verbonden ongeacht welk land of cultuur waartoe ze behoren, welke taal ze spreken of hoe ze leven. Lachyoga bevordert een sterke band tussen degenen die samen lachen wat resulteert in een familie-achtige band, die sociale interactie en netwerken vormen die essentieel zijn voor geluk. Het doel van lachyoga is om mensen met elkaar te verbinden en dat is de ware betekenis van yoga.

De innerlijke kracht van het lachen: lachyoga gaat verder dan alleen maar lachen. Met een regelmatige beoefening kan men een positieve mentale houding ontwikkelen die zal helpen mensen door moeilijke tijden te gaan of wanneer het moeilijk is om fysiek lachen te ontwikkelen. Deze innerlijke kracht van het lachen is je vermogen in het leven om ondanks alle uitdagingen in een positieve mentale toestand te blijven. Lachyoga kan je lichamelijke gezondheid verbeteren, laat negatieve gedachten en emoties los en helpt bij het contact krijgen met de spirituele natuur. Het helpt ook om een houding van vergeving, vrijgevigheid, mededogen en behulpzaamheid te ontwikkelen, terwijl je actief op zoek gaat naar het geluk van anderen.

Lachyoga levert vaak krachtige onverwachte veranderingen zoals:

- Een verandering van een 'ik wil'/nemen/egoïstische gemoedstoestand tot een liefdevolle/verzorgende/geven gemoedstoestand met een verhoogd empathie en mededogen voor de leden van het lachgroep en ook ten opzichte van anderen.
- Het biedt de mogelijkheid om te lachen om dingen die eerder stress of woede zouden hebben veroorzaakt, samen met een nieuw gevoel van vergeving.
- Als je tevreden bent en de mensen om je heen zijn niet gelukkig zullen ze jou niet toestaan om gelukkig te blijven. Een deel van de lachyoga filosofie is zich bewust te zijn van het brengen van geluk aan mensen om ons heen --- dit is essentieel voor ons om zelf gelukkig te blijven. De beste manier om anderen gelukkig is te maken is waardering en vergeving. De innerlijke kracht van het lachen bevordert ideeën van 'waardering' en 'vergeving' als krachtige hulpmiddelen om verbinding te maken met mensen en hun geest, waardoor hun geluk en ook onze eigen geluk wordt vergroot. Deze principes tezamen kunnen een krachtige levensveranderende ervaring bieden.

HOOFDSTUK 3

Vijf unieke kenmerken van lachyoga

1: Wij hebben geen gevoel voor humor nodig om te lachen

Wat is de relatie tussen het gevoel voor humor en lachen? Is het mogelijk om te lachen zonder reden? De meeste mensen geloven dat men een gevoel voor humor moet hebben om te lachen, maar lachyoga heeft het tegendeel bewezen.

Niemand wordt geboren met een gevoel voor humor, wat een capaciteit is van de hersenen is om waar te nemen, zich betrokken te voelen en een situatie te ervaren en te beoordelen of de situatie grappig is of niet. We krijgen deze beoordelende vaardigheid als we onze mentale vaardigheden ontwikkelen in je midden- en late kindertijd. Gevoel voor humor is een mentaal en intellectueel fenomeen.

Het lachen dat voortvloeit uit humor is voorwaardelijk. Het hangt af van de intellectuele capaciteiten van de persoon, de gemoedstoestand en het niveau van geluk en tevredenheid met het leven. Maar onvoorwaardelijk lachen kan worden bereikt. Kinderen lachen zonder enig mentaal of cognitief vermogen om ze te helpen bij het begrijpen van de humor. De meeste van hun lachen is een resultaat van speelsheid en inherente vreugde. Om het vermogen om te lachen met vreugde weer te ontwikkelen, moeten volwassenen de lagen van inhibitie, programmering en mentale blokkades opgeworpen door zichzelf, familie en de maatschappij verwijderen. Onder deze barrières ligt een oneindige mogelijkheid om te lachen zonder reden.

Het onderwijzen van een geremd persoon om een gevoel voor humor te ontwikkelen is als het doorspoelen van een met rotsen en puin verstopte afvoer. Zodra het puin is verwijderd, zal het water gaan stromen. Ook een psychische remming en verlegenheid is als puin dat ons gevoel voor humor blokkeert. Lachyoga faciliteert dit reinigingsproces. Naarmate de jaren van de programmering worden gewist, wordt natuurlijk en blij lachen in ons losgelaten en begint weer te stromen. Technieken voor lachyoga zijn effectief, zelfs voor mensen die het lachen hebben verleerd of absoluut geen gevoel voor humor hebben. Mensen zeggen vaak: "Ik ben depressief", "Ik kan niet lachen" of "Ik heb geen zin om te lachen". We vertellen aan hen, "Het maakt niet uit. Breng ons je gewillig lichaam en we zullen je aan het lachen krijgen."

Eenmaal bevrijd, is natuurlijk lachen moeilijk om te stoppen. Zelfs in een land als India, waar we niet beschikken over een grote traditie van humor en komedie, lachen honderdduizenden mensen dagelijks in openbare parken. Mensen, die nooit lachten, lachen nu om de kleinste dingen. Ze zijn ook begonnen met het vertellen van moppen en gedragen zich grappig - iets wat ze nog nooit eerder hebben gedaan. Speelsheid heeft geholpen om hun gevoel voor humor te ontwikkelen en heeft meer lachen in hun leven gebracht.

In feite, delen lachen en humor een oorzaak-gevolg relatie. Ze zijn eenstemmig en kunnen niet worden gescheiden. Het een leidt naar het ander. Soms is humor de oorzaak van mentale en cognitieve verschijnselen, terwijl het effect van lachen meer een fysisch verschijnsel is. In de lachclubs, is lachen de oorzaak én het effect van humor. Ik realiseerde me dat de meeste mensen zich niet identificeren met een gevoel voor humor. Ze vinden het makkelijker om fysiek te lachen in een groep. Dit heeft geleid tot een groeiende populariteit van de lachclubs. Dus, zelfs als je geen gevoel voor humor hebt, maak je dan geen zorgen. Meld je aan bij een lachclub en je zult dit snel ontwikkelen.

Het verschil tussen lachclubs en op humor gebaseerde activiteiten: wat is het verschil tussen lachen en humor? Laat me een verklaring afleggen: 'Hoewel we lachen zonder gebruik van humor, helpen we mensen door middel van het lachen hun gevoel voor humor te ontwikkelen. Laten we begrijpen wat humor is. Het is subtieler en is het bewustzijn en het vermogen van een persoon om iets grappigs te zien of zich op een grappige manier uit te drukken, terwijl lachen één van de vele uitingen van humor is.

Humor is de oorzaak en het effect is lachen dat fysiologische en biochemische veranderingen in het lichaam teweegbrengt. Maar in de lachclubs gebruiken wij geen mentale en cognitieve humor als oorzaak. We gebruiken de fysieke handeling van het lachen dat mensen helpt om hun inhibitie en verlegenheid opzij te zetten, opener te worden en te beginnen met de grappige kant van het leven te zien. Met andere woorden, lachen helpt onze clubleden om een gevoel voor humor te ontwikkelen.

In de lachclubs lachen we in de vorm van een oefening in een groep over helemaal niets. Dit betekent niet dat er geen reden is om te lachen. Het hele idee van het lachen in een groep om niets is zo absurd dat het ons aan het lachen maakt. Ten tweede, maken we gebruik van de aanstekelijke aard van het lachen als een reden voor gesimuleerd lachen.

We maken geen gebruik van humor als een oorzaak voor het simuleren van het lachen, want humor is een mentaal en intelligent fenomeen. Sterker nog, veel mensen voelen dat ze niet kunnen lachen als ze geen gevoel voor humor hebben. Dit is wanneer een lachclub echt helpt. Het brengt meer lach in het leven van de mensen die denken dat ze geen gevoel voor humor hebben. Lachen helpt om hun perceptie open te stellen en een gevoel voor humor te creëren. In lachclubs is lachen de oorzaak en humor is het effect. Het is net als dat je de kar voor het paard spant en het werkt.

2: Je kunt zelfs lachen als je een slecht humeur hebt

"Hoe kun je lachen als je niet in de stemming bent om te lachen of geen reden hebt om te lachen?" Het antwoord is: de theorie van beweging creëert emotie.

Er is een inherent verband tussen het lichaam en de geest. Wat er ook gebeurt in de geest het gebeurt ook in je lichaam. Als je verdrietige en depressieve mensen observeert, zie je dat hun lichamen ook depressief zijn. Ze lopen langzaam, praten langzaam en hun lichaamsbewegingen zijn traag en lusteloos.

Het tegenovergestelde is ook waar; wat er met je lichaam gebeurt, gebeurt ook in je geest. Ik herinner me dat mijn vader zei: 'Als je verdrietig bent, blijf dan niet stil zitten. Doe wat lichamelijk werk of ga wandelen of joggen en je zult je beter voelen'. En hij had gelijk; ik voel me altijd beter als mijn lichaam actief is. Dit staat bekend als de theorie van de *beweging creëert emotie* en het is een wederkerige verbinding tussen het lichaam en de geest. Als men de kwaliteit van gedachten verandert kan men een verandering in lichaamsgedrag voelen. Omgekeerd, als men een verandering in het lichaamsgedrag aanbrengt kan men een gewijzigde geestelijke toestand ervaren. Lachyoga heeft de mogelijkheid om zowel het lichaam als de geest te synchroniseren en een wederzijdse harmonie te onderhouden.

Wederkerige verbinding tussen het lichaam en de geest: de psycholoog William James ontdekte in 1884 dat de toestand van de geest, of het nu positief of negatief is, wordt weerspiegeld in een bijpassende lichamelijke uitdrukking ofwel 'lichaamsgedrag'. In zijn onderzoek ontdekte hij dat elke emotie in de geest een overeenkomstig gedrag in het lichaam heeft. Hij ontdekte dat een lichamelijk dispositief elke emotioneel gedrag triggert en overeenkomstige wijzigingen in de toestand van de geest aanbrengt. De verbinding werkt twee kanten op: van de geest naar het lichaam en van het lichaam naar de geest.

Overweeg dit: seksuele gedachten leiden tot opwinding van de geslachtsorganen in het lichaam en het stimuleren van de erogene zones van het lichaam induceert ook seksuele opwinding in de geest.

Je verdrietig en depressief gedragen (bijvoorbeeld zitten kniezen, een depressieve houding en het beantwoorden van vragen met een trieste en sombere stem) leidt al snel tot echt emotioneel verdriet.

Acteurs die sterke emoties uitbeelden vertellen over de emotionele gevolgen in het echte leven. Veel film en theater acteurs hebben gemeld dat ze tijdens het uitvoeren van tragische rollen echt verdriet ervaren. Dr. Dale Anderson, MD (Minnesota USA) vertelt over een Amerikaanse actrice die zo lang tragische rollen speelde dat ze in een depressie terechtkwam met klassieke fysieke symptomen. Na uitgebreide fysieke testen, verklaarden haar artsen haar lichamelijk gezond, maar psychologen adviseerden haar om te stoppen met het spelen van tragische rollen en over te stappen naar komische rollen. Nadat ze hun advies had opgevolgd verdwenen haar symptomen en depressies volledig.

Hetzelfde verschijnsel kan worden waargenomen bij sporters die deelnemen aan competitieve sporten. Fysiek gedragen zij zich op een dappere en moedige manier,

schreeuwen en het maken lichaamsgebaren om hun geest in een positieve winnende toestand te brengen. Dit vermindert hun angst en bezorgdheid. Soldaten gebruiken een gelijkaardige tactiek bij de voorbereiding op een aanval en schreeuwen vaak op de top van hun kunnen om zichzelf 'psychisch op te peppen'. Deze lichamelijke expressie van moed veroorzaakt bijpassende emoties in de geest.

Lachyoga - het kinderlijke model: weet je waarom kinderen meer dan 100 keer op een dag lachen, terwijl de volwassenen slechts 10 tot 15 keer lachen? Dit komt omdat volwassenen gebruik maken van hun cognitieve vermogen om eerst de humor te begrijpen en dan pas te lachen. Dit wordt het mind-to-body-model of het humor-model genoemd. Het beroept zich op het vermogen om te begrijpen wat er grappig en vermakelijk aan is. Bijvoorbeeld, de mate waarin een persoon lacht op een gemaakte grap is afhankelijk van de kwaliteit van de grap, het verhaal maar ook de gemoedstoestand van de luisteraar.

Maar, het model heeft ook zijn beperkingen – het is geen garantie hoeveel een persoon zal lachen. Het is voorwaardelijk: afhankelijk van het gevoel voor humor, de gemoedstoestand en de kwaliteit van de externe stimulus. Omdat het een mentale ervaring is, heeft het als nadeel dat wanneer de lichamelijke of geestelijke aberratie afneemt dat ook de cognitieve en intellectuele functionaliteit vermindert.

Het andere model is **het kinderlijke model** of het body-to-mind-model. Als je kinderen observeert, zul je merken dat ze de meeste tijd dat ze spelen lachen. Hun gelach komt rechtstreeks uit het lichaam en maakt geen gebruik van de intellectuele capaciteit van de hersenen. Hieruit blijkt duidelijk dat de bron van hun lachen binnen in het lichaam zit. Ook wij kunnen het gebruiken wanneer dat nodig is door ons lichaam te bewegen met onze eigen wil. Het belangrijkste kenmerk van dit model is dat de persoon actief moet deelnemen aan het lachen en de humoristische activiteiten. Met een passieve opstelling worden niet dezelfde voordelen behaald.

Lachyoga en lachen zonder enige reden helpt om deze kinderlijke speelsheid te cultiveren. Zodra je leert om te spelen is lachen een natuurlijk gevolg. Wanneer je leert om lachen te induceren in het lichaam, doet de geest vanzelf mee. Dit fysieke model van het lachen is voor de meeste mensen gemakkelijk om te oefenen. Ze voelen zich bevrijd om niet de druk te voelen om de mentale humor te identificeren.

3: Je kunt lachen, zelfs als je niet gelukkig bent

Lachyoga maakt een duidelijk onderscheid tussen geluk en blijheid. Geluk is een voorwaardelijke respons. Het is afhankelijk van de vervulling van bepaalde verlangens van de geest en is gerelateerd aan gebeurtenissen in het verleden en de toekomst en houdt zich nauwelijks bezig met het heden. Weet je nog hoe lang je gelukkig bleef na het krijgen van je diploma, auto, baan of nieuwe huis waar je zo lang voor had gewerkt? Helaas, het is een feit dat zelfs als aan de voorwaarden wordt voldaan, geluk vaak vluchtig is en snel wordt verdrongen door nieuwe voorwaarden; het idee van de altijd bewegende doelpalen. In tegenstelling lijkt blijheid een

onvoorwaardelijk commitment voor het moment te zijn en je kunt plezier hebben ondanks dat je problemen in het leven hebt. Blijheid wordt gemakkelijk getriggerd door vreugdevolle activiteiten zoals lachen, dansen, zingen en spelen. Het is puur een fysisch verschijnsel, terwijl geluk een concept van de geest is.

Wanneer je blij bent, ervaar je fysiologische en biochemische veranderingen. Het genereren van goede gevoelens en een gevoel van welzijn verandert je kijk op het leven. Lachyoga gaat over het leren blij te zijn en hoe je je geluk op een veel betere manier kunt navigeren.

Fake it until you make it: er is een oud gezegde dat luidt: "Als je niet gelukkig bent, doe dan alsof je een gelukkig mens bent en je zult het worden." Er zit een grote wijsheid en wetenschap achter "je gelukkig gedragen". Medisch onderzoek toont aan dat zelfs als je doet alsof je moet lachen of doet alsof je gelukkig bent, je lichaam bepaalde chemicaliën produceert waar je blij van wordt. Volgens de principes van het neuro linguïstisch programmeren (NLP) is er nauwelijks verschil tussen het denken over iets te doen en het eigenlijke doen. Vandaar, wat ook de bron van het lachen zal zijn, het leidt tot dezelfde fysiologische veranderingen in het lichaam. Vele acteurs, over de hele wereld, hebben het effect van het faken van emoties ervaren. Ze voelden zich vaak ziek na het aannemen van een trieste en deprimerende rol, dat duidelijk aangeeft dat waarnemend verdriet iemand ziek kan maken; je gelukkig gedragen kan je gezond maken.

4: Het cultiveren van kinderlijke speelsheid

Lachen gaat niet alleen om lachen. Het gaat eigenlijk over het cultiveren van kinderlijke speelsheid. Zodra je leert om te spelen, hoef je niet te lachen. Maar lachen zal de natuurlijke uiting van je speelse innerlijke kind zijn. Als je je wilt ontdoen van je afhankelijkheid van grappen en nog steeds wilt lachen, moet je gewoon kinderlijk worden. In de beginfase van de groei van lachclubs, toen we vonden dat grappen ons niet veel aan het lachen kregen, forceerden we onszelf om te lachen in een groep, maar veel mensen vonden het te mechanisch en raakten verveeld met de activiteit. Hoewel lachen in een groep een stimulans kan zijn, helpt kinderlijk gedrag van volwassenen hen over hun remmingen heen te krijgen en eigenlijk los te komen. Daarom doen we kinderlijke acties in de lachclub, zoals het produceren van grappige geluiden door het zwenken van de tong in de mond, op je met lucht gevulde wangen tikken, lachen als een kind en brabbeltaal praten. We blijven onze leden eraan herinneren wat het belang is van het kind zijn.

Robert Holden zegt in zijn boek "Laughter – the best medicine: "Elk kind wordt geboren met een overvloed aan creatieve mogelijkheden om te lachen, plezier te maken, te spelen, gelukkig te zijn en lief te hebben. Elke beperking op elk van deze punten heeft een nadelig effect op de groei en ontwikkeling van het kind. Iedereen die opgroeit met het innerlijke kind zal gezondheid, harmonie en geluk ervaren. Daarom moeten we in plaats van uit het kind te groeien, met het kind meegroeien."

Als volwassenen, kunnen we maar heel weinig de opwinding van een kind behouden. Gedichten zijn geschreven over het verlangen om terug te gaan naar de kindertijd, maar dit alleen is niet genoeg. Enkele aanvullende maatregelen zijn noodzakelijk. Net zoals men niet kan leren zwemmen zonder water, kan men niet kinderlijk zijn zonder zich te gedragen als een kind. Op een bepaald vast moment, elke dag, proberen we als lachclub-leden onze jeugd opnieuw te vinden en te proberen de zorgeloze geest over te dragen aan het dagelijks leven. Kinderlijke activiteiten kunnen worden gedaan, hetzij met de eigen kinderen/kleinkinderen of in een groep volwassenen bij lachclubs.

5: Je kunt je lichaam en geest trainen om te lachen

Wist je dat we eigenlijk kunnen leren om te lachen?

Ons lichaam en de geest kunnen getraind worden om te lachen wanneer je dat wilt. Het is als het leren om te fietsen wanneer je je spiergeheugen gebruikt; zodra je het kunt, verleer je het nooit meer. De theorie van NLP geeft duidelijk aan dat door het herhalen van lichamelijke gedrag gedurende een bepaalde periode, de geest een voorspelbare respons begint te genereren. Het lichaam leert om een reflex reactie te veroorzaken, zonder tussenkomst van het rationele brein of het proces van denken. Dit is de zogenaamde 'conditionering'.

De Russische wetenschapper Pavlov had een experiment met honden dat een klassiek voorbeeld van conditionering is geworden. Elke keer als hij hen eten gaf, werd dat begeleid door een rinkelend belletje. Na achttien dagen van herhalen van dezelfde procedure, stopte hij met het geven van voedsel en rinkelde hij alleen het belletje. Hij zag dat alleen de bel, zelfs bij afwezigheid van voedsel, speeksel produceerde in de bek en maagzuur in de maag van de honden. Het lichaam van de honden had een associatie tussen het luiden van de bel en een lichamelijke, zintuiglijke ervaring met het eten ontwikkeld.

De menselijke hersenen kunnen ook zo worden geconditioneerd. Met repetitieve oefeningen, begint het lichaam uit een reflex te reageren voordat het bewuste brein kan rationaliseren en denken. Gedurende ons leven, zijn we in zowel positieve als negatieve zin geconditioneerd.

Na verloop van tijd, worden de leden van de lachclubs geconditioneerd om zich blij te voelen door de lichamelijke ervaring van het doen van lachyoga. Klappen in het ritme, "ho ho ha ha" in koor zingen en positieve affirmaties als "zeer goed, zeer goed, jaaa!" zijn een paar voorbeelden van uitingen van vreugde die herhaaldelijk worden beoefend in de lachclubs. Met lachyoga ontwikkelen de hersenen nieuwe neuronale verbindingen die speciale chemie in het lichaam veroorzaken. Deze reacties kunnen eenvoudig worden geactiveerd door lach oefeningen en het doen van bepaalde bewegingen van het lichaam, die ervoor zorgen dat de geest -wat er ook gebeurt- een emotie van vreugde ervaart.

Wat is lachyoga? - 5 punten

- 1** Lachyoga is een uniek concept waarbij iedereen kan lachen zonder reden en zonder te vertrouwen op humor, grappen of komedie.
- 2** Wij initiëren lachen als een oefening in een groep, maar met oogcontact en kinderlijke speelsheid verandert het al snel in een echte en aanstekelijke lach.
- 3** De reden waarom we het lachyoga noemen is omdat het een combinatie is van lach oefeningen met yoga-ademhalingsoefeningen. Dit brengt meer zuurstof naar het lichaam en de hersenen, waardoor we ons energiever en gezonder voelen.
- 4** Het concept van lachyoga is gebaseerd op het wetenschappelijke feit dat het lichaam geen verschil kan maken tussen 'onecht' en echt lachen indien men de bereidheid hiertoe heeft. Men krijgt dezelfde voordelen voor de gezondheid of lachen nu echt is of gesimuleerd.
- 5** Lachyoga werd opgestart door een arts, Dr. Madan Kataria en gesteund door zijn vrouw, Madhuri Kataria, een yogalerares uit India. Men begon in 1995 met slechts vijf mensen in een park in Mumbai. Momenteel zijn er zijn duizenden lachclubs in meer dan 72 landen.

Lachmaatje

We hebben een systeem ontwikkeld van het kiezen van maatjes, lachmaatjes genoemd. Dit helpt om de bovengenoemde vijf punten gemakkelijk te leren. Je kunt belangrijke uitspraken over lachyoga oefenen door ze van voor naar achter en omgekeerd te zeggen totdat je ze kunt onthouden.

Drie redenen voor lachyoga

De meeste mensen hebben het gevoel dat als ze in staat zijn om op een natuurlijke wijze te kunnen lachen ze geen lachclub nodig hebben, maar het feit is dat een spontane lach niet voldoende is om belangrijke fysiologische en biochemische veranderingen teweeg te brengen.

Hier zijn de drie fundamentele redenen waarom men lachyoga moet doen om de maximale voordelen voor de gezondheid te krijgen:

1 Om de wetenschappelijk bewezen voordelen voor de gezondheid van het lachen te krijgen, moeten we continu lachen gedurende minstens 10 tot 15 minuten. Aangezien we bij lachyoga lachen als een oefening, kunnen we het lachen verlengen, zolang we willen; het geeft meetbare fysiologische veranderingen zoals zuurstof in het bloed, spierontspanning, bloedcirculatie en afgifte van bepaalde hormonen in het lichaam.

2 Om de voordelen van het lachen voor de gezondheid te krijgen, moet het lachen luid en diep zijn, afkomstig van het middenrif. Het moet buiklachen zijn. Het is misschien niet sociaal aanvaardbaar om te lachen, maar lachyoga clubs zorgen voor een veilige omgeving waar men, zonder sociale implicatie, luid en hartelijk kan lachen.

3 De natuurlijke lach die we in ons leven hebben hangt af van vele factoren en omstandigheden, maar er zijn niet veel redenen die ons aan het lachen maken. Dat betekent dat we het lachen overlaten aan het toeval; het kan gebeuren of niet. In tegenstelling laten de lachyoga clubs het lachen niet aan het toeval over, maar doen het uit commitment. Dit is een gegarandeerde manier om de voordelen van het lachen voor de gezondheid te krijgen.

HOOFDSTUK 4

Wat gebeurt er tijdens een lachyoga sessie?

Lachyoga sessies variëren afhankelijk van de groep en haar doelstellingen. Sessies die worden uitgevoerd in ziekenhuizen, verpleeghuizen, scholen, voor senioren of in het bedrijfsleven zijn misschien heel anders dan de lachyoga sessies voor het grote publiek.

Er zijn drie componenten voor een complete ervaring van lachyoga

- » Lachyoga sessie – de vier stappen van lachyoga
- » Lach meditatie
- » Geleide ontspanning

Deel A

De vier stappen van lachyoga

STAP 1: klappen en warming-up oefeningen: we klappen met onze handen tegen elkaar voor een volledig vinger-tot-vinger en handpalm-tot-handpalm contact. Dit stimuleert de acupressuur punten in onze handen en verhoogt het energieniveau.

Dan voegen we een ritme aan het klappen toe voor verdere verhoging van de energie niveaus en groep synchroniciteit, vaak is dit een 1-2, 1-2-3 ritme.

Vervolgens voegen we bewegingen toe. Er zijn vele variaties, maar meestal bewegen we de handen op en neer en zwaaien we van links naar rechts met de bijbehorende bewegingen van de benen en de voeten. De meesten zijn nu al in een betere stemming en gaan glimlachen.

Chanten en bewegen: we voegen een eenvoudige chant toe aan onze klapbewegingen, normaal is dit *ho, ho, ha-ha-ha*. Dit zijn zware uitwasemingen die afkomstig zijn uit de buik om de middenrif ademhaling te stimuleren.

We bewegen willekeurig, glimlachen en maken oogcontact met anderen uit de groep.

Veel voegen dansbewegingen toe aan deze sequentie die de gevoelens van geluk en vreugde verhoogt.

Enthousiast klappen, zingen en bewegen helpen ons om een positieve energie op te bouwen, laten onze middenrif bewegen en zorgt voor een positieve

groepsdynamiek die ons voorbereidt op het te lachen.

Het spreken van brabbeltaal: brabbeltaal is een taal van klanken zonder betekenis. Kinderen spreken brabbeltaal bij het leren praten en tijdens het spelen. We gebruiken soms brabbeltaal als een warming-up oefening of om de remmingen en de verlegenheid bij mensen te verminderen. Sommige mensen vinden het makkelijker als je hen vertelt waar ze over moeten 'praten'. Verschillende emoties kunnen worden uitgedrukt met inbegrip van geluk, woede, verdriet, romantiek en meer. Het is een speelse oefening en het helpt de kinderlijke speelsheid te cultiveren. Brabbeltaal kan snel of op een normale conversatiesnelheid en focust zich over het algemeen op een toon en met behulp van de hand- en lichaamsbewegingen wordt de betekenis overgebracht. Stille brabbeltaal is ook leuk en makkelijker voor sommigen.

STAP 2: diepe ademhalingsoefeningen

Lach oefeningen worden afgewisseld met diepe ademhalingsoefeningen om je longen te helpen zuiveren evenals voor lichamelijke en geestelijke ontspanning.

Een typische diepe ademhalingsoefening:

Vanuit een ontspannen staande positie, buig je naar voren vanuit de taille tot een punt waar je je comfortabel bij voelt (voor iedereen is dit anders), terwijl je uitademt door de mond om je longen volledig te ledigen. Bengel met je armen. Het buigen helpt het middenrif op te duwen om zo je longen te legen. Houd je adem kort in.

Strek je langzaam, terwijl je inademt door je neus en neem zo diep mogelijk adem. Hef je armen naar de hemel en strek je lichaam iets naar achteren.

Houd je adem 4-5 seconden in.

Adem langzaam uit terwijl je je armen naar beneden brengt en buig naar voren. Probeer om langer uit te ademen om je longen helemaal leeg te maken. Houd dit vast... en herhaal het dan.

Een variatie is om je adem een beetje langer in te houden en dan de lucht te laten ontsnappen met een gulle lach.

Er is geen noodzaak om de ademhalingsoefening na elke lach oefening te doen. Deze oefeningen zijn bedoeld om een pauze en ontspanning in te lassen, zodat je niet moe wordt van het doen van continue lach oefeningen. Je kunt zelf bepalen op basis van je oordeel om de hoeveel oefeningen je deze ademhalingsoefeningen wilt doen. Je kunt het na elke twee Autry-oefeningen doen, afhankelijk van de energie-niveaus van de groep.

STAP 3: kinderlijke speelsheid

Een doelstelling van de lachyoga is om je kinderlijke speelsheid te cultiveren die je helpt om te lachen zonder reden. We chanten soms na een oefening:

Heel goed (klap), **heel goed** (klap), **jaaa** (zwaaiende armen omhoog in een Y-vorm met de duimen op in een kinderlijke uitbundige opwinding).

Het chanten van *zeer goed, zeer goed, jaaa* tussen lach- en ademhalingsoefeningen door houdt de hele groep in een goede jaaa-stemming. Dit zal je helpen om het energie-niveau vast te houden en het enthousiasme op te bouwen. Je kunt zelf bepalen na hoeveel oefeningen je de 'zeer goed jaaa chant' moet zingen.

STAP 4: lach oefeningen

Zij zijn onderverdeeld in drie typen:

Yogalach oefeningen: sommige oefeningen zijn gebaseerd op yoga-ademhaling (Pranayama) en andere zijn gebaseerd op de yogahoudingen, met inbegrip van de immer populaire leeuwenlach die wordt uitgevoerd met grommend lachen.

Speelse lach oefeningen: deze helpen om de remming en de verlegenheid te verminderen en het gesimuleerde lachen om te zetten in onvoorwaardelijk lachen. Ze bevatten vaak technieken van methodische handelen om onze mentaliteit te veranderen, te verbeelden en te handelen uit een situatie of een rol. De een-meter-lach, de milkshake-lach, de mobiele telefoon-lach en de hete soep-lach zijn vooral populair.

Op waarde gebaseerde lach oefeningen: deze zijn ontworpen om positieve gevoelens te 'programmeren' voor gebaren of situaties tijdens het lachen, het onderwijzen van ons onderbewustzijn, nieuwe en nieuwe automatische reacties. De Visacard-lach, de waarderinglach, de groet-lach en de vergevingslach zijn populair.

Juichen bij de afsluiting

Dr. Kataria heeft het patroon van het chanten van de volgende drie yellen aan het eind van het eerste deel van de lachyoga sessie vastgesteld. Als er géén meditatie of ontspanning wordt gedaan, is dit het einde van de oefeningen. Na elke uitspraak wordt de groep uitgenodigd om hun handen in de lucht gooien en enthousiast "JAAA!" te roepen:

Leider: wij zijn de gelukkigste mensen in de wereld!

Mensen: Jaaa!

Leider: wij zijn de gezondste mensen in de wereld!

Mensen: Jaaa!

Leider: wij zijn de (naam van de groep) lachclub!

Mensen: Jaaa!

Als er wordt gejuichd voor een presentatie en de deelnemers zijn geen lid van een lachclub, kan het definitieve einde iets anders zijn, zoals "Wij zijn fabelachtige lachers!"

Je kunt ze dan vragen om hun handen boven hun hoofd te houden, hun ogen te sluiten, en de blijde lachenergie door hun lichaam te voelen en stil te bidden voor vrede in de wereld. Na een pauze zeg je "Amen" of "Ja, het is zo!" Dit biedt een prachtige afsluiting van de sessie en herinnert ons eraan dat we niet alleen voor onszelf lachen, maar ook voor het belang van de hele wereld en dat lachen nodig is voor de vrede.

Deel B

Lachmeditatie & oefeningen om te aarden

Wat is lachmeditatie?

Terwijl je lachyoga oefeningen doet en we een inspanning moeten leveren om te lachen, wordt als gevolg van de groepsdynamiek lachen spontaan en moeiteloos. Het stroomt als een fontein. Dit is een staat van lachmeditatie. Hier hoef je niet te lachen; hier word je gelachen. Het is een diepere ervaring van het onvoorwaardelijk lachen; een soort lachen waarbij de tranen over je wangen beginnen te rollen en je kaken pijn beginnen te doen. Misschien moet je wel over de grond rollen van het lachen. Toch gebeurt dit zonder grappen, humor of komedie.

Lachmeditatie is de zuiverste vorm van het lachen en een zeer louterende ervaring die de lagen van je onderbewustzijn opent waardoor je het lachen diep van binnen zult ervaren. Veel leiders zijn bang voor het doen van de lachmeditatie uit angst dat het niet zou kunnen werken. Als je de juiste richtlijnen leert, is het slagingspercentage zeer hoog. Veel mensen willen niet het woord lachmeditatie gebruiken aangezien dit serieus klinkt, dus je kunt het ook gratis lachen noemen zoals ze het in Denemarken noemen.

Hoe werkt lachmeditatie?

Om de diepe ervaring van het lachen te krijgen zonder enige humor zijn er bepaalde factoren die tot deze toestand van de lachmeditatie leiden:

- » Oogcontact
- » Groepsdynamiek
- » Stilte tussen de lachbuien; korte periodes van stilte verdiept het lachen.

Richtlijnen om deze meditatieve staat van het lachen te bereiken

Duur: de lachmeditatie mag niet meer dan twintig minuten duren. Doe het tien minuten in een zittende positie met open ogen, neem dan een korte pauze van

stilte en let gedurende vijf minuten op je ademhaling, gevolgd door nog eens tien minuten liggen met gesloten ogen. Er is geen vaste regel over de duur. Als mensen ervan genieten, kunnen ze dit steeds een beetje verlengen. Pas op dat niemand hysterisch gaat lachen aangezien dit vermoeidheid en stress kan brengen.

Ideale locatie: binnenshuis is het meest geschikt voor lachmeditatie aangezien er zo min mogelijk afleiding is. Sommige leiders hebben ook geprobeerd om dit te doen in de parken en op de stranden, maar met slechts gedeeltelijk succes. Daarom, moet je zorgen bij het selecteren van de locatie dat het comfortabel, schoon en rustig is. Je kunt ook gebruik maken van yogamatten en dekens op de grond.

Hoe te gaan zitten: mensen hoeven niet persé in een ernstige meditatieve houding te gaan zitten. Vraag hen om zich te ontspannen en met open ogen in een normale houding te gaan zitten, zodat ze anderen kunnen zien lachen. Zo kunnen ze ook hun lichaam natuurlijk bewegen tijdens het lachen. Laat ze comfortabel zitten in een naar binnen gerichte kring om het oogcontact te vergemakkelijken. Ze moeten niet gaan spreiden en zorg ervoor dat niemand het uitzicht blokkeert van de andere groepsleden door in het midden te gaan zitten. Herschik de groep, indien nodig, zodat iedereen elkaar kan zien.

Niet praten, geen afleiding: de belangrijkste opdracht is om het heel duidelijk te maken aan iedereen dat niemand mag praten of proberen te communiceren op welke manier dan ook (geen oogberichten, grappige gezichten en grappige geluiden), omdat dit de geest bewust zal gaan maken. We moeten de bewuste geest bevrijden. Zorg ervoor dat er geen externe afleiding is of geluid dat de groep kan verstoren. Zelfs kinderen zijn niet toegestaan bij deze sessie omdat ze een afleiding kunnen zijn, dus verzoek de ouders om de verantwoordelijkheid te nemen om de kinderen niet mee te nemen.

Rol van de aanstekelijke lach: door je ervaring met lachyoga sessies kun je er gemakkelijk achter komen welke mensen heel gemakkelijk lachen. We noemen hen de aanstekelijke lachers. Deze mensen spelen een belangrijke rol in het helpen om anderen te laten lachen en hun aan te steken met hun lach. Als een leider kun je deze aanstekelijke lachers tijdens de lachmeditatie op een strategische positie neerzetten waar mensen ze gemakkelijk kunnen zien en zo aangestoken kunnen worden met hun lach.

Hoe de lachmeditatie te beginnen

We beginnen met een warming-up oefening: de Calcutta-lach... *ho ho ha ha*... om het membraan te stimuleren. Neem dan een paar lange, diepe ademhalingen en herhaal dit. Als alternatief kun je lachmeditatie initiëren door het doen van de gradiënt-lach. Na korte tijd wordt het aanstekelijk en door een kettingreactie zal iedereen aangestoken worden. Lachen komt vaak in natuurlijke golven. De leider kan het lachen verminderen en dan technieken gebruiken om het lachen

weer te stimuleren, soms in meerdere cycli. De beste manier om het lachen te stimuleren is om de groep te vragen om voor een tijdje stilte in acht te nemen en dan langzaam opnieuw te beginnen met lachen tot het spontaan wordt.

In het geval van nieuwe deelnemers, moet je ze uitleggen dat ze in de eerste ronde of zelfs in de eerste paar sessies geen spontane lach kunnen 'krijgen'. Vraag hen om deel te nemen zonder verwachtingen, maar met de bereidheid en respect. Als het niet werkt, moeten ze andere mensen observeren terwijl ze lachen en genieten van de groepsenergie tijdens het lachen. Ze kunnen hooguit zachtjes blijven grinniken.

Hoe de lachmeditatie te beëindigen

Als de groep hysterisch begint te lachen, gebruik dan een hypnotisch soort commentaar om de bewuste geest te activeren. Begin met het geven van instructies voor geleide ontspanning.

Als iemand niet kan stoppen met lachen, ga dan naar die persoon toe, tik hem zachtjes aan en vertel hem om het rustig aan te doen. Pas op voor woorden als **'Ontspan', 'Haal diep adem'** of **"Stop met lachen"**... In plaats daarvan kun je zeggen **'Het is OK om te lachen, maar we moeten naar de volgende stap gaan'**... Voor je de lachmeditatie begint, moet je de groep informeren dat als het lachen voorbij een bepaald punt komt het lichaam zal stoppen met de productie van endorfines en in plaats daarvan de tegenovergestelde hormonen zal produceren. Het is alsof je niet kunt eten, zelfs als het gezond is.

Het is niet ongewoon voor mensen om sterke louterende momenten te ondergaan tijdens de lachmeditatie. Dit is zeer positief omdat het helpt om opgekropte emoties en emotionele problemen los te laten. Lachen kan worden afgewisseld met tranen en zelfs met woede als de emoties aan het oppervlak komen en worden bevrijd in een niet-gewelddadige catharsis.

Wat te doen als lachmeditatie niet werkt

Om een aantal redenen zou de groep geen spontane lach kunnen krijgen of ze kunnen niet lachen zoals je dat zou verwachten. Hier kunnen vele redenen voor zijn. De groep is ofwel geremd of er zijn een aantal culturele verschillen naast een aantal externe factoren. Als je jezelf bevindt in een situatie dat het niet werkt, kunt je het volgende proberen:

- » Neem een korte pauze en vraag aan de mensen om hun ogen te sluiten en zich te concentreren op de ademhaling.
- » Herhaal vele malen de gradiënt-lach totdat het aanstekelijk wordt.
- » Als niets werkt, blijf je gewoon verschillende lach oefeningen doen in plaats van je te schamen.

Elke lachsessie is anders, zelfs met dezelfde groep. Soms, als zittend op de vloer niet werkt, kun je de mensen vragen om te gaan liggen en hun ogen dicht te houden. Begin dan met de gradiënt-lach. Dit zou kunnen werken omdat sommige mensen beter kunnen lachen terwijl ze met hun ogen dicht liggen. Je kunt ze ook vragen te gaan liggen op hun rug, hun knieën tegen de borst te houden en proberen te lachen. Dit zal helpen om het middenrif omhoog te duwen en het maakt het makkelijker om de lach te laten stromen.

Arrangeer de stoelen in een cluster

Soms zijn de leden van de groep niet in staat om op de vloer te zitten; dit kan te wijten zijn aan een aantal fysieke beperkingen of de vloer is mogelijk niet geschikt om op te zitten. Lachmeditatie kan ook zittend op stoelen. Je kunt de deelnemers vragen de stoelen in een cluster te zetten en breng ze zo dicht mogelijk bij elkaar om de werkwijze van de lachmeditatie te vergemakkelijken.

Deel C

Technieken om te aarden

Lachyoga oefeningen stimuleren de bloedsomloop en verhogen gedurende een korte periode de bloeddruk voordat het onder het basisniveau komt. Onze spieren trekken samen tijdens de lachsessie voordat ze in de ontspanningsmodus komen. Het werkt volgens het principe van het samentrekken van spieren voordat deze zich ontspannen.

Daarom komt het echte voordeel van lachyoga niet tijdens de stimulatie fase, maar na de sessie als we ons ontspannen. Tijdens vijftien jaar ervaring met lachyoga, hebben we ontdekt dat sommige mensen klagen, hoewel ze hartelijk lachten tijdens de sessie, vooral tijdens de lachmeditatie, bleven ze achter met het gevoel van emotioneel onstabiel en 'leeg' te zijn. Lachen is een krachtige dynamische energie die je onderbewuste geest kan openen en opgehoopte gevoelens en emoties kan loslaten. Na een intensieve lachyoga sessie worden sommige mensen verdrietig en gaan huilen, terwijl anderen vlagen van woede, prikkelbaarheid en andere negatieve emoties ervaren. Om die reden is het belangrijk om oefeningen te doen om te aarden na een lachyoga sessie om onze systemen te normaliseren en te doen ontspannen.

Hier zijn een aantal technieken die goed werken om de energie van het lachen te doen aarden.

1. Geleide ontspanning (Yoga Nidra)

Na de lachmeditatie kunnen de energieniveaus te hoog zijn om direct terug te keren naar een normaal niveau. Om dit te verlagen moet de leider met de groep praten door geleide ontspanning, ook wel 'Yoga Nidra', of yogaslaap genoemd. Dit verwijst naar een specifieke geleide meditatie die afkomstig is van de tantrische yogapraktijken. Yoga Nidra produceert een wakkere toestand van diepe introversie en aansluiting bij onszelf, wat niet alleen ontspannend en verkwikkend is, maar ook de bevoegdheid heeft om de kern van onze problemen te transformeren. Yoga Nidra is het meest grondige en diepgaande proces om ons systematisch te verplaatsen door middel van ons hele wezen, met inbegrip van fysieke, energetische, mentale, emotionele en spirituele lagen.

Dit wordt gevolgd door adem- of energiebewustzijn, dat een ervaring is van gevoelens en emoties, vaak samengekoppeld als tegenpolen, zoals het zware gevoel en vervolgens het lichte gevoel. De laatste stap is een geleide visualisatie of een reis. Deze oefening wordt ingevuld door de aanpassing van de intentie die, in deze hogere en meer openstaande gemoedstoestand, wordt geplant in de vruchtbare grond van onze onbewuste en onderbewuste lagen en het potentieel heeft om een positieve verandering teweeg te brengen.

2. Ho Ho Ha Ha dansen

Dansen om te aarden is een spirituele methode die de beweging van de handen gebruikt om de energie te richten op de grond waardoor men het gevoel krijgt emotioneel stabiel en goed geaard te zijn. Goede muziek met sterke drumbeats is nuttig, maar niet noodzakelijk.

Deelnemers moeten hun handen bewegen alsof ze de lucht naar voren duwen, terwijl we twee keer *ho ho* zeggen, dan duwen ze met hun handen naar de grond, terwijl ze hun knieën buigen en twee keer licht *ha ha* zeggen, tijdens het bewegen en dansen. Terwijl dit lijkt op de Calcutta-lach wordt dit veel langzamer uitgevoerd en wordt ho ho en ha ha bijna gefluisterd of stil gezegd.

De nadruk ligt hier op het dromerige dansen en de actie van het aarden door de handen naar de grond te duwen met een lichte buiging van de knieën. Doe dit gedurende tenminste tien minuten.

De audio-CD is beschikbaar in de lachyoga winkel (www.laughteryoga.org)

3. Hummen

Neem, met gesloten ogen, een diepe inademing en tijdens het uitademen neurie je het woord "Hummm..." met boven- en onderlip gewoon tegen elkaar aan. Trillingen worden gevoeld in alle gezichtsspieren, sinussen en uiteindelijk in het hoofd. Deze oefening is ook gunstig voor mensen met chronische sinusitis en nasale verstoppingen omdat de trillingen helpen om het slijm los te maken en ook de bloedcirculatie verhogen.

Dr. Kataria herinnert zich "Toen ik in 2005 in Kopenhagen, Denemarken, lachsessies deed nodigde ik mijn lachyoga vriend Andreas uit Malmö in Zweden uit om mee te doen. Hij had samen, met de Zweedse professor Bo van het Karolinska Institute, een beroemde faciliteit voor stressonderzoek, bio-feedback-apparatuur ontwikkeld. We hebben de hartslag variabiliteit, kooldioxide, zuurstof, ademhaling en ook de bloeddruk van de lachyoga groep twee dagen lang opgenomen. Tijdens de pauze vroeg ik Andreas om mij aan te sluiten op de machine, terwijl ik verschillende lach- en ademhalingsoefeningen deed om te zien welke oefeningen de maximale impact op mijn fysiologie hadden.

Ik was verrast om te ontdekken dat het gehum mijn bloeddruk binnen een minuut met meer dan 20mm aanzienlijk kon verlagen."

Neuriën heeft een krachtige invloed op het autonome zenuwstelsel en kan het para-sympathisch systeem dat verantwoordelijk is voor de ontspanning activeren. Deze oefening is het meest effectief als je klaar bent met een groep. Het is beter om tegelijkertijd te hummen onder leiding van de leider. Samen neuriën creëert een unieke resonantie die is erg rustgevend is. Verschillende mensen hebben verschillende ademhalingscapaciteiten; sommige mensen kunnen langer neuriën dan anderen. Wanneer je een groep begeleidt tijdens het neuriën vraag je de deelnemers zolang als ze kunnen in te ademen en tijdens het uitademen te neuriën en herhaal dit. Tien minuten hummen wordt aanbevolen om te aarden. De ideale duur voor het hummen is tien minuten.

De audio-CD is beschikbaar in de lachyoga winkel (www.laughteryoga.org)

HOOFDSTUK 5

Contra-indicaties voor lachyoga

Lachyoga is geen vervanging voor een medische consultatie voor fysieke, mentale of psychische aandoeningen, maar is een krachtige natuurlijke complementaire vorm van genezing. Het is net als elke andere aerobe-oefening en kan niet voor iedereen geschikt zijn als het gaat om een aantal fysieke belastingen en een stijging van de intra-abdominale druk. Sommige mensen kunnen een reeds bestaande medische aandoening hebben en moeten redelijke voorzorgsmaatregelen nemen voor het doen van de lach oefeningen.

Het is een contra-indicatie voor mensen die lijden aan:

Elke vorm van hernia, hart- en vaatziekten met angina pectoris pijn, aanhoudende hoest met kortademigheid, ongecontroleerde hoge bloeddruk, incontinentie van urine, epilepsie, gevorderde (bloedende) palen en aambeien of bloedingen in elk deel van het lichaam, ernstige rugpijn, eventuele acute symptomen van hoest, verkoudheid en koorts.

Mensen die een grote operatie hebben ondergaan, moeten minstens drie maanden wachten voordat ze met lachyoga beginnen. Bij twijfel dient men eerst een medische professional voor begeleiding te raadplegen. Iedereen die een voorgeschreven therapie van een arts ondergaat en verbeteringen door het lachen ervaart moeten hun arts raadplegen voordat ze de dosering verlagen of stoppen met de behandeling.

Relatieve contra-indicaties

- » Mensen die lijden aan hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk hebben, maar stabiel zijn op medicatie en een stevige wandeling van dertig minuten kunnen maken zonder enige klachten te krijgen kunnen lachyoga doen op advies van medisch specialisten. Mensen die een bypass-operatie hebben ondergaan kunnen ook lachyoga doen nadat hun stress-test normaal is.
- » Zwangerschap is ook een relatieve contra-indicatie. Vrouwen met een voorgeschiedenis van miskramen en ook degenen die in een vergevorderd stadium van de zwangerschap zijn moeten medisch advies van specialisten inwinnen voor het doen van de lach oefeningen.
- » Mensen die lijden aan kleine en grote psychiatrische stoornissen kunnen deelnemen aan een lachsessie behalve degenen die niet in contact met de werkelijkheid staan zoals mensen met schizofrenie en hypermanie (manische deel van een bipolaire depressie)

BELANGRIJK: voor een lachyoga sessie is het belangrijk om het volgende bekend te maken: "Lachyoga is net als iedere andere aerobe oefening. Mocht je ongemakken ervaren, win dan medisch advies in."

KLEINE ONGEMAKKEN NA HET DOEN VAN LACHYOGA

1. Zwaar gevoel in het hoofd of een lichte hoofdpijn: sommige mensen klagen over een zwaar gevoel in het hoofd of lichte tot matige hoofdpijn na het doen van lachyoga oefeningen. Dit is heel gebruikelijk en het staat op zichzelf. Maar als het aanhoudt kan dat worden veroorzaakt door overmatige kracht die toegepast is tijdens de lachoefeningen. Doe het rustig aan en doe de lachoefeningen voorzichtig. Leg meer nadruk op gevoelens en het genieten van de oefeningen in plaats van het toepassen van kracht. Andere mogelijkheden van aanhoudende hoofdpijn na lachyoga oefeningen zijn hoge bloeddruk en chronische migraine. Mensen moeten voordat ze lachyoga oefeningen gaan doen hun bloeddruk laten controleren als ze tot een risicogroep behoren of hypertensie hebben. We hebben door de jaren heen veel mensen gehad die aan migraine lijden en profijt zien hebben van lachyoga. Redenen voor het krijgen van een migraine-aanval zijn stress en opgehoopte emoties en lachyoga werkt als een emotionele ontlading.

2. Irritatie in de keel en een droge hoest: een andere veel voorkomende klacht is irritatie in de keel of een milde hoest. Dit is ook heel normaal en mensen moeten worden gerustgesteld en worden geadviseerd niet te hard lachen.

HOOFDSTUK 6

De voordelen voor de gezondheid van lachyoga

Er is een steeds toenemende vraag naar meer en meer lachclubs en er worden er steeds meer geopend in de wereld omdat mensen worden geïnspireerd en gemotiveerd door de enorme voordelen voor de gezondheid van het doen van lachyoga. Clubleden zeggen trots dat ze nooit een enkele dag missen! In India komen lachclubs elke dag bij elkaar en hebben bewezen een geweldig platform te zijn waar mensen niet alleen elkaar ontmoeten om lachyoga oefeningen te doen, maar ook met succes een doeltreffend sociaal netwerk met zorg voor en het delen van relaties hebben opgebouwd.

De voordelen zijn vanaf de eerste sessie voelbaar en leden rapporteren geweldige verbeteringen in hun fysieke gezondheid, evenals een positieve mentale houding en hogere energieniveaus. Het eerste wat ze zeggen is dat ze niet vaak ziek worden. Er zijn dagelijkse rapporten van een gedeeltelijke of een volledige genezing van de meeste stress-gerelateerde ziekten zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, depressie, astma, artritis, allergieën, stijve spieren en nog veel meer. Lachyoga is een compleet pakket voor de fysieke, mentale, sociale en het spirituele welzijn van een individu. Het heeft alle elementen voor een perfecte bouwactiviteit voor de gezondheid. Daarom is het niet het concept of de filosofie die hen aantrekt maar het gaat over wat ze krijgen en hoe dit bijdraagt aan hun leven.

Lachyoga brengt meer lach & blijdschap

Als je aan een lid van een lachclub vraagt welke voordelen ze hebben van het doen van lachyoga is het eerste wat ze zeggen dat ze na het vijftien minuten lachen in een goed humeur zijn dat hen de hele dag vrolijk houdt. Dit gevoel van welzijn is afkomstig van het vrijkomen van de 'gelukshormonen' ook wel endorfines genoemd die de gemoedstoestand ogenblikkelijk kunnen verbeteren en als je stemming goed is ben je op je best op elk gebied van het leven.

Een ander ding dat mensen zeggen is dat ze veel meer lachen dan voordat ze bij de lachclub kwamen. Ze moesten nooit lachen om kleine dingen, maar na de toetreding tot de club hebben zij het vermogen ontwikkelt om om bijna alles te lachen. Dit kan worden toegeschreven aan twee factoren:

- 1** Lachyoga helpt om het gevoel voor humor te ontwikkelen
- 2** Het helpt om meer kinderlijke speelsheid te brengen

Lachyoga als fitness

De beste cardio workout: als het leven meer sedentair en stressvol is geworden vinden mensen het moeilijk om zich aan een oefening routine te houden; lachyoga

is een ideaal alternatief. Het kan vergeleken worden met een aerobe oefening, behalve dat je geen mooie schoenen of kleren hoeft te dragen. Je hoeft niet te ploeteren op een loopband of op de baan. Gewoon lachen om jezelf fit en gezond te houden. Volgens Dr. William Fry staat tien minuten uitbundig lachen gelijk aan dertig minuten trainen op de roeimachine! Dit geldt voor het cardio-pulmonale uithoudingsvermogen. Lachyoga is bij uitstek geschikt voor drukke professionals en zakenmensen die heel weinig tijd hebben om oefeningen te doen. Met twintig minuten lachyoga kun je dezelfde resultaten behalen als die met een uur naar de sportschool gaan.

Meer zuurstof: dit is een belangrijke factor in het onderhoud van het welzijn. Negatieve emoties vernauwen de toevoer van zuurstof en induceren een ondiepe borstademhaling. Lachyoga oefeningen zijn bedacht om langer uit te ademen en diepere ademhaling door het diafragma te vergemakkelijken. Dit helpt bij het reinigen van de maffe resterende lucht in de longen en het verhogen van de netto toevoer van zuurstof.

Verhoogt de bloedcirculatie: lichamelijke ziekte of psychische problemen bepalen het welzijn. Ze beperken de doorbloeding en vertragen het systeem van het lichaam. Onderzoek heeft aangetoond dat lachen vergelijkbaar is met 'intern joggen' dat de massages van de bloedsomloop bevordert evenals de spijsvertering en het lymfestelsel. Het verhoogt de bloedsomloop door het lichaam en reinigt de organen van de afvalstoffen die ons lichaam verlaten bij topprestaties.

Het verminderen van stress

Stress is vandaag de dag doodsoorzaak nummer één en de meeste ziekten zijn stress-gerelateerd. Wanneer onder een toestand van stress, de biochemische veranderingen het ademhalingspatroon veranderen wordt deze ondiep en onregelmatig. Meer dan 70-80 procent van de ziektes is gerelateerd aan stress. Deze omvatten cardio-vasculaire problemen zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en hartaanvallen; artritis, astma en andere allergische aandoeningen, diabetes, kanker, chronische vermoeidheid, angstaanvallen, stemmingswisselingen, psychische nood, depressie, slaapproblemen, eetstoornissen, maagzweren, een slecht immuunsysteem, chronische pijn, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), verkoudheid, griep, hoofdpijn en migraine, alcoholisme en drugsgebruik en nog veel meer. Lachyoga is een instant stress verlager. Het is wetenschappelijk bewezen dat lachen het niveau van stresshormonen, zoals cortisol en adrenaline vermindert en de positieve emoties verbetert.

Het lachen stimuleren in stressvolle situaties

De toenemende concurrentie en het verlangen naar verheven prestaties op de werkplek, in scholen en universiteiten en tijdens de sport, alsmede op het gebied

van de creatieve kunsten plaatst mensen stevast in een kwetsbare situatie, die angst en bezorgdheid kan genereren wat leiden tot een enorm negatief en stressvol scenario. De prestaties worden het meest waarschijnlijk beïnvloed door de rationaliteit die wordt vertroebeld met stress. Het is daarom belangrijk om deze omstandigheden te verlichten en een goede sfeer voor optimale prestaties te creëren. Lachen kan hieraan bijdragen. Het heeft de kracht om positieve emoties te stimuleren en verbetert binnen enkele minuten net voor een stressvolle gebeurtenis het zelfvertrouwen.

De oefeningen met onvoorwaardelijke lachen als voorbereiding op stressvolle gebeurtenissen staan bekend als 'Laughter Boosting' en wint aan populariteit onder sprekers, acteurs en andere artiesten om zich voor te bereiden op presentaties voor een groot publiek. Mensen gebruiken lachen ook om zich voor te bereiden op sollicitatiegesprekken en het spreken in het openbaar. Uitbundig lachen kan studenten voorbereiden op examens en kunnen sportteams helpen zich voor te bereiden voor optimale prestaties. Er zijn gevallen gemeld waar mensen met de verbeterde endorfine niveaus, die door het lachen gestimuleerd waren, een operatie ondergingen zonder het gebruik van anesthetica!

Lachyoga voor persoonlijke ontwikkeling

Lachyoga is ook bewezen zeer effectief te zijn als een instrument voor de persoonlijke ontwikkeling. Het verhoogt de mentale vaardigheden en capaciteiten die een persoon helpen om hun prestaties, op elk gebied van het leven, te verbeteren. Aangezien het een positieve mentale houding genereert helpt het om de gemoedstoestand en het hele perspectief op het leven en de mensen in het algemeen te veranderen.

Hier zijn een aantal aspecten van de persoonlijke ontwikkeling die gemakkelijk kunnen worden versterkt door lachyoga:

Zelfvertrouwen: lachyoga is een krachtig middel voor het vergroten van het zelfvertrouwen aangezien het helpt om inhibitie en verlegenheid te overwinnen en mensen minder onhandig maakt. Lachen en glimlachen helpen niet alleen om effectief met anderen te communiceren, maar creëert ook een veilige omgeving voor anderen om zich te verbinden en dichterbij te komen. Dit helpt je op weg in het bereiken van succes in het zakenleven, persoonlijke leven en het sociale leven.

Communicatie vaardigheden: stress en negatieve emoties verminderen communicatieve vaardigheden en de motivatie om te communiceren. Lachyoga is een perfecte oefening routine die deze effecten in zich heeft. Omdat dit leidt tot onvoorwaardelijk lachen door groepsdynamiek en kinderlijke speelsheid, stelt het mensen in staat om te communiceren en hun emoties vrijelijk te uiten. Het genereert positieve gevoelens en verlicht alle negatieve beelden van het

denken. Het stelt mensen in staat om meer open met elkaar om te gaan en zorgt voor een gevoel van veiligheid, waar problemen minder belangrijk lijken. Als we lachen met anderen, lijkt kritiek en sarcasme te verdampen. Wij zijn niet veroordelend en zijn in staat om mensen in hun waarde te laten en te laten genieten. Het maakt ons ook ontvankelijk voor een niveau waar we liever geven dan nemen. In feite bevordert het de goede wil en de samenwerking tussen de generaties, tussen degenen met tegengestelde standpunten en zelfs tussen naties.

Onderhoud emotioneel evenwicht: het is relatief eenvoudig om fysieke of mentale stress te beheeren, maar zeer complex om emotionele stress die ontstaat als gevolg van problemen thuis of op het werk, gebrekkige relaties en diverse andere gespannen situaties te verwerken. Geconfronteerd met dergelijke omstandigheden vinden mensen het moeilijk om hun gevoelens en emoties te uiten. Als gevolg hiervan, onderdrukken ze hun emoties. Lachyoga helpt emoties te laten stromen en opgekropte gevoelens te bevrijden. Het bezweert pijnlijke emoties zoals angst, woede, wrok, etc. waardoor het conflicten kan voorkomen, spanning kan verlichten en helpt ons het standpunt van de andere persoon te begrijpen.

Lachyoga laat je er jonger uitzien

Lachen is een uitstekende oefening voor de versteviging van de gezichtsspieren en het verbeteren van de gezichtsuitdrukking. Wanneer je aan het lachen bent, wordt het gezicht rood, door de toename van het bloed, wat de gezichtshuid voedt en het laat gloeien. Lachende mensen zien er vrolijker en aantrekkelijker uit. Het zorgt ook voor stralende ogen door het samenknijpen van de traanklieren als gevolg van het lachen. Lachen traint ook de buikspieren en helpt om die lelijke slappe buiken strakker te maken.

Lachen versterkt het immuunsysteem

Een zwak immuunsysteem is een belangrijke oorzaak voor bijna alle ziektes en slechte gezondheid. Men heeft de neiging om miljoenen te besteden aan medicijnen, terwijl met de natuurlijke coping-mechanismen van het lichaam de gezondheid hersteld kan worden. Lachyoga versterkt het immuunsysteem en men wordt niet gemakkelijk ziek.

De verzwakking van het immuunsysteem is ook enigszins verantwoordelijk voor de ontwikkeling van kanker. Lachen verhoogt snel de immunoglobuline niveaus die helpen infecties te bestrijden en verhoogt het aantal natural killer cells (NK-cellen) in het bloed, die een belangrijke rol spelen in de preventie van kanker. Volgens Dr. Lee Berk van de Loma Linda School of Public Health in Californië laat lachen T-cellen, natural killer cellen en anti-lichamen sterker groeien, wat allemaal tekenen zijn van de verhoogde activiteit van het lichaam. Lachen moet worden

gecombineerd met andere vormen van behandelingen om kankerpatiënten een verbeterde kwaliteit van leven en de best mogelijke kans om te overleven te bieden.

Goede eiwitten verhogen het gamma-interferon, een stof in het bloed die boodschappen overbrengt in het zenuwstelsel en het immuunsysteem stimuleert. Een toename van de IGB (immunoglobuline B) voorkomt het binnendringen van besmettelijke organismen via de luchtwegen. In het algemeen verhoogt lachen de weerstand tegen infecties door de concentratie van circulerende antilichamen in het bloed en het verhogen van de concentratie van circulerende witte bloedcellen in de immune reactie tegen infecties.

Hartaandoeningen en hypertensie

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat lachen het eenvoudigste antwoord is voor een gezond hart. Een uitgebreide gulle lach is een van de snelste manieren om de hartslag te versnellen en biedt een uitstekende cardio-vasculaire training en hartmassage. Dr. Michael Miller, een toonaangevend cardioloog en professor in de geneeskunde, Directeur Epidemiologie en Preventieve Geneeskunde van het Centrum voor Preventieve Cardiologie aan de Universiteit van Maryland ontdekte dat lachen de bloedvaten verwijdt wat de circulatie bevordert en de bloeddruk verlaagt. Het verbetert de bloedsomloop en verhoogt de zuurstoftoevoer. In experimenten is bewezen dat er een daling van 10-20mm Hg (of torr) druk plaatsvond na 10 minuten lachsessie.

Depressie

Depressie is de nummer één ziekte van vandaag. Het is een combinatie van symptomen die interfereren met het vermogen om te werken, te studeren, te slapen en te eten. Een invaliderende aandoening die veel invloed heeft op een persoon en de loop van hun leven. Depressieve mensen lachen zelden en lachende mensen worden zelden depressief.

Lachyoga heeft duizenden mensen over de hele wereld geholpen om een ernstige depressie te overwinnen door gebruik maken van het lachen in de vorm van lichamelijke oefeningen in plaats van cognitieve humor. Dit betekent dat iedereen kan lachen, ongeacht hun gemoedstoestand en cognitieve vaardigheden. Zelfs depressieve mensen zijn dus in staat om te lachen. Het is niet ongebruikelijk voor mensen die een langdurige depressie hebben om te herstellen door middel van het lachen, zelfs na jaren van anti-depressieve medicatie.

Lachyoga creëert een positieve gemoedstoestand en bevordert een positieve en hoopvolle houding met een toenemend optimisme. Hierdoor lijkt de wereld een prachtige plek vol leuke en interessante mensen en een groot potentieel voor het bereiken van het geluk. In deze toestand bezwijkt men waarschijnlijk

minder aan gevoelens van depressie en hulpeloosheid. Van lachen is bekend dat de niveaus van stresshormonen worden verminderd en dat het een krachtig middel is om de stemming ogenblikkelijk te verheffen en de stemming op te beuren.

Depressie die gekoppeld is aan stress schakelt de systemen van het lichaam die niet nodig zijn voor een 'vecht of vlucht' reactie uit. Deze omvatten het immuunsysteem, de spijsvertering en de seksuele systemen. Dus de chronische stress veroorzaakt door depressie vermindert de interesse in plezierige activiteiten, waaronder geslachtsgemeenschap en lekker eten. Een verzwakt immuunsysteem maakt mensen vatbaar voor ziekten en aandoeningen. Lachyoga heeft het tegenovergestelde effect op het lichaam. Het versterkt het immuunsysteem, de spijsvertering en de seksuele systemen waardoor men de geneugten van lekker eten en seks weer terugkrijgt en het lichaam in staat is om infecties en ziekten te bestrijden.

Depressie wordt vaak geassocieerd met fysieke pijn, gevoelens van wanhoop, verlies van eetlust, immobiliteit, slapeloosheid en andere cardio-vasculaire problemen. Het regelmatig beoefenen van lachyoga helpt om de meeste van deze aandoeningen op te lossen omdat het een van de snelste manieren is om de hartslag te stimuleren, waardoor de bloeddruk verlaagt en waardoor men weer in staat is om een uitstekende cardio-workout te doen en de pijn wordt verlicht. Een uitgebreide gulle lach is een oefening voor het lichaam met krachtige body-mind helende effecten. Als het lichaam zichzelf heeft hersteld, kan het mentale hulpmiddelen bieden om te helpen om te gaan met de stress van de ziekte en ook de emotionele toestand te transformeren, dat een sterke motivatie is om beter te worden.

Angst en paniekaanvallen

In een stressvolle emotionele toestand of onrust, verandert het ademhalingspatroon drastisch. Het wordt sneller, ondieper en onregelmatiger. Soms houden mensen onder stress hun adem zelfs in wat leidt tot een ophoping van kooldioxide in het bloed. Lachyoga biedt een uitstekende cardiale workout en triggert een bijzonder ademhalingspatroon, dat significante respiratoire voordelen biedt. Het verlaagt de hoeveelheid resterende lucht in de longen en vervangt deze met zuurstofrijke lucht. Dit vermindert de hoeveelheid koolstofdioxide in de longen, waardoor het risico van pulmonaire infecties wordt verminderd. Door het verschuiven van het ademhalingspatroon van ondiep naar diepe middenrif ademhaling wordt het para-sympathische zenuwstelsel, dat het autonome zenuwstelsel koelt, gestimuleerd en is het tegenovergestelde effect van het sympathische stress opwindssysteem. Dit wetenschappelijke fenomeen in combinatie met de oude yoga-wijsheid van de ademhaling maakt dit concept een uniek oefening regime om stress kwijt te raken en angst te verlichten.

Een natuurlijke pijnbestrijder

Lachyoga is een universele remedie voor de vrijlating van emoties en de vermindering van pijn. Een regelmatige beoefening van de lach oefeningen heeft al duizenden mensen geholpen om te gaan met hun ondraaglijke pijn. Het is uniek omdat het lachen wordt benaderd als een fysieke oefening in plaats van het gebruik van cognitieve humor. Dit betekent dat iedereen kan lachen, ongeacht hun gemoedstoestand en cognitieve vaardigheden. Het is niet ongebruikelijk voor mensen die chronische pijn hebben te herstellen door middel van het lachen.

Op het moment dat we de pijn voelen spannen wij automatisch de spieren samen. Maar, hoe meer we deze aanspannen, des te intenser de pijn wordt. Lachyoga bevrijdt endorfine, de natuurlijke opiaten die krachtiger zijn dan equivalente hoeveelheden morfine. Het helpt bij het verminderen van de intensiteit van de pijn, voor mensen die lijden aan artritis, spondylitis en spierspasmen. Veel vrouwen hebben een verminderde frequentie van migraine gemeld.

5 VOORDELEN VAN LACHYOGA

1 Verhoogt de stemming

Lachyoga kan binnen enkele minuten je stemming veranderen door het vrijgeven van endorfine uit je hersencellen. Dit maakt dat je je goed voelt en als je in een goede stemming bent zal alles beter gaan. Het maakt je de hele dag vrolijk.

2 Voordelen voor de gezondheid

Lachyoga vermindert stress en versterkt het immuunsysteem. Als je immuunsysteem sterk is word je minder snel ziek en als je een chronische aandoening hebt, zal het je helpen om sneller te genezen.

3 Zakelijke voordelen

Ons brein heeft 25% meer zuurstof nodig om optimaal te kunnen functioneren. Lach oefeningen kunnen de netto zuurstoftoevoer in ons lichaam en hersenen verhogen wat helpt om de efficiëntie en prestaties te verbeteren. Je zult je energiek voelen en meer kunnen werken dan normaal zonder moe te worden.

4 Sociale verbindingen

De kwaliteit van het leven hangt af van de kwaliteit van onze vrienden en onze relaties. Lachen is een grote bindende factor en zorgt voor veel goede vrienden en zorgzame relaties.

5 Lachen door uitdagingen

Iedereen kan lachen in goede tijden, maar lachyoga leert mensen om onvoorwaardelijk te lachen, zodat ze zelfs in moeilijke tijden kunnen lachen. Het geeft kracht bij tegenspoed en een coping mechanisme om mensen te helpen, ongeacht de omstandigheden om een positieve mentale houding te houden.

HOOFDSTUK 7

Lachyoga voor de zakelijke wereld

Toen Dr. Kataria vijftien jaar geleden met lachyoga begon, had hij het nooit bedoeld voor de zakenwereld; het was puur een sociale beweging met als doel om een goede gezondheid, vreugde en vrede te brengen door middel van het lachen. Verschillende jaren waren lachclubs bedoeld om vrij te zijn en hij ging over de hele wereld om mensen te leren hoe ze een lachclub konden starten. Aangezien lachclubs in India worden gerund door senioren en gepensioneerden als vrijwilligers, hebben ze veel tijd om te besteden aan maatschappelijk werk. Maar in het Westen zijn de mensen zich bewust van hun tijd. Veel mensen die lachclubs runnen moeten ook werken voor de kost. Daarom wordt het moeilijk voor hen om tijd te besteden aan sociale activiteiten die niet financieel worden beloond.

Nu de lachbeweging exponentieel in meer dan zeventig landen is gegroeid, is het niet meer beperkt tot sociale clubs. Het heeft zich verspreid over verschillende gebieden, zoals bedrijven en corporaties, fitnesscentra, yoga studio's, hogescholen, universiteiten, gevangenissen, blindeninstituten en vele anderen. Sinds vele jaren hebben lach professionals bij verschillende bedrijven over de hele wereld meerdere lach presentaties gegeven. Hoewel het een succesvolle ervaring was, hebben zakenmensen er nooit echt aan gedacht om dit idee op een dagelijkse basis in hun zakelijke prestaties of werkomgeving te implementeren. Wat ze nodig hadden was enig bewijs en op onderzoek gebaseerde documenten om te bewijzen dat Lachyoga gunstig is voor het zaken doen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat lachen kan helpen om veel grote problemen op de werkplek op te lossen, maar tot nu toe is er geen betrouwbaar en effectief systeem geweest om lachen te leveren. Humor was het enige hulpmiddel dat beschikbaar was maar het is niet betrouwbaar en leidt zelden tot een continue gulle lach. Lachyoga is een doorbraak en een systeem dat kan zorgen dat een persoon voor 15 tot 20 minuten voortdurend lacht met korte onderbrekingen van de yoga-ademhaling.

Met nieuw onderzoek naar de lach is de zakelijke wereld begonnen om lachen serieus te overwegen als een instrument om de werkplek te verbeteren. Zakenmensen zijn echter kostenbewust en analytisch en kunnen wachten op verdere wetenschappelijke bewijzen, alvorens lachyoga op grote schaal te implementeren. Daarom werd in 2006 in Bangalore, India, de eerste wetenschappelijke studie naar de voordelen van lachyoga in de zakenwereld gedaan. In 2007 is er een andere studie in de VS gehouden en heeft bewezen dat lachyoga zeker het vermogen heeft om de profielen van de zakenmensen te verbeteren.

Nieuw onderzoek naar lachyoga

Twee studies afgerond in 2007 kunnen de zakelijke wereld helpen te overtuigen van het potentieel van Lachyoga voor het bedrijfsleven. Beide studies gebruikten een reeks van lachyoga sessies (in plaats van grappige films of humor) om te lachen op de werkplek om de stress en emotionele variabelen te meten voor en na het onderzoek.

Onderzoek in Bangalore

In december 2006, kreeg Laughter Yoga International de opdracht om een wetenschappelijk onderzoeksproject uit te voeren onder 200 IT-professionals in Bangalore, India, om de effecten van lachyoga op hun stressniveau te bestuderen. Zeven lachyoga sessies werden gedurende een periode van actien dagen gegeven aan de helft van de groep, met een fysiologische, psychologische en immunologische test op elke persoon voor en na de lachyoga sessies.

De studie werd uitgevoerd door een van India's meest toonaangevende wetenschappelijke onderzoekorganisaties.

De resultaten van het Bangalore onderzoek waren uiterst positief. In de lachyoga groep was er een significante daling van de hartslag, de bloeddruk daalde aanzienlijk, de cortisol niveaus werden aanzienlijk verminderd, de positieve emoties stegen met 17% en de negatieve emoties daalden met 27%. De ervaren stress was aanzienlijk gedaald en de Alexithymie daalde met bijna 9%, hetgeen een aanzienlijke verbetering van de emotionele intelligentie betekende.

Een kopie van het onderzoeksdocument is beschikbaar bij de CD van het onderzoek.

Een Amerikaanse studie (Beckman, Regier & Young)

Een andere belangrijke studie in de Verenigde Staten uit 2007 heeft gekeken naar de effecten van lachyoga op de persoonlijke effectiviteit op de werkvloer.

Zelfwerkzaamheid is het geloof in iemands vermogen om te organiseren en cursussen om de actie uit te voeren die nodig zijn om een doel te bereiken of een situatie te beheren (Bandura, 1986). Deze persoonlijke overtuiging beïnvloedt de keuzes die mensen maken, de inspanningen die zij steken in het werken naar een doel, hoelang ze blijven bestaan, wanneer ze geconfronteerd worden met obstakels en hoe ze zich voelen tijdens het proces van het werken in de richting van de doelen. Het oordeel over de zelfwerkzaamheid heeft invloed op de prestaties op de werkvloer. Persoonlijke effectiviteitstesten werden de week ervoor gedaan, de week erna en 60-90 dagen na de reeks van dagelijkse lachyoga sessies. Lachyoga werd gedurende 15 minuten per dag gedurende veertien dagen gegeven.

De resultaten tonen een significante verbetering op alle gebieden van de lachyoga groep, met positieve veranderingen op een aantal gebieden van 100%. Het is bijzonder interessant om de langdurige effecten van de lach interventies op te merken.

Een kopie van het onderzoeksdocument is beschikbaar bij de CD van het onderzoek.

Zorgen van de zakelijke wereld

Om lachyoga diensten te verkopen aan bedrijven, moet men zich eerst identificeren en vervolgens de belangrijkste zorgen van de klant begrijpen. Tijdens je eerste gesprekken moet je aandacht besteden aan wat hun belangrijkste zorgen zijn en je dan focussen op je verkooppresentaties en op je lachyoga sessies om te helpen om die problemen aan te pakken.

Zakelijke belangen die lachyoga kan aanpakken zijn onder meer:

- » Stress management
- » Het creëren van een gelukkig, gezond en energiek personeelsbestand
- » Topprestaties
- » Teambuilding
- » Positieve werkomgeving met hoop en optimisme
- » Motivatie en enthousiasme
- » Het verhogen van de productiviteit
- » Communicatievaardigheden
- » Leiderschap
- » Innovatie en creativiteit
- » Leervaardigheden

Hoe kan lachyoga de bedrijfsprocessen en prestaties helpen verbeteren?

Door de invoering van lachyoga sessies voor alle medewerkers, melden bedrijven een gelukkigere werkplek, meer efficiëntie, betere communicatie, een toename van de omzet en de productiviteit, meer creativiteit en beter teamwork, afname van ziekte en verzuim en een vermindering van het personeelsverloop.

Stress op het werk: in deze moderne wereld met veel druk en hoge spanning zijn stressniveaus hoger dan ooit tevoren. Veel mensen worden geconfronteerd met een enorme hoeveelheid stress en burn-outs op de werkplek. Zelfs zeer getalenteerde en geschoolde mensen kunnen niet goed presteren als ze emotioneel onevenwichtig en gestrest zijn. Er zijn veel methoden die worden gebruikt om stress te verminderen, maar lachyoga is het meest kosteneffectief, het minst tijdrovend en een enkele oefening routine kan de fysieke, mentale en emotionele stress tegelijkertijd verminderen en de emotionele balans in balans brengen.

Stress op het werk kan worden onderverdeeld in drie typen:

Fysieke stress: resultaten van het werken buiten de fysieke capaciteit. Continu werken zonder voldoende rust of opladen maakt iemand fysiek moe en uitgeput.

Mentale stress op de werkplek vloeit grotendeels voort uit veel werk met strakke deadlines en uit angst voor het verliezen van je baan ga je over je eigen grenzen heen. Concurrenieren met anderen of concurrenieren met jezelf om je prestaties te verbeteren ook leidt tot mentale stress.

Emotionele stress is diep geworteld en wordt veroorzaakt door slechte relaties thuis of op de werkplek. Zelfs zeer getalenteerde en geschoolde werknemers kunnen niet goed presteren als ze emotioneel verstoord zijn. Emotionele problemen thuis reflecteren op het werk en vice versa. Met emotionele stress is moeilijker om te gaan (en te verminderen) dan fysieke en mentale stress.

Omgaan met emotionele stress op twee niveaus:

1. Het ontwikkelen van vaardigheden om emoties vrijelijk te uiten zonder angst: lachyoga helpt om emotionele expressie te ontwikkelen door middel van fysieke speelsheid en een speelse mentale houding. Tijdens het spelen kun je je volledig richten op het speelproces en iemands persoonlijkheid treedt naar de achtergrond. Iemand is creatief, dynamisch en speels. De meeste mensen besteden veel tijd en energie aan het vasthouden van hun maskers en persoonlijkheden. Fysieke speelsheid helpt om deze maskers af te werpen en maakt het mogelijk om de emoties zonder angst te bevrijden.

2. Het vergroten van iemands vermogen om opgehoopte emoties los te laten: onderdrukte emoties veroorzaken aanhoudende lichamelijke of geestelijke pijn en verminderen fysieke en mentale prestaties. Lachyoga biedt een eenvoudig, pijnloos en effectief vrijlatingsmechanisme om te helpen het onderbewustzijn van opgehoopte emoties te ontdoen door een catharsis tijdens intens lachen. Een dergelijke introductie helpt om de prestaties op te bouwen en verbetert iemands emotionele intelligentie en communicatieve vaardigheden.

Piekprestaties

Op een gegeven moment zijn de prestaties afhankelijk van de stemming en lachyoga heeft de macht om de gemoedstoestand binnen enkele minuten te veranderen door het vrijgeven van neuro-peptiden, genaamd endorfine, uit de hersencellen. De wetenschap vertelt ons dat de hersenen 25% meer zuurstof moeten hebben dan de andere organen van het lichaam. Lachyoga verhoogt de netto toevoer van zuurstof, die helpt bij optimale prestaties en het verhogen van de energieniveaus.

Team building

“Mensen die samen lachen, werken samen”. John Cleese, een bekende Britse komiek, heeft eens gezegd tijdens zijn bezoek aan Mumbai dat lachen een grote verbindende factor is voor mensen. Het breekt alle hiërarchieën en is een kracht voor de democratie. Lachyoga is een krachtig hulpmiddel wat zorgt voor

zeer gemotiveerde en energieke medewerkers en voor maximale productiviteit wat winstgevendheid kan geven. Het ontwikkelt ook een positieve mentale houding, hoop en optimisme en verhoogt de communicatieve vaardigheden om te helpen bij teambuilding.

Motivatie en communicatie

Voor mensen die werken op de receptie of als sales en marketing medewerker, helpt lachyoga om een glimlach op hun gezicht te brengen en goede gevoelens in het lichaam te genereren. Dit verbetert hun communicatie en motiverende vaardigheden waardoor hun klantenbestand en klanttevredenheid toeneemt.

Innovatie en creativiteit

De essentie van lachyoga is om kinderlijke speelsheid te cultiveren. Deze speelsheid stimuleert de juiste hersenactiviteit waar de creativiteit zetelt. Dit helpt om nieuwe ideeën en nieuwe inzichten te creëren over de problemen op de werkplek. In deze zeer concurrerende markt moet men nieuwe ideeën en constante innovatie introduceren om voorop te blijven gaan. Lachyoga zal mensen helpen om creatiever en innovatiever te worden.

Toenemende concentratie tijdens de HR-trainingen

Het menselijke brein kan zich niet langer dan negentig minuten concentreren waarna het concentratievermogen vermindert. Zelfs een lachyoga sessie van 5-10 minuten kan een geweldige energieboost geven tijdens de lange HR-trainingen en conferenties. Het helpt om de aandachtsspanne, de leervaardigheden, de concentratie, de bevoegdheden en de mogelijkheden te vergroten.

Positieve werkomgeving

Ontevredenheid en een vijandige werkomgeving dwingen mensen om vaker van werk te veranderen hetgeen van invloed is op de productiviteit en winstgevendheid. Lachyoga creëert een positieve energie en verbetert de communicatie tussen mensen. Het Bangalore onderzoek bevestigde ook de toename van de positieve emoties en het dalen van negatieve emoties, waardoor een emotionele intelligentie ontwikkeld kan worden. Dit draagt bij om een meer constructieve werkomgeving te creëren en zorgt voor loyaliteit en betrokkenheid.

Lachyoga voor gezondheid en welzijn

De basisdoelstelling van ieder mens is om te genieten van het leven, te leven in harmonie met de familie en het hebben van veel vrienden om zich mee te verbinden. Maar men kan niet genieten van het leven als men ziek is. Lachyoga is een enkele oefening routine die fysiek, mentaal en sociaal welzijn binnen de kortste tijd verbetert. Mensen kunnen de voordelen al na de allereerste sessie

voelen. Dr. Kataria zegt dat blijkt uit zijn dertig jaar ervaring in de geneeskunde dat de twee meest voorkomende oorzaken van een slechte gezondheid verkeerde voedingsgewoonten en gebrek aan lichaamsbeweging zijn, die leiden tot hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes en veel stress gerelateerde ziekten.

Zakenmensen zijn erg druk en hebben geen tijd voor oefeningen. Dr. Williams Fry van de Stanford University heeft bewezen dat tien minuten van de gulle lach gelijk staat aan dertig minuten op de roeimachine. Dit is niet in termen van spierbewegingen, maar in termen van het cardio-pulmonaire uithoudingsvermogen. Het doel van alle aerobic oefeningen is om de hartslag te stimuleren, de bloedcirculatie te verhogen, zuurstof te leveren en de afvoer van afvalproducten.

5 VOORDELEN VAN LACHYOGA VOOR DE ZAKELIJKE WERELD

De zakelijke wereld kan echt profiteren van lachyoga. Deze 5 categorieën kunnen je helpen uitleggen waarom lachyoga zo geschikt is voor het opbouwen van sterkere bedrijven. Wanneer je een presentatie geeft aan mensen in het bedrijfsleven, moet je je meer richten op zaken als stress management door middel van het lachen, piekprestaties, teambuilding, communicatieve vaardigheden, positieve werkomgeving, zelfvertrouwen, leiderschap en creativiteit.

1 Vermindert stress

Lachyoga is de snelste, de meest effectieve en de meest economische manier om werknemers te helpen om stress te verminderen. Dit helpt voorkomen dat de werknemer een burn-out en stressgerelateerde ziekten krijgt.

2 Creëert emotioneel welzijn

Lachyoga helpt de medewerkers om in balans te blijven en hun emotionele leven te beheren. Het verhoogt de positieve emoties en vermindert de negatieve emoties. Dit versoepelt de relaties op de werkplek en helpt mensen hun werk en privéleven te ontwikkelen.

3 Promoot piekprestaties

Lachyoga verhoogt de netto zuurstoftoevoer naar het lichaam en de hersenen en bevordert dus het presteren. De hersenen vereisen 25% meer zuurstof dan de rest van het lichaam. Het lachen en de diepe yoga-ademhalingsoefeningen van de lachyoga zorgt ervoor dat deze broodnodige zuurstof de hersenen bereikt, zodat deze op het hoogste niveau kan functioneren. Hoeveel je kunt werken is afhankelijk van je stemming. Als je stemming goed is, zal alles goed gaan. Je gemoedstoestand is van cruciaal belang voor je topprestaties. Lachyoga verandert binnen enkele minuten je stemming door het vrijgeven van chemische stoffen zoals endorfine uit je hersencellen.

4 Verbetert de creativiteit

De speelsheid van lachyoga bevrijdt het denken van rechter hersenhelft, de basis van alle creativiteit. Uit deze creativiteit kunnen nieuwe ideeën en concepten groeien, waardoor je bedrijf het voordeel krijgt dat het nodig heeft om vooruit te komen.

5 Bouwt aan de teamgeest

Lachyoga verbindt mensen met elkaar en dit bouwt teamgeest op. Communicatieve vaardigheden zijn verbeterd en werknemers gaan met elkaar om op een behulpzame manier in een wederzijds ondersteunende omgeving.

HOOFDSTUK 8

Lachyoga voor senioren

Er is een duidelijke stijging van de levensverwachting als gevolg van de vooruitgang in de medische wetenschap wat een veel grotere populatie van senioren creëert die verlangen naar emotioneel comfort en troost. Omdat de gezamenlijke familiestructuur verbrokkelt en jongeren weggaan van hun ouders, zijn senioren, in het bijzonder in het Westen, vaak alleen en eindigen meestal in een zorginstelling of bejaardentehuis. Ze zijn gevoelig voor frequente depressies die vaak leiden tot een invaliderende aandoening.

Geconfronteerd met de leeftijd en leeftijd gerelateerde problemen ervaren senioren dat hun lichamelijke en geestelijke vermogens afnemen. Wat het lachen betreft ziet men dat als we ouder worden ons vermogen om humor te begrijpen afneemt als gevolg van seniele dementie, de ziekte van Alzheimer en andere ziekten. De degeneratie van de hersencellen maakt het moeilijk voor veel senioren om dingen te begrijpen en feiten te organiseren, laat staan humor. Eenvoudige taken worden moeilijk en de frustratieniveaus stijgen.

Onder dergelijke omstandigheden is lachyoga ideaal voor senioren omdat wetenschappelijk is bewezen dat hun gezondheid en welzijn kan verbeteren. Het helpt om een emotionele binding te verschaffen en is een van de meest krachtige hulpmiddelen tegen depressie.

Aangezien humor een intellectueel fenomeen is, vinden veel senioren het moeilijk om zonder reden te lachen. Dit is waar lachyoga hen helpt om te kunnen lachen en weer gaan een leven vol vreugde te leven. Als fysiek georiënteerd proces vereist lachyoga geen geestelijke vermogens waardoor de ouderen humor begrijpen zonder gebruik te maken van hun geestelijke vermogens.

De voordelen voor senioren

Wetenschappelijke studies hebben bewezen dat lachyoga de netto toevoer van zuurstof naar onze lichaamscellen verhoogt wat een gevoel van welzijn geeft. Volgens de bevindingen van Dr. Otto Warburg een Nobelprijswinnaar, wordt het belang van zuurstof bevestigd en de reden waarom we vaak ziek worden is omdat er een gebrek aan zuurstof in de lichaamscellen is. Lach oefeningen en yoga-ademhaling helpen om een goede gezondheid te bereiken door het verhogen van de toevoer van zuurstof. Het helpt ook om speciale hormonen te bevrijden van alle hersencellen genaamd endorfine ook wel bekend als gelukshormonen.

Richtlijnen voor een lachyoga sessie met senioren

De meeste senioren zijn zich niet bewust van het feit dat je kunt lachen zonder reden. Soms vinden ze het gek en het kan ze afschrikken. Daarom is er een

behoefte om uit te leggen dat de sessie niet gaat over echt lachen, grappen, humor of komedie. Het is geen entertainment-sessie, maar lach oefeningen gebaseerd op wetenschappelijke feiten. Bij de sessie met senioren gaat het niet alleen om lachen. Het behelst het scheppen van een band met hen, door te praten, te luisteren en fysieke aanraking. Aangezien ze vaak eenzaam zijn zullen ze je verbinding met hen waarderen en zullen meer bereid zijn om deel te nemen en mee te werken aan een lachyoga sessie. Om dit te bereiken is het raadzaam dat de trainer een half uur vóór de eigenlijke oefeningen beginnen aanwezig is.

Ouderen zijn veel kwetsbaarder en melancholisch omwille van gezondheidsredenen. Daarom moet je uitzoeken wat hun gezondheidstoestand is en of ze lijden aan een medische aandoening die contra-indicatief zijn aan een fysieke inspanning.

Het creëren van een positieve werkomgeving

We gebruiken normaal geen hulpmiddelen of humor in lachyoga sessies maar voor senioren is het belangrijk om een levendige sfeer met kleur, beeld en humor rekvisieten te creëren. Dit helpt hen te verlichten. Leaders moeten heldere kleuren dragen en zwarte, grijze, grauwe kleuren vermijden. Rekvisieten zoals ballonnen en bekende muziek van weleer kunnen een gelukkige omgeving creëren. Normaal gesproken in een lachyoga sessies moedigen we mensen aan om te bewegen en oogcontact te hebben met anderen. Met senioren voeren we vaak sessies zittend in stoelen uit. Positioneer de stoelen in een kring dicht bij elkaar zodat mensen elkaar kunnen zien en zich met elkaar kunnen verbinden. Dit voorkomt ook dat ze vallen en zich bezeren.

De inleiding: voorstelrondje

Neem voldoende tijd om van persoon tot persoon te gaan en stel jezelf voor om hun namen te leren kennen en iets over hen te weten te komen. Senioren hebben over het algemeen behoefte aan gezelschap en zullen gemakkelijker reageren als je een poging doet om ze te leren kennen.

Warming-up en klappen

Lachyoga sessies voor senioren beginnen met zingen in de groep als een vorm van lichaamsbeweging. Laat ze de handen ineen sluiten en zwaaien met hun armen tijdens het zingen in koor. Dit warmt hun longen op en helpt bij de opbouw van een liefdevolle en verbindende sfeer.

Chanten

Aangezien de meeste senioren door hun leeftijd traag zijn wijken we van af van onze reguliere *ho ho ha ha ha ha* chant en doen we de veel tragere *ho ho ha ha*. In plaats van 1 2 - 1 2 3 chant ho ho twee keer gevolgd door *ha ha of ho ho ga zo*

door. Chant 'zeer goed, zeer goed, jaaa' tussen de verschillende lach oefeningen. Doe dit in het begin meerdere malen als een oefening om hun energieniveau te verhogen. Klap terwijl je zegt 'zeer goed, zeer goed' en dan hef je armen in de lucht met je duimen omhoog en dan zeg je 'jaaa'. Een andere bevestiging die we gebruiken bij senioren is de positieve chant van 'Ik ben ongelooflijk'... 'Jij bent ongelooflijk'.

Lach oefeningen voor senioren

De groetlach: laat de ouderen zitten op stoelen in een kring. De leider gaat rond in de kring en schudt de handen en lacht met elke persoon in de groep. Zorg ervoor dat je niemand overslaat in de kring terwijl je dit doet.

De argument-lach: dit is een zeer speelse lach oefening omdat mensen met de vingers naar elkaar wijzen, terwijl ze plezier hebben.

De mobiele telefoon-lach werkt goed.

De achtbaan-lach: zet de stoelen dicht bij elkaar en vraag de senioren om de handen ineen te sluiten en deze op en neer te bewegen bij het maken van het geluid van AEE... AEEE... Vraag ze om samen te lachen, terwijl ze gezamenlijk hun handen in de lucht steken.

De fiets-lach: een uitstekende manier om de onderste ledematen te oefenen. Beeld je in dat je het stuur van een fiets met beide handen vasthebt en beweeg je benen alsof je trapt en lach.

De lach-je-pijn-en-kwaaltjes-weg-lach: de meeste senioren hebben last van pijn en kwaaltjes en dit is een goede grillige oefening die een positief perspectief geeft.

Diep ademen: tussen de lach oefeningen door moet er een paar keer diep worden adem gehaald. Een van de creatieve manieren om senioren dit te laten doen is door ze een bloem te laten plukken en ze diep te laten inademen als ze hieraan ruiken en een lange 'haaaa' te laten zeggen bij het uitademen.

Naarmate de sessie vordert zul je zien dat positieve gevoelens ontwikkelen en dat er geluk en vreugde ontstaat tussen de groepsleden. Hun wil om te leven en lief te hebben wordt gewekt. Hun emotionele en fysieke welzijn verbetert merkbaar door regelmatige lachyoga sessies.

5 VOORDELEN VAN LACHYOGA VOOR SENIOREN

1 Voegt meer lach toe om te leven

Lachyoga is bij uitstek geschikt om senioren te helpen meer te lachen in hun leven. Het is niet afhankelijk van een gevoel voor humor of een cognitieve functie. Daarom kan iedereen hartelijk lachen. Het helpt mensen ook begrijpen dat er geen reden nodig is om te lachen. Naarmate we ouder worden, lachen we minder en minder. Als gevolg van dementie en de ziekte van Alzheimer, vinden senioren het vaak lastig om grappen te begrijpen of om iets grappig te vinden. Dit komt omdat humor mentale en cognitieve verschijnselen zijn. Daarom is lachyoga bij uitstek geschikt voor senioren om te lachen als een vorm van lichaamsbeweging en hier meerdere voordelen voor de gezondheid van te krijgen.

2 Bevordert de lichamelijke gezondheid

Als gevolg van het ouder worden hebben de meeste senioren vele kwalen zoals hoge bloeddruk, diabetes, astma en andere ziekten. Lachyoga helpt bij de genezing van ziekten door het versterken van het immuunsysteem, het verhogen van de zuurstof naar de lichaamscellen en het brengen van een positieve mentale toestand.

3 Ondersteunt een goede geestelijke gezondheid

Veel senioren lijden aan depressie, frustratie en woede. Terwijl ze hun geliefden en hun gezondheid verliezen, wordt het steeds moeilijker om een positieve mentale houding te handhaven. Lachyoga verandert de biochemie van een persoon op een manier die ongeacht hun omstandigheden een goede geestelijke gezondheid ondersteunt.

4 Verhoogt de sociale verbondenheid

Lachyoga zorgt voor een sterke sociale binding met vrienden, familieleden, medebewoners in zorginstellingen evenals met de zorgverleners en het medisch personeel. Zelfs mensen met dementie kunnen betekenisvolle verbindingen smeden met lachyoga. Deze ontwikkeling van vriendschap vermindert eenzaamheid en verhoogt de kwaliteit van het leven.

5 Lachyoga draagt bij aan langer leven

Lachyoga geeft de senioren een reden en een doel om dagelijks ten volle te leven. Deze eenvoudige en makkelijke oefening routines zijn zelfs geschikt voor mensen van 70, 80 en 90. Naarmate de bevolking steeds ouder wordt, is lachyoga een hulpmiddel voor transformationele veroudering en toegenomen levensverwachting.

HOOFDSTUK 9

Lachyoga voor kinderen

Van oudsher is de jeugd een tijd voor kinderen zonder al te veel zorgen vol persoonlijke exploratie en spelen geweest. Het is een tijd van vreugde en onvoorwaardelijk lachen en de meeste kinderen lachen meer dan driehonderd keer per dag. Moderne studies tonen aan dat door deze periode van spel we emotionele intelligentie ontwikkelen, die nu erkend wordt als de enige belangrijke factor in leven op de lange termijn en een geslaagde carrière.

Groeiende lichamen hebben de intense fysieke inspanning van het spel nodig om motorische vaardigheden te leren, te ontwikkelen en om te gaan met de snelle groei. Tijdens het spelen ontwikkelen we emotionele en sociale vaardigheden en leren we om te gaan met verschillende situaties - vaardigheden die bepalen en beïnvloeden een groot deel van ons toekomstige leven.

Kinderen worden tegenwoordig steeds meer blootgesteld aan nieuwe en zeer verschillende jeugd realiteiten. Het spelen en de lichamelijke activiteit is beperkt, nieuwe inspanningen worden opgelegd, volwassen gedrag wordt al op zeer vroege leeftijd gevraagd, het spelen in een groep en kind-op-kind interactie wordt vervangen door elektronische spelletjes en externe communicatie-apparatuur.

Spanningen waar kinderen mee geconfronteerd worden

- » Kinderen waarvan de natuurlijke energie traditioneel wordt uitgedrukt in bewegen, lachen en spelen worden gedwongen om stil te zitten en zich op een vroege leeftijd voor langere periodes te concentreren.
- » Studies tonen een enorme toename van attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Kinderen met deze aandoening zijn extreem hyperactief en vinden het moeilijk om zich te concentreren, zelfs voor kortere periodes. Zij handelen impulsief en lijken vaak geen besef van gevaar te hebben.
- » Kinderen worden van jongs af aan geconfronteerd met een competitieve academische omgeving en worden onder druk gezet door hun ouders en leerkrachten om uitstekende kwaliteiten te bereiken.
- » Schoolwerk kan resulteren in een aantal symptomen van stress en een hoge sociale angst.
- » De toename van gebroken gezinnen en het daaruit voortvloeiende gebrek aan emotionele binding en lange termijn relaties met ouders of verantwoordelijke volwassenen leiden tot een groot aantal emotionele problemen.
- » Werkende ouders en de vermindering van de grootte van het gezin zorgen ervoor dat kinderen voor grote delen van de tijd alleen zijn, in plaats van te spelen in een groep.

- » Een algemene daling van de opvoedingsvaardigheden betekent dat kinderen beroofd worden van sterke morele en emotionele begeleiding en rolmodellen.
- » Video games, televisie en internet hebben het vrije en interactieve spelen overgenomen. High tech communicatieve vaardigheden hebben het plezier van het lachen om eenvoudige dingen uitgehold.

Tieners in het bijzonder worden geconfronteerd met eisen van de universiteit en de ouders om te presteren en doelen te bereiken die onrealistisch kunnen zijn. Hier niet aan voldoen leidt vaak tot angst wat nadelig is voor de lichamelijke en de geestelijke gezondheid en in sommige gevallen resulteert dit zelfs in zelfmoordneigingen.

De behoefte om te lachen

Vandaag de dag bestaat er bij kinderen van alle leeftijden een wanhopige en toenemende behoefte aan lachen en speelsheid. Lachen kan kinderen helpen om te gaan met stress en ook de plaats innemen van een deel van het spel en gelach dat ze verliezen aan onderwijssystemen en geformaliseerde veranderingen in de levensstijl. Lachyoga kan meer lachen in het leven van kinderen introduceren. Het moet dringend worden bevorderd en geïntegreerd worden in onderwijssystemen.

Lachyoga op scholen

In 1998 werd lachyoga voor het eerst geïntroduceerd op de scholen in India en heeft zich informeel verspreid naar scholen in Mumbai, Bangalore, Surat en heel India. De feedback van de scholen is positief. Volgens rapporten worden studenten bekrachtigd, wordt de mentale houding verbeterd, de communicatie tussen studenten en medewerkers verbeterd, er is meer bereidheid om te leren, innovatie en creativiteit verhogen, disciplinaire problemen worden verminderd en een geleidelijke afname van de ziekte en verzuim wordt opgemerkt. Volgens de leerkrachten is er een prachtige verandering in de sfeer op school. Studenten zijn vrolijk, speels en glimlachen en veel leraren zeggen dat het een betekenisvolle verandering in hun houding teweeg heeft gebracht en de nieuwe energie heeft hen opnieuw gemotiveerd in hun beroep.

In een belangrijke bijeenkomst werd een toegewijde lachyoga leraar of in het Indiase spraakgebruik een 'Laughter Master', benoemd door Sanskar Bharati Vidyalaya, een middelbare school in Surat, India. De lachyoga leider Kamlesh Masalawala zag het als zijn plicht om drie keer per week aan meer dan 1.000 leerlingen lachyoga te geven. De heer Paresh Patel, de directeur van de school, is zeer tevreden met het resultaat en lobbyt om lachmeesters op andere scholen aan te wijzen.

Lachyoga is leuk, gemakkelijk en voordelig

Lachyoga is een zeer voordelige aanvulling op elke school of onderwijsinstelling. De kosten voor de training zijn laag en de grootste investering is tijd. Omdat lachyoga leuk is, wordt het normaal verwelkomd en genoten door studenten en medewerkers. Er zijn geen bekende nadelen of negatieve bijwerkingen gemeld.

Wij raden aan dat alle scholen die geïnteresseerd zijn in het proberen van lachyoga aan de gang gaan met een proefprogramma. We zullen blij zijn om samen te kunnen werken en scholen te ondersteunen bij deze inspanningen door het verstrekken van advies en begeleiding. Lachyoga beoefenaars van over de hele wereld hebben speciale technieken ontwikkeld die vooral goed werken voor kinderen.

Technieken voor lachyoga sessies met kinderen

Voor jonge kinderen (onder de 15 jaar)

De beste techniek om te lachen met jonge kinderen is om “volg de leider” te spelen. Kinderen zijn zeer goede imitators en houden ervan om iemand na te doen. Gebruik deze techniek om van lachen een spel te maken. Vraag de kinderen om je acties na te bootsen en maak vervolgens een minuut achter elkaar lachgeluiden, grappige gebaren, grappige gezichten en grappige geluiden. Zorg dat 60% tot 70% van de geluiden lachgeluiden zijn. Geef ze de tijd om het af te ronden en begin direct met een nieuwe reeks.

Voor oudere kinderen (boven de 15 jaar)

Voor oudere kinderen gebruiken we normaal standaard lachyoga oefeningen, maar wees gewaarschuwd het kan hard werken zijn. Als kinderen de adolescentie bereiken, wordt het moeilijker voor hen om lachen te simuleren. Ze zijn zeer zelfbewust en staan minder open om zonder reden te lachen. Het laten lachen van tieners kan ontmoedigend en zenuwslopend zijn. Het is een uitdaging om ze los van hun remmingen en verlegenheid te maken, maar het kan worden gedaan. Vergeet niet dat het gewoon kinderen zijn die proberen mee te doen in de volwassen wereld, dus wees geduldig en werk hard om een band op te bouwen en begrip te krijgen dat hen dichterbij zal brengen en hen zal helpen om zich vrijer te kunnen uiten.

5 VOORDELEN VAN LACHYOGA VOOR SCHOOLGAANDE KINDEREN

1 Bevordert een gezonde emotionele ontwikkeling

Het is door middel van spel dat kinderen wanneer ze opgroeien een emotionele intelligentie ontwikkelen. De kinderen van vandaag de dag spelen echter niet veel fysiek, want ze worden vastgelijmd aan hun mobiele telefoons, televisie en computerschermen. Lachyoga stimuleert kinderen om fysiek te spelen en om zich volledig te uiten wat goed is voor hun emotionele ontwikkeling.

2 Verhoogt de academische prestaties

Door het verhogen van de netto toevoer van zuurstof naar het lichaam en de hersenen, helpt lachyoga kinderen gefocust te blijven voor goede academische prestaties.

3 Bouwt het uithoudingsvermogen op

Als een fysieke oefening helpt lachyoga bij het ontwikkelen van gezonde organen en zorgt ervoor dat het fysieke uithoudingsvermogen toeneemt. Dit helpt kinderen bij het behouden van een gezond gewicht en effectief te sporten. Het fysieke uithoudingsvermogen hangt af van je ademhalingscapaciteit. Hoeveel je fysiek kunt uitvoeren zonder dat je buiten adem raakt hangt af van je longcapaciteit. Lachyoga oefeningen verhogen de ademhalingscapaciteit en daardoor het uithoudingsvermogen voor sportieve prestaties.

4 Ontwikkelt het zelfvertrouwen

Door het stimuleren van onstuimige zelfexpressie, kunnen kinderen hun eigen stem vinden. Hun leidinggevende vaardigheden en het zelfvertrouwen groeit van nature. Lachyoga oefeningen verminderen remmingen en verlegenheid wat leidt tot meer zelfvertrouwen bij het spreken in het openbaar en andere optredens.

5 Verbetert de creativiteit

Omdat lachyoga in wezen een spel is wordt het denken van de rechter hersenhelft bevorderd. Dit bevordert een aantal creativiteit niveaus.

HOOFDSTUK 10

Hoe leid je een lachyoga sessie? (effectieve systemen & pre-sessie richtlijnen)

Frequentie: in India worden lachsessies elke dag gehouden, terwijl in het Westen dit maar één keer per week of eens in de veertien dagen gehouden wordt. Onze ervaring leert dat de voordelen van lachyoga het grootst zijn wanneer dit elke dag beoefend wordt. Dit is de reden waarom leden van lachclubs in India de maximale voordelen voor hun gezondheid behalen.

Plaats: bij het uitzoeken van de locatie voor een lachsessie, vooral binnenshuis, moet je er aan denken dat locaties met een hoog plafond niet geschikt zijn omdat er veel echo is en de energie van het lachen verloren gaat als gevolg van de grote ruimte. Een andere factor die je in je gedachten moet houden is de grootte van de groep. Selecteer geen grote zalen als je een kleine groep hebt, omdat het beter is dichtbij elkaar te zijn terwijl je lach oefeningen doet.

Bij het doen van een lachsessie buiten, bijvoorbeeld in openbare parken, moet je ervoor zorgen dat je uit de buurt blijft van residentiële gebouwen, zodat je geen andere mensen stoort. Zelfs binnenshuis kan lachyoga luidruchtig zijn dus zorg ervoor dat de deuren en de ramen gesloten zijn om het geluidsniveau te beperken.

Groepsgrootte: om een lachyoga sessie te organiseren hebben we een groep van tenminste vijf tot vijftien mensen nodig om een goede groepsdynamiek te maken. Hoe meer mensen hoe beter want het maakt de lachsessie aanstekelijker en het wordt gemakkelijker voor mensen om te lachen. Als een leider, hoeft men weinig energie en moeite te doen om de groepsdynamiek en de energie gaande te houden als de groep groot is. Maar, als er minder mensen zijn, moet de leider meer moeite doen en energie geven om de groepsdynamiek te behouden.

Kleding: draag losse kleding die je buikbewegingen niet beperken. Vermijd strakke koorden of riemen boven het navelgebied.

Benutting van de ruimte: plak posters/banners op de muren. Wanneer slechts een gedeelte van een grote ruimte gebruikt wordt zet het gedeelte dan af met een rij stoelen. Je moet ook stoelen beschikbaar hebben voor mensen die niet op de grond comfortabel kunnen zitten. Zorg ervoor dat alle mensen voor het meedoen een aansprakelijkheidsformulier ondertekenen en zorg dat je goed verzekerd bent.

Richtlijnen voor de sessie

Duur: 30 - 45 minuten

Lachleider: lachyoga sessies worden geleid door een lachleider of leraar die de sessie controleert, uitleg geeft en tekens geeft om te starten en te stoppen bij

verschillende oefeningen. De leider begeleidt leden om oefeningen te starten en te beëindigen voor een betere groepsdynamiek.

Introductie: stel jezelf kort voor en vertel wat over lachyoga. Leg uit wat de contra-indicaties zijn en zorg ervoor dat mensen de disclaimer hebben ondertekend.

Let op de groep: ze moeten klappen, ademen en lachen wat kan leiden tot inspanning. Vertel hen in geval van twijfel, dat ze het niet moeten doen. Ze kunnen kijken en weglopen als ze de controle dreigen te verliezen.

Hoe moeten mensen staan: bij het doen van een lachyoga sessie, moet je ervoor zorgen dat mensen niet in een kring staan omdat ze moeten blijven bewegen en oogcontact maken met de andere leden van de groep. In een kring, voelen mensen zich meer zelfbewust en proberen niet veel te bewegen. Dit heeft invloed op de kwaliteit van het lachen omdat er een gebrek aan interactie en oogcontact is. Vraag daarom de groep willekeurig bij elkaar in de buurt te gaan staan en om elkaar te helpen om de groepsdynamiek te behouden.

Minder kracht meer plezier: de meeste sessies richten zich op het genot in plaats van kracht bij het doen van lachoefeningen. Dus dwing mensen niet om zich in te spannen of te lachen.

Kinderlijke speelsheid: wij streven ernaar om kinderlijke speelsheid te cultiveren tijdens lachyoga oefeningen.

Open je mond wat wijder: terwijl je lachoefeningen doet *Ho Ho ha ha klappen en chanten* kun je mensen vragen om hun mond een beetje wijder te openen zodat ze de geluiden van het lachen en *ho ho ha ha* vanuit de buik ervaren. Dit zal het membraan bewegen wat op zijn beurt meer ontspanning brengt.

Onthoud de oefeningen: om een succesvolle lachsessie te kunnen houden, moet men tenminste 30 tot 40 lachyoga oefeningen kennen en beheersen. Je kunt deze leren van de DVD met 40 basisoefeningen. In het geval dat je deze niet kunt onthouden, maak je een kleine kaart met daarop de namen van de oefeningen die je in je zak kunt stoppen en die verwijzen naar het verloop van de sessie.

Het geven van aanwijzingen

De belangrijkste vaardigheid van een leider is om opdrachten te geven aan de deelnemers en om de oefening gezamenlijk te beginnen en tegelijk te lachen. De leider moet voortdurend de groepsdynamiek en de energie onderhouden. Dit vereist duidelijke opdrachten. Daarom, moet je als leider, altijd een goed energieniveau hebben en hoorbaar en duidelijk zijn. Vergeet niet machtige mensen hebben een krachtige stem. Hoeveel mensen je aan het lachen krijgt zal afhangen van je energieniveau aangezien ze je nadoen.

Hoe je de oefening beëindigd is even belangrijk. Gebruik klappen of andere technieken zoals de *ho ho ha ha chant* om een oefening te stoppen. In het geval de groep goed reageert op een bepaalde oefening, kun je hen in staat stellen om een beetje langer door te gaan. Maar, stop de oefeningen nooit halverwege of voortijdig. Stop wanneer je voelt dat het voltooid is.

Voordat je begint met een oefening begint, vertel je hoe deze heet, leg je de oefening uit en geef je een demonstratie.

Elke leider zal een persoonlijke stijl ontwikkelen. Een opdracht om mee te beginnen kan zijn EEN... TWEE... DRIE of EEN... TWEE... START... geleidelijk uitgesproken, luid en met een opbouwend volume.

Voor een diepe ademhaling, moeten de deelnemers samen tegelijkertijd beginnen aan de inademing, vasthouden en het uitademen moet zorgvuldig worden gecontroleerd en binnen de groepsgrenzen blijven, maar ga steeds een stukje verder. De aanwijzing kan zijn: **“Nu gaan we diep ademhalen.... Klaar.... Begin”**.

Demonstreer strekken & nieuwe oefeningen

Praktijkinstructies voor strekken en andere oefeningen. Vooral voor nieuwe deelnemers, moet de leider een oefening voordoen en de snelheid en timing laten zien. Houd ze altijd in beweging en je moet zelf zo bewegen dat mensen je voorbeeld kunnen volgen. Klap dynamisch (beweging creëert emotie). Zwaai van links naar rechts, introduceer een eenvoudige dansbeweging en blijf lachen. Laat mensen constant bewegen om te voorkomen dat ze aan vrienden blijven of gedurende de hele sessie op een plek blijven plakken.

Soms kun je oogcontact bevorderen door de groep te verdelen in tweeën en tegenover elkaar te zetten. Deze opstelling is interactief en speels en werkt goed voor bepaalde soorten oefeningen.

Geef complimenten. Blijf ze vertellen hoe geweldig ze zijn --- **‘Ik vind het leuk’, ‘Je bent geweldig’ ‘heel goed’** etc.

Over het algemeen corrigeren wij geen leden tijdens de sessies. Dit is geen gevechtssport en de mensen zullen geen negatieve bijwerkingen ondervinden van het vinden van hun eigen stijl.

Creatief

Varieer de oefeningen om het tempo te controleren: start langzaam, bouw op, vertraag, bouw op, vertraag en bouw weer op. Het hebben van een thema als ‘Op het vliegveld’, ‘In de keuken’, ‘In het ziekenhuis’ etc. helpt sommige mensen om gemakkelijker te visualiseren en te worden gevangen in de speelsheid.

Houd het luchtig en probeer om de oefeningen elke sessie te veranderen. Daag de deelnemers uit om hun eigen oefeningen te ontwikkelen, maar probeer ze voor de les uit om te beslissen of ze te gebruiken zijn.

Het kan leuk zijn om de groep over te dragen aan één van de deelnemers, maar wees voorzichtig.

Sommige mensen kunnen het uit de hand laten lopen of zich op ongepaste wijze gedragen. Vraag ze voor de sessie wat zij van plan zijn te gaan doen. Onderbreek de sessie en neem het over als je voelt dat dingen uit de hand dreigen te lopen.

Introduceer dansen of zingen. Lachyoga gaat over vreugde en dans en muziek kunnen helpen bij het creëren van die vreugde.

Andere factoren

Let op de tijd: een lachsessie moet op tijd beginnen en eindigen. Overmatig lachen kan leed bij sommige creëren.

Wees bewust: als je groep goed reageert op een oefening dan kun je doorgaan. Wanneer je van mening bent dat het tijd is om te stoppen, moet je dat doen.

Houd religie en politiek achterwege en gebruik ze niet bij een oefeningen of bij een uitleg: We zijn A-politiek, niet-religieus, niet-parochiaal en onbevooroordeeld. Voor ons is iedereen gelijk.

Conclusie

Betrek je leden. Vraag ze om feedback. Wat ze het leukste vonden? Vraag wat ze niet leuk vonden?

Moedig actieve deelname aan. Je moet actief werken om een 'kerngroep' van mensen samen te stellen die bereid zijn om de oefeningen te leiden en in de loop van de tijd, sessies over kunnen nemen zodat jij af en toe vrij kunt nemen zonder dat de sessie geannuleerd hoeft te worden. Deze mensen zullen je ook helpen en ondersteunen bij speciale evenementen.

Succesvolle leiders bereiden hun kernleden voor om een club of sessie over te nemen en een andere club te starten. Sommige leiders in India zijn op deze manier tientallen clubs begonnen.

Houd het belang van de groep in het oog. Als je groep meer oefeningen, langere of kortere sessies of sessies op een ander tijdstip wil, luister dan naar hen en bespreek het met de rest van de groep alvorens een beslissing te nemen.

HOOFDSTUK 11

De rol van een lachleider

Leidinggevende kwaliteiten: een succesvolle lachsessie vereist een ervaren leider. Hun belangrijkste functie is om dingen uit te leggen, verschillende oefeningen te starten en te stoppen, de sessie te controleren en de 'snelheid' aan te passen en het afwisselen van strek- en ademhalingsoefeningen terwijl ze gul lachen. De leider is een voorbeeld voor iedereen en lacht gemakkelijker en aanstekelijker dan anderen.

Daarnaast is een goede leider iemand die mensen ondersteunt om goede leiders te worden. Om een goede relatie met andere co-leiders te hebben, moet je nooit op zoek gaan naar fouten, maar in plaats daarvan op zoek gaan naar positieve kwaliteiten en deze uitbundig waarderen. Met andere woorden, verbeter mensen niet maar verbind je met hen.

Motiveren: de leider motiveert anderen om hun remmingen los te laten en meer speels te zijn, zodat het gesimuleerde lachen tot grote hilariteit kan leiden met technieken zoals 'beweging creëert emotie'. Wees voorzichtig om met elke persoon apart te communiceren door middel van oogcontact en zelfs fysieke nabijheid, vooral met degenen die hulp nodig hebben om te kunnen lachen.

Bevorderen van stiptheid: probeer om op tijd te beginnen en de deelnemers aan te moedigen om op tijd te komen. Stiptheid is een teken van respect en het op tijd komen op een sessie zal hun gevoel van eigenwaarde versterken. Omdat iedereen te laat kan komen als gevolg van een file, ongeval, sportevenement enz., vraag dan de anderen om te wachten en tien minuten later te beginnen (je eindigt dan ook later) en speel een spel om de mensen bezig te houden en te amuseren tot degenen die te laat zijn, zijn gearriveerd.

Onderhoud discipline: probeer om de controle te houden door middel van een liefdevolle houding in plaats van door krachtig gedrag. Vermijd confrontatie tijdens een sessie. Indien het gedrag van een lid uit de hand loopt praat je na de sessie met deze persoon privé en vraag je om het gedrag te wijzigen als een teken van respect voor de groep.

Blijf in het heden en blij actueel: lachyoga evolueert continu wereldwijd. Probeer om up-to-date te blijven met verbeterde technieken, zodat je maximaal voordeel kan leveren aan je deelnemers. Laughter Yoga International bouwt aan manieren om de laatste ontwikkelingen te krijgen en deze te geven aan alle Lachyoga leiders en professionals via een nieuwe website die het netwerken en het delen bevordert. We zullen ook snel een permanent educatie programma ontwikkelen. Breng regelmatig een bezoek aan www.laughteryoga.org om ervoor te zorgen dat je inzichten en ervaringen up-to-date zijn, zodat iedereen hiervan kan profiteren.

Hoe word je een betere leider?

De vreugde en de voordelen die je ontvangt via de lach wordt doorgegeven aan anderen. Probeer vaak te lachen in lachen sessies, tijdens het socialiseren met je familie of alleen. Dr. Kataria heeft een systeem ontwikkeld om het gemakkelijker en efficiënter te maken om alleen te lachen.

De Laughing Alone DVD is beschikbaar in onze winkel (www.laughteryoga.org)

Heb vertrouwen en doe het beste wat je kunt. Het zal je niet altijd lukken en je zult niet altijd je doelstellingen bereiken. Als dingen niet gaan zoals je dat wilt, raak dan niet teleurgesteld of somber. Wees dankbaar voor wat je hebt bereikt en kijk naar de positieve kant.

Luister actief en ontwikkel je empathie. Als je naar mensen luistert, probeer je dan voor te stellen hoe ze zich voelen, probeer in hun schoenen te staan. Neem de tijd om naar mensen te luisteren.

Besteed dertig minuten per dag aan introspectie/meditatie/lachen/tijd doorgebracht in contemplatieve stilte/schrijven van een dagboek/wandelen in creatieve stilte/het doen van één ding perfect en met de volle aandacht. Elk van deze activiteiten zal een positieve invloed hebben op je leven. Breng elke week wat tijd door terwijl je nadenkt over lachyoga en jouw rol, prestaties en plannen.

Slim werken. Leer om de creatieve krachten aan te boren die zich manifesteren in je groep. Betrek je leden en sta open voor veranderingen.

Ontwikkel een kerngroep van toegewijde leden en ontwikkel hun vaardigheden in het leiden van onderdelen van de sessie tot ze zelf af en toe een sessie kunnen leiden. Leid door hen te inspireren om dit goede werk te doen. Maak van je club een team inspanning in plaats van een one-man-show. Ontwikkel gemeenschappelijke of gedeelde doelen. Zoek mensen die met pensioen zijn of een levensstijl hebben die hen in staat stellen om vrijwilligerswerk te doen.

Erken mensen met goede ideeën. Goede leiders erkennen en loven anderen voor hun bijdrage.

Oefen op een regelmatige basis de leeuwenlach om je stem te ontwikkelen en probeer je vaardigheden in het leiden van oefeningen te verbeteren.

Oefen om je mond een beetje wijder open te kunnen doen. Een wijd open mond laat je dieper vanuit de buik lachen. Lach vanuit je buik (niet vanuit je keel).

Wees je bewust van je lichaamstaal. Probeer om volle armbewegingen te gebruiken en gebruik je lichaam om jezelf te uiten.

Maak oogcontact met zoveel mogelijk verschillende deelnemers. Dit bevordert het lachen en vertelt je wie meer hulp nodig heeft.

Wees dynamiek in je oefeningen met bijna overdreven bewegingen. Jij bent het rolmodel - zwaai met je armen en bovenlichaam en beweeg. Buig je knieën in het ritme en moedig het groepsritme aan.

Niet té veel praten. Lachyoga gaat over het doen en ervaren.

Doe alles in overeenstemming. Lachyoga gaat over het ontwikkelen van vreugde, het meer emotioneel gevoelig worden, het ontwikkelen van gevoelens van zorg en delen én het verbeteren van je mentale houding. Ontwikkel deze kwaliteiten in alle aspecten van je leven.

HOOFDSTUK 12

Hoe start je een lachclub?

Kerngroep

Als leider ben je van cruciaal belang voor de werking van de club totdat je een kerngroep start die begint om de verantwoordelijkheid over te nemen, iets dat vaak een jaar of meer in beslag kan nemen. Tijdens het opstarten zal er veel extra werk zijn, inclusief het zoeken naar een locatie, het promoten, seminars en nog veel. Zorg ervoor dat je voldoende tijd en energie hebt om deze taken uit te voeren zonder dat je er gestrest van raakt.

Frequentie en timing

Dagelijkse vergaderingen zijn het best in termen van voordelen voor jezelf en de deelnemers, maar voor velen zal dit niet praktisch zijn. Overweeg om twee keer per week of zelfs minder frequent te vergaderen. De dagen van de week zijn ook belangrijk. In het weekend kan het voor veel mensen gemakkelijker zijn (en ook voor jou als je werkt).

Overweeg op welke tijd bij elkaar te komen. Vroeg in de ochtend is uitstekend in termen van voordelen voor ons lichaam. 's Avonds kan praktisch zijn, maar voor sommige mensen die moeilijk kunnen slapen kan het lachen teveel energie geven, hoewel dit kan worden tegengegaan door het opnemen van ontspanningstechnieken aan het einde van de sessie. Welke tijden zijn praktisch voor jouw doelgroep en wanneer is jouw locatie beschikbaar? Vraag aan de potentiële leden op welke tijden ze graag willen komen.

Plaats

Het vinden van een gratis of een zeer goedkope locatie om te ontmoeten kan een uitdaging zijn. Tijdens sommige seizoenen kun je buiten bij elkaar te komen in een park, maar hoe zit dat dan in het regenachtige of koude winterseizoen? Zelfs in een park kun je een vergunning nodig hebben, dus doe hier onderzoek naar.

Zalen in kerken, buurthuizen, clubhuizen, openbare bibliotheken, musea, ziekenhuizen of klinieken kunnen gratis podia bieden omdat hier vaak geen kosten aan verbonden zijn. Een andere optie is bij iemand thuis. Als er bedrijven of organisaties met een ideale ruimte zijn, vraag dan aan hen om de ruimte te doneren in ruil voor sponsorpromotie. Zij zullen goodwill onder de leden genereren. Zorg ervoor dat de locatie past bij de grootte van de groep, dat deze beschikt over adequate ventilatie, sanitair en verwarming als je koude winters hebt. Wees voorzichtig dat je niet de burens stoort want lachclubs kunnen erg

luidruchtig zijn. Is de vloer geschikt om op te zitten of te liggen? Pas ook op voor zeer hoge plafonds omdat de lachenergie kan worden afgevoerd en de echo een probleem kan zijn.

Probeer te allen tijde om kosten te vermijden of de kosten zeer laag te houden. Lachclubs moeten als een gratis service worden aangeboden. Als er kosten voor podia en andere benodigdheden zijn, kunnen deze worden gedragen door het vragen van een kleine vergoeding of het vragen om donaties. Je kunt ook op zoek gaan naar sponsors die een aanzienlijke goodwill van de leden van de club zullen verwerven door te helpen om het gratis te houden.

De voordelen van sociale lachclubs

De moderne wetenschap heeft onlangs 'ontdekt' dat een rijk netwerk van emotionele verbindingen de nummer één reden voor mensen is om gelukkig te zijn en dat de meest krachtige factor in ons geluk een goede relatie is. Dit is belangrijker dan geld, tevredenheid met het werk of de burgerlijke staat. Het simpele feit dat voor de mens om gelukkig te zijn, een netwerk van gezonde emotionele relaties met een groep mensen die de zorg over ons hebben en over wie wij de zorg hebben belangrijk is. Om dit doel te bereiken hebben sociale lachclubs bewezen zeer waardevol te zijn omdat ze belangrijke sociale netwerken leveren die voordelen heeft voor tienduizenden levens.

Lachyoga wordt gratis geleverd in duizenden lachyoga clubs die dagelijks elkaar ontmoeten in openbare parken in heel India en op vele podia over de hele wereld. Lachleiders bieden hun diensten gratis aan en leden betalen samen voor verjaardagsfeesten voor leden, picknicks en andere vieringen.

Genezing door lachclubs

Leden van lachclubs lachen dagelijks of wekelijks met elkaar. De helende effecten van de lach zijn voor elk persoon op basis van hun fysieke, mentale, emotionele problemen en behoeften verschillend. Enkele voorbeelden:

- » Veel leden met chronische pijn, migraine, hoofdpijn en astma-aanvallen bleken minder vaak aanvallen te hebben en in sommige gevallen verdween het volledig.
- » Veel leden met een hoge bloeddruk, ernstige spinale-, nek- of schouderproblemen en zelfs diabetes hebben hun leven kunnen normaliseren en hebben uiteindelijk geen medicatie meer nodig.
- » Veel leden met een depressie, angst en chronische stress gerelateerde ziekten hebben gemeld geen last meer te hebben van een slopende angst en bezorgdheid maar kregen een meer positieve gemoedstoestand en de kwaliteit van hun leven verbeterde.

- Veel leden die bitterheid, haat en andere lange termijn emotionele problemen hadden en waarvan hun lichamelijke systemen en hun leven vergiftigd was zijn van hun problemen afgekomen door de louterende werking van de lach, waardoor ze weer vrolijk en vrij zijn.
- Zelfs leden met kanker zijn erin geslaagd om hun angst en pijn van zich af te schudden na een periode van lachen.
- Veel leerlingen met emotionele problemen die een achterstand hadden met het leren hebben gemeld dat na een periode van lachen ze in staat waren om hun opleiding voort te zetten en uiteindelijk slaagden.

Een netwerk van zorgzame relaties die met elkaar delen

Sociale lachclubs hebben de macht verder te reiken dan de genezing van het lachen. Het effectieve netwerk van zorgzame relaties is de sleutel tot een gelukkig en gezond leven. Relaties met mensen met wie we regelmatig lachen kan zeer sterk worden.

Lees de voorbeelden die de sterke hechtende kracht van deze clubs bewijst:

Een lachclublid was er kapot van toen zijn onverzekerde winkel was platgebrand. Hij was geruïneerd; de vruchten van vijftientig jaar hard werken waren verdwenen, waardoor hij in de schulden terecht kwam zonder mogelijkheid om zichzelf en zijn familie te ondersteunen. Leden van zijn lachclub kwamen bij elkaar en hebben geld opgehaald om zijn winkel weer op te bouwen en nieuwe voorraad aan te schaffen. De wederopbouw van het leven van iemand die ze dierbaar was.

Ook was een bejaard lachclub lid kapot van verdriet toen haar man met wie ze al veertig jaar samen was overleed en haar alleen achterliet in de wereld. Ze was al vroeg getrouwd en had nooit gewerkt. Ze had het gevoel alsof haar leven voorbij was en belandde in een zware depressie, weigerde voedsel en wilde haar bed niet verlaten. Collega's van de lachclub regelden medische zorg en medicijnen en om beurten verbleven ze een hele dag bij haar, waarbij ze getraakteerd en gestimuleerd werd om te eten maar het belangrijkste was dat ze er voor haar waren en haar emotionele steun gaven. Na drie maanden herstelde ze. Ervan overtuigd dat ze haar leven zou hebben beëindigd zonder de lachclub, begon ze een nieuwe lachclub in een nabijgelegen school waar ze vandaag de dag nog steeds dagelijkse lachsessies geeft aan studenten.

Geluk door emotioneel netwerken

Voor veel mensen is het moderne leven helaas niet voorzien van een netwerk van zorg en het delen van relaties omdat de eeuwenoude uitgebreide familiecultuur en haar groepsbinding ontbreken. Het ontbreken van een wederzijdse emotionele dialoog en relaties brengt ons emotioneel aan de grond, wat vaak resulteert in gevoelens van isolatie en eenzaamheid.

De hoeveelheid tijd die je doorbrengt met anderen is niet waarom het gaat; de kwaliteit van interactie is belangrijk. Als er een gebrek aan warmte en gezelligheid is onder de mensen het leidt dit tot angst en stress. Deze vorm van interactie is belangrijk voor ons fysieke en emotionele welzijn en staat centraal in het menselijk geluk. Lachclubs zorgen voor een rijk sociaal netwerk van mensen die voor elkaar zorgen en misschien nog belangrijker, een manier om nieuwe mensen te leren kennen waar we om kunnen geven. Dit geeft een gevoel van emotionele veiligheid die spanning kan weerstaan en excellentie op alle andere gebieden van het leven bevordert.

Spirituele voordelen van lachclubs

Naast het leveren van een positieve en veilige emotionele omgeving, bevorderen lachclubs op vele manieren persoonlijk geluk. De positieve en vrolijke houding van lachclubs wordt verspreid via het mechanisme van emotionele aanstekelijkheid naar anderen met wie we contact hebben. Dit is niet beperkt tot alleen vrienden, familie en collega's, maar ook sociale contacten en zelfs mensen die naast je in een bus of in een restaurant zitten, taxichauffeurs en vele anderen.

Hun zorgzame, empathische manier raakt alle mensen met wie ze omgaan en dus blijven de voordelen gewoon groeien. De emotionele problemen en zelfzuchtige belangen vallen weg door te lachen en zorgzaam te zijn en er is een soort innerlijke vreugde die het hart vult.

Deze 'innerlijke geest van de lach' wordt duidelijk voor sommigen als ze een staat van emotionele vloeibaarheid ontwikkelen waar de zorgen en intense doelen die hun leven hebben beïnvloed minder belangrijk voor hen worden. Deze mensen worden zich ervan bewust dat het ware geluk komt van het geven van onvoorwaardelijke liefde, zorg en delen en werken om van de wereld een betere plaats te maken, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor alle anderen.

HOOFDSTUK 13

Lachyoga voor als je alleen bent

Sinds de lachbeweging in een stroomversnelling is geraakt, reist Dr. Kataria naar verschillende delen van de wereld om het woord van de lach te verspreiden en om mensen te helpen om hun eigen clubs te starten. Er waren tijden dat hij bijna zes tot zeven maanden in een jaar reisde, wat uiteindelijk zijn tol eiste en hij raakte zeer gestrest. Hij begon zijn momenten van het lachen te missen. Het was toen dat hij besloot om de lach oefeningen alleen te doen. Hij probeerde een paar oefeningen en bleef elke dag met verschillende technieken experimenteren. Hij voelde zich geweldig en het resultaat was vergelijkbaar met wat hij kreeg van de lachclubs. Zeer gemotiveerd begon hij enkele minuten op regelmatige basis alleen te lachen... Dat was het begin van Lachyoga Alleen.

Lachen Alleen bevestigt dat lachyoga niet alleen geneest wanneer beoefend in een groep, maar ook wanneer je het alleen beoefent. Dit oefeningen regime dat uit lachen en ademhalingsoefeningen bestaat is zeer gunstig voor mensen die op zoek zijn naar alternatieve methoden om dagelijks te lachen, voor patiënten die lijden aan chronische aandoeningen en voor degenen die niet in staat zijn om te bewegen en te oefenen. Vooral in het Westen, waar de lachclubs maar een keer per week samenkomen is dit een innovatieve manier van het beoefenen van de lach oefeningen en het oogsten van dezelfde voordelen voor de gezondheid als die van de clubs.

Veel leiders en leraren hebben het Lachen Alleen geprobeerd en de resultaten waren positief. Mensen hielden van de nieuwe techniek van Lachen Alleen dat hun hielp hun gevoelens te uiten en een stabiele gezondheid te onderhouden.

Bereidheidsfactor

Het is zeer belangrijk om de bereidheid voor het lachen te hebben. Deze factor geeft een positieve gemoedstoestand en helpt de persoon zich te openen en gewillig lach oefeningen te doen. Als je Lachen Alleen probeert, probeer dan om de gevoelens in je lach toe te laten om jezelf volledig te kunnen uiten en onderdrukte emoties te bevrijden.

Heb een dialoog met jezelf

Oordeel niet over de kwaliteit van je lach. Zeg tegen jezelf dat het niet over een echte of spontane lach gaat. Lachen en spelen als een kind is als een vorm van een oefening, die wetenschappelijk heeft bewezen om meer zuurstof aan het lichaam te geven om gezond te blijven. Waardeer jezelf en geef jezelf elke keer dat je hebt gelachen zonder reden een schouderklopje.

40-dagen formule

Als je Lachyoga Alleen veertig dagen doet zal het een nieuwe gewoonte worden. Het brein ontwikkelt nieuwe circuits en de handelingen wordt een deel van je onbewuste geest.

Lachen gaat over speelsheid

Aangezien lachen gaat over het cultiveren van kinderlijke speelsheid, komt het recht uit het lichaam en maakt het geen gebruik van een intellectuele capaciteit van de hersenen. Dit geeft duidelijk aan dat de bron van het lachen in het lichaam zit. Daardoor kan men indien nodig dit gebruiken door het bewegen van het lichaam. Zelfs wanneer je alleen bent, kun je methoden ontwikkelen en oefeningen doen die lachen in het lichaam veroorzaken waardoor de geest weldra zal volgen.

Hoewel lachclubs een ideaal platform zijn om deze speelsheid te cultiveren, kan men ook de oefeningen alléén doen. In feite is Lachyoga Alleen de makkelijkste manier om psychologische barrières en remmingen te overwinnen. Zodra je leert om te spelen is lachen een natuurlijk gevolg.

Lachen Alleen is een revolutionaire techniek. Het helpt bij het ontwikkelen van een positieve conditionering van vreugde en de lichamelijke ervaring van de lach door het lachen en de ademhalingsoefeningen over een bepaalde periode, zelfs zonder naar een lachclub te gaan. Het brein ontwikkelt nieuwe neuronale verbindingen om neuro-peptiden en gelukshormonen in het lichaam aan te maken die kunnen worden geactiveerd door de herhaling van deze fysieke actie.

In NLP-taal wordt het opwekken van een dergelijke lichamelijke reactie een "ANKER" genoemd. Door het uitvoeren van een vreugdevolle ankeractie met het lichaam kan de geest de emotie van vreugde compleet met de geactiveerde chemische reacties ervaren. Ons lichaam en geest kunnen getraind worden om op wil te lachen. Het is net als leren fietsen. Eenmaal geleerd, zul je dit nooit vergeten.

Ieder mens is anders

Er is niet één manier van lachen. Mensen kunnen hun eigen comfortzone ontwikkelen met verschillende geluiden en gebaren en verschillende houdingen die alleen lachen vergemakkelijken. Aangezien elke persoon verschillend is, is het belangrijk dat je je eigen oefeningen maakt en nieuwe ideeën uitprobeert om te ontdekken wat het beste bij je past. Steeds meer mensen genieten van alleen lachen. In feite is er sprake van een vrij groot succes in technieken die speels, grappig en motiverend zijn. Zodra je begint te lachen en te spelen word je steeds creatiever.

Richtlijnen

Open je mond wijder en draag loszittende kleding: probeer niet om je kaken strak op elkaar te houden. Elke keer als je lach oefeningen doet moet je je mond een beetje verder opendoen om vanuit je buik te kunnen lachen. Als je mond stevig gesloten is, zal het lachen uit de keel of de bovenkant van de borst komen. Draag losse en comfortabele kleding tijdens de ademhaling- en lach oefeningen. De broek moet onder de navel worden dichtgemaakt en mag de abdominale bewegingen niet belemmeren. Probeer strakke riemen die buikbewegingen beperken te vermijden.

Duur en ideale tijd: idealiter moet men vijftien minuten per dag besteden aan yoga-ademhaling en lach oefeningen, met korte onderbrekingen van ontspanning. Maar je kunt beginnen met tien minuten en dit verloop na van tijd geleidelijk verhogen. Lachyoga Alleen moet idealiter worden beoefend als eerste wat je in de ochtend doet omdat de vrolijke stemming en de goede gevoelens de gehele dag zullen aanhouden. Als je geen zin hebt om vroeg in de ochtend te lachen, kun je ook beginnen met een aantal warming-up en ademhalingsoefeningen. Dit zal helpen om het lichaam op te laden en al snel het lachen vergemakkelijken. Je kunt het ook op elk moment van de dag doen om nieuwe energie op te doen.

Warming-up oefeningen

Voordat je begint met de lach oefeningen, moet je een aantal warming-up oefeningen doen zoals *Ho Ho Ha Ha*, praat brabbeltaal en laat je tong in het rond gaan en *zeer goed, zeer goed, jaaa* zijn enkele lichamelijke uitingen van vreugde die je kunt oefenen. Deze oefeningen zullen een stuk leuker zijn als je ze voor de spiegel doet. Doe ze in het begin voorzichtig, begin geleidelijk en verhoog de intensiteit totdat je vertrouwd raakt met schreeuwen van vreugde. Je kunt de toonhoogte en de toon van je stem veranderen om je eigen comfort niveau te vinden.

Vijf lach oefeningen voor lachen Alleen

1. Fake it until you make it

De slogan van alle lachclubs is, 'Fake it until you make it'. Dit is gebaseerd op een wetenschappelijk feit dat zelfs als je een bepaalde emotie faked, het lichaam geen onderscheid kan maken tussen echte en namaak-emoties.

Probeer het lachen te na te bootsen door het maken van verschillende geluiden van het lachen *Ha hahaha He he he he Ho hoho...* en blijf spelen met deze oefeningen. Het is een soort onnozelheid. Je zult ontdekken dat je oprecht begint te lachen terwijl je die absurde geluiden van je eigen lachen hoort.

Blijf verschillende manieren van 'onecht' lachen proberen en je zult er een aantal van hen aangenaam en amusant vinden. Houd je vast aan deze oefeningen en doe het meer en meer. Aanvankelijk lijkt 'onecht' lachen misschien lastig, maar met herhaalde oefeningen zal je lichaam hieraan gewend raken en op het moment dat je begint met onecht lachen zal je lichaam heel snel in een echte lach schieten.

Stemversterkingstechniek

Het geluid van de lach: als kinderen gillen en schreeuwen we om onszelf volledig te uiten, maar als volwassenen hebben we geleerd om de toonhoogte en de toon van onze stem te beheersen. Als gevolg daarvan zijn we niet in staat om onze gevoelens ten volle te uiten.

De vrijheid en de expressie van de stem heeft invloed op de vrijheid van emoties in de geest en vice versa. Dit is de reden dat iedereen een eigen geluid van lachen heeft, die blijft veranderen volgens onze gemoedstoestand en karakter. De manier waarop men lacht is een handtekening van iemands karakter. Aangezien er een wederzijdse koppeling bestaat tussen het lichaam en de geest, kan het openstellen van je stem en het geluid van het lachen een verandering teweegbrengen in je emotionele expressie.

Houd de volgende punten in gedachten terwijl je lachyoga oefeningen doet:

Het doel van de lach- en ademhalingsoefeningen is om de uitademing te verlengen om de longen helemaal leeg te maken. Dit zal je helpen om diep te inhaleren en meer zuurstof door je lichaam te laten stromen. Terwijl je lach oefeningen doet, probeer je te blijven lachen totdat je buiten adem bent. Dit zal de resterende lucht uit de longen verwijderen.

Als je alleen lacht, houd je je kin omhoog omdat het veel gemakkelijker wordt om te lachen als je naar boven kijkt. Het maakt de luchtwegen recht en vergemakkelijkt de luchtstroom.

Het spreiden van je armen en naar boven kijken creëert een gelukkige lichaamstaal. Door de verbinding van lichaam en geest, leidt deze gelukkige houding tot het vrijgeven van gelukshormonen in de hersenen.

Stemversterking maakt lachyoga gemakkelijker.

Je kunt deze techniek op twee manieren proberen:

a) Neem diep adem en begin met het zeggen van *Haaaa Haaaa Haaaa Haaaa Haaa* 5-7 keer. Probeer dan te lachen en blijf lachen tot je buiten adem bent. Houd er rekening mee dat het geluid van *Haaaa Haaaa* en het lachen in een en dezelfde adem moeten blijven, zodat de longen helemaal leeg raken. In het begin is het misschien een beetje een onhandig gevoel, maar al snel zul je een echte lachaanval krijgen.

b) Gebruik de klinkers *Aeeeeeeeeeeeeeeee* en verleng dit terwijl je je armen boven je hoofd houdt. Houd je kin omhoog en lach *ha ha ha ha* en herhaal hetzelfde met *Aaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa... en oooooooooooooooooooooo...* Doe het vijf tot zes keer en neem een paar keer diep adem tussendoor.

Stemversterkingstechnieken kunnen het beste worden uitgevoerd tijdens het staan, maar je kunt ze ook liggend doen. Het brengen van de knieën naar de borst helpt om de lucht gemakkelijk te verdrijven en sommigen vinden het gemakkelijker om in deze positie te lachen.

Kinderlijk giechelen is ook een geweldige manier van het doen van lachyoga oefeningen als je alleen bent.

2. Technieken om je adem in te houden

Neem diep adem, hef je armen boven je hoofd en houd je adem in terwijl je de wervelkolom uitstrekt naar achteren. Als je probeert je adem een beetje langer in te houden, zul je in lachen uitbarsten. Het bouwt druk op in de longen en faciliteert het lachen en ontwikkelt geleidelijk nieuwe aansluitingen met de hersenen door het combineren van de ademhaling, het strekken en het inhouden van de adem terwijl je lacht. Het wordt een geconditioneerde reflex. Je kunt het thuis eenvoudig alleen doen, omdat het is geprogrammeerd in je lichaam.

Variatie: houd je ogen dicht en neem diep adem. Probeer dit zolang mogelijk te doen en onderdruk de drang om te lachen. In je afwachting van het lachen, zul je echt in lachen uitbarsten. In het begin doe je met opzet alsof je moet lachen, maar al snel zullen de echte gevoelens en het lachen meer spontaan zijn.

3. Een-meter-lach

Het wordt bij voorkeur uitgevoerd in een staande positie, maar het kan ook zittend. Ga met je voeten een beetje uit elkaar staan en doe beide handen naar links. Schuif vervolgens een arm over de andere en rek deze naar de tegenoverliggende schouder zoals bij het meten van een meter stof. Er zijn drie fasen om dit te doen: ten eerste wanneer je de elleboog aanraakt tijdens het glijden, de tweede is wanneer je de tegenovergestelde schouder bereikt en de uiteindelijke positie is wanneer je beide armen strekt, je kin omhoog duwt, je mond een beetje verder opent en hartelijk begint te lachen.

Deze techniek helpt de beweging van het membraan en laat het lachen gemakkelijk rechtstreeks vanuit de buik vloeien. Het heeft een louterend effect en je kunt alle opgekropte emoties en gevoelens loslaten terwijl je een gevoel van vreugde en vrijheid ervaart.

4 Alooha lach

Afgeleid van de traditionele Hawaïaanse begroeting is deze erg stimulerend, zorgt voor een betere circulatie en vergemakkelijkt een betere bloedtoevoer naar de

hersenen. Als je deze oefening alleen doet geeft het je de vrijheid van de ruimte om de momenten van het lachen met jezelf te delen, waardoor je een gevoel van welzijn en vreugde ervaart.

Het is ideaal om uitgevoerd te worden in de ochtend, vlak na het wakker worden, rechtop in bed. Ga op je knieën zitten en plaats een paar kussens voor je. Hef je armen op, druk je kin omhoog en begin met het zeggen van *Aloooooo* in een crescendo. Het einde is een luide *Haaa* en hartelijk lachen. Ga naar voren en graaf je hoofd in de kussens --- ga door met lachen en stop niet als je ervan geniet.

Terwijl je je in de kussens graaft kun je ook je hoofd bedekken met je armen en blijven lachen. Dit helpt de luchtstroom en veel mensen vinden het erg stimulerend. Ze worden hysterisch en gaan nog langer lachen terwijl ze een gevoel van bevrijding ervaren. Dit kan ook worden uitgevoerd tijdens het staan. Steek gewoon je armen in de lucht, druk je kin omhoog en zeggen *Aloooo* in een crescendo. Eindig met te zeggen *Haaaa* en hardop lachen.

Deze oefening moet niet worden geprobeerd door mensen die lijden aan vertigo omdat ze duizelig kunnen worden van het bukken. Vergeet ook niet om je bed vol te leggen met kussens, zodat je jezelf niet bezeerd tijdens het bukken.

5. De knieën optrek-lach

Deze oefening helpt de opwaartse beweging van het membraan te vergemakkelijken door het samentrekken van de buikspieren. Het helpt ook om de bloedtoevoer naar de hersenen te bevorderen waardoor er een verbeterde circulatie ontstaat. Het gaat om eenvoudige stappen van het optrekken van de knieën en ze weer loslaten als je uitademt en inademt.

Ga op je rug liggen, houd je knieën samen met beide handen en breng ze langzaam dicht naar je borst.

Terwijl je dit doet, duw je je kin omhoog en doe je je mond een beetje open terwijl je uitademt. Dit helpt om de luchtwegen recht te zetten en zorgt voor een betere en vrije luchtstroom.

In de volgende stap, laat je de knieën los terwijl je diep inademt.

Hoe gebruiken we deze techniek bij lachyoga Alleen?

Terwijl je je knieën dicht bij elkaar brengt, duw je je kin omhoog en gebruik je de geluidsversterkingstechniek van het lachen. Zeg een langdurige *Haaaaaaa* in een crescendo en begin dan te lachen. Neem een paar keer diep adem tussen de lachbuien in. Als je aan het lachen bent kun je ofwel je ogen open houden of gesloten, afhankelijk van wat je prettig vindt en wat je makkelijker laat lachen.

Toepassing

Lachyoga Alleen is een geweldige manier van het loslaten van stress en negatieve gedachten. Het is een zeer nuttige techniek om woede te verdrijven en helpt ons te focussen op de meditatieve activiteit. Het helpt ook bij de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en het vermindert verlegenheid en remmingen. Het helpt je om te gaan met kleine irritaties die op ons pad kunnen komen in het dagelijks leven. Kapotte apparaten, files, onbeleefde tieners en lange wachtrijen in de supermarkt kunnen grote stressreacties veroorzaken. Leren om alleen te lachen helpt om deze 'vrij zwevende angsten' op een veel positievere manier onder ogen te zien.

Het helpt niet alleen om effectief met anderen te communiceren maar creëert ook een veilige omgeving voor anderen om verbinding te maken met jou en dichterbij te komen. Hier heb je veel profijt van bij het bereiken van succes in zaken en je persoonlijke en sociale leven.

De Calcutta-lach wanneer de geest in verwarring is

Er is een oefening genaamd de Calcutta-lach, wat niet echt lachen is maar een reeks van chanten van *ho ho ha ha* met intense handbewegingen. Het is een zeer effectieve catharsis om de emotionele energie te bevrijden. Het stimuleert het membraan en activeert het para-sympathische zenuwstelsel, dat het tegenovergestelde is van het sympathische zenuwstelsel voor arousal.

Breng je handen voor je borst met de handpalmen naar buiten gericht

Duw je handen op een schokkerige manier naar voren en zeg de lettergrepen *Ho Ho* tweemaal. Dit beweegt de buikspieren en het middenrif.

Terwijl je op een schokkerige manier je handen naar beneden richt zeg je *ha ha*.

Zeg *ho ho ha ha* terwijl je je handen op een wilde manier in verschillende richtingen beweegt. Doe dit heel intens voor een of twee minuten en neem dan een paar keer diep adem en voel de ontspanning.

Als de intensiteit van de emoties zeer hoog is, doe het dan voor vijf minuten met ademhaling pauzes ertussen in.

Dit is een zeer stimulerende oefening vooral in tijden zoals weergegeven voor een gesprek of andere angstige situatie. Dit wordt ook wel het stimuleren van het lachen genoemd.

Lachen Alleen in de badkamer

De badkamer geeft je privacy en veiligheid. Je kunt zo grappig zijn als je wilt zonder angst te hebben dat iemand je ziet. Regelmatig lachen terwijl je een

douche neemt raakt geherprogrammeerd in het lichaam. Op het moment dat je de kraan aanzet, zul je automatisch beginnen met lachen. Dit is het voordeel van herhaling van enige activiteit en het combineren met fysiek gedrag.

Wandelen en lachen

Als je alleen aan het wandelen bent, kun je een veilige plaats zoeken en lachen op de top van je stem en het gevoel van vrijheid ervaren.

Lachen in de auto

Lachen Alleen oefeningen kunnen zeer effectief worden gebruikt tijdens de moeilijke tijden op de weg met verkeersopstoppingen en andere dagelijkse irritaties. In plaats van je geduld te verliezen op de weg kan lachen in deze situaties je gevoelens veranderen. Je kunt de *ho ho ha ha* oefening doen zonder geluid. Het hangt allemaal af van hoe comfortabel je je voelt omdat je je misschien bewust bent dat andere mensen kijken naar je lachen. Je kunt ook je mobiele telefoon pakken en een paar minuten net doen alsof je lacht.

Lachen om jezelf – de Ha Ha mantra

Lachen om jezelf gaat niet over vernedering, maar is een soort herinnering dat het leven serieus is en dat we het licht moet oppakken om onze geest optimaal te houden.

In plaats van te lachen kun je gewoon een paar keer *Haaaaa Haaaaa Haaaaa* zeggen wat je een goed gevoel zal geven. Het zal het negatieve perspectief van de situatie veranderen. Ik gebruik altijd deze Ha ha mantra als ik iets verknoeid heb of eten op mijn shirt heb laten vallen of wanneer er iets uit mijn handen valt.

De Ha Ha mantra voor vrij zwevende vijandelijkheden

Onze levens worden overspoeld met talloze situaties die aanleiding geven tot prikkelbaarheid en stress. We noemen dit 'vrij zwevende vijandelijkheden' en ze zijn overal aanwezig. Deze ergerlijke situaties brengen een grote verandering in je temperament en houding.

Het beste alternatief voor deze vijandelijkheden is de Ha Ha mantra. Elke keer als je je in zo'n situatie bevindt moet je je herinneren om *Haaaaaa Haaaaaa Haaaaaa...* te zeggen en het zal je beschermen tegen het krijgen van een slecht humeur.

Lachen tijdens het huishouden

Je kunt lachen terwijl je repetitieve huishoudelijke taken doet zoals afwassen, de vloer dweilen, stofzuigen, de was ophangen, ramen lappen en vele andere activiteiten. Dit hoeft geen luid gelach te zijn, maar een zacht gegiechel en zal je helpen om je perspectief over alledaagse klusjes te veranderen en het zal ze minder afschrikwekkend maken.

HOOFDSTUK 14

Lachclubs via Skype & telefoon

De Skype Laughter Club

Met de groeiende populariteit van lachyoga clubs, willen meer en meer mensen meedoen, maar soms hebben ze geen lachclub in hun omgeving. Onder dergelijke omstandigheden heeft de technologie een belangrijke rol gespeeld in het verspreiden van lachyoga en het helpen van mensen om te lachen via de Skype. Je kunt eenvoudig lid worden van de Skype Laughter Club en profiteren van de voordelen van lachyoga door elke dag te lachen.

Om met ons mee te doen op Skype mail je ons je Skype-ID naar admin@laughteryoga.org. Wij zullen je toevoegen op de Skype Laughter Club waarna je een verzoek van aanvaarding zult ontvangen. Nadat je dit hebt geaccepteerd, zullen wij je alle details en schema's op basis van de verschillende tijdzones van de wereld mailen. Het enige wat je hoeft te doen is je aanmelden om te LACHEN!!!

Telephone Laughter Club

Het concept van lachyoga over de telefoon slaat snel aan omdat mensen zich bewust worden van de vele voordelen van het dagelijks lachen. Dank aan alle lach-professoren voor het nemen van het initiatief om de Telephone Laughter Clubs te starten. Jullie hebben geschiedenis gemaakt en een nieuwe richting getoond om steeds meer mensen regelmatig aan het lachen te krijgen. Nu wil ik dat de lezers dit idee overnemen en meer van dergelijke clubs starten in andere delen van de wereld.

“LACHYOGA OVER DE TELEFOON” is een virtuele groepslach oefening die mensen van over de hele wereld verenigt in opmerkelijke, spontane en hilarische sessies van gezondheid en genezing. Het is gemakkelijk en het is gratis. Samen lachen schept een band van intimiteit, dankbaarheid en ontspanning. Dit moedigt speelsheid aan en een bevrijde lachstroom als een uiting van ongebreidelde vreugde in ons hart.

In elke sessie zul je een diepe ademhaling ervaren, lachen en ook, afhankelijk van de gastheer, juichen, zingen en andere oefeningen doen. Met behulp van natuurlijke geluiden zoals zuchten en neuriën kunnen we onszelf kalmeren en aarden tussen de uitbarstingen van het lachen. Tijdens de deelname van een telefonische lachyoga sessie, zul je: spanning laten varen, je hart openen, je stemming verbeteren, genezing stimuleren en een goed gevoel hebben over de hele wereld. Wat is er voor nodig? Alleen jij, een telefoon en een lach. Doe mee, volg de anderen op de lach-conferentielijn en bevind je binnenkort in een wereld die prachtig gekleurd is door gelach.

HOOFDSTUK 15

Wereldlachdag

Geschiedenis

Wereldlachdag werd in 1998 opgericht door Dr. Madan Kataria, oprichter van de wereldwijde lachyoga beweging. De viering van Wereldlachdag is een positieve manifestatie voor wereldvrede en is bedoeld voor de opbouw van een wereldwijd bewustzijn van broederschap en vriendschap door middel van lachen.

De eerste Wereldlachdag bijeenkomst vond plaats in 1998 in Mumbai, India. Twaalfduizend leden uit lokale en internationale lachclubs voegden zich samen voor een mega lachsessie.

“HAPPYDEMIC” was de eerste Wereldlachdag bijeenkomst buiten India. Het vond plaats in het jaar 2000 in Kopenhagen, Denemarken, waar meer dan 10.000 mensen zich verzamelden op het stadhuisplein. Het was de grootste bijeenkomst ooit van mensen die lachten, zich met elkaar verbonden voelden en het evenement kwam in het Guinness Book of World Records.

Waarom Wereldlachdag?

Eén van de doelstellingen van Dr. Kataria voor de lachyoga is om vrede in de wereld door middel van het lachen te bevorderen. Sommige mensen vinden dit idee fantasievol en een goed begrip van de wetenschap van emoties en emotionele aanstekelijkheid in het bijzonder laat zien hoe dit kan worden bereikt. De beoefening van lachyoga zorgt dat het lichaam bepaalde gelukshormonen vrijgeeft in de bloedbaan die verband houden met gevoelens van geluk, warmte, onvoorwaardelijke liefde, verbondenheid, tolerantie, vergevingsgezindheid, edelmoedigheid en mededogen. Laten we dit een vreugde-cocktail noemen. De aanwezigheid van deze ‘vreugdecocktail’ van hormonen en neuro-peptiden verzetten zich tegen de productie van andere hormonen en neuro-peptiden die overeenkomen met haat, angst, geweld, jaloezie, agressie en de emoties die verband houden met oorlog en onderdrukking.

Door het beoefenen van lachyoga in groepen wordt het niveau van deze vreugde-cocktail verhoogd tot hoge concentraties door het verdubbelingseffect: na het verlaten van de lachyoga sessies gaan mensen uit en communiceren met veel andere mensen die op hun beurt in verschillende mate beïnvloed worden door deze krachtige emotionele staat van vreugde. Zij op hun beurt ‘steken’ weer andere mensen aan met wie ze in contact komen. Je kunt deze ‘ketteringreactie’ na je allereerste lachyoga sessie ervaren. Niet alleen zul je je vrienden en familie opvrolijken, maar je kunt ook de buschauffeur en anderen op bus, de mensen waarmee je werkt, het personeel in de winkel en nog veel meer mensen vrolijk maken. Zij op hun beurt zullen anderen opvrolijken en zo verder. Door het hebben

van tienduizenden lachclubs over de hele wereld zal er een positieve energie die het bewustzijn zal veranderen gecreëerd worden, wat de wereld zal veranderen en beter maken. Eigenlijk is de formule voor de wereldvrede heel eenvoudig - één persoon tegelijk vermenigvuldigt het en verspreidt het...

Format

De gebruikelijke indeling van een WLD-viering is de congregatie van de lachclubleden, hun familie en vrienden op een aantal belangrijke locaties in hun stad zoals grote pleinen, openbare parken en auditoria om samen te lachen. Ze bidden voor de wereldvrede en verspreiden van de boodschap van Dr. Kataria.

In India verzamelen lachclubleden zich in openbare parken en nemen deel aan een processie of een vredesmars. Ze dragen spandoeken en plakkaats, zoals - "World Peace through Laughter", "The Whole World Is an Extended Family", "Laugh & Make Others Laugh", "Join Laughter Club - It's FREE!" etc.

Tijdens de mars chanten ze met z'n allen "*Ho, Ho, Ha, Ha, Ha*" en "*zeer goed, zeer goed, jaaa!*" en klappen en dansen. Na het lopen van enige afstand, stoppen ze om een paar lachyoga oefeningen te doen en gaan dan weer verder. Aan het einde van de mars verzamelen ze zich op een podium of platform waar lachleiders een korte 10 min. durende lachsessie houden gevolgd door het voorlezen van de boodschap voor de wereldvrede van Dr. Kataria.

Dit wordt gevolgd door een afwisselend programma met muziek, dans en lachwedstrijden. Men kan wedstrijden organiseren met prijzen zoals: de best lachende man/vrouw/kind/senior, vals-zingenwedstrijd, enz. De winnaars zijn degenen met de meest aanstekelijke, natuurlijke en moeiteloze lach zonder reden.

Bijlage 1

Het belang van zuurstof

Citaten van geleerden over het belang van zuurstof

"Diepe ademhalingstechnieken verhogen de zuurstof naar de cellen en zijn de belangrijkste factoren in het leven van een ziektevrije en energiek leven. Wanneer de cellen genoeg zuurstof bevatten, zal er geen kanker optreden."

- Dr. Otto Warburg, President, Institute of Cell Physiology, Nobelprijs winnaar (Dr. Warburg is de enige persoon die ooit twee keer de Nobelprijs voor geneeskunde won en genomineerd was voor een derde keer).

"De juiste ademhaling is de sleutel tot een betere conditie, spierkracht, uithoudingsvermogen en het atletische uithoudingsvermogen."

- Dr. Michael Yessis, Ph. D. President Sports Training Institute, Fitness Writer – Muscle and Fitness Magazine.

"Zuurstofvoorziening door diepe ademhaling stimuleert het immuunsysteem en kan het lichaam van chronische ziekten ontdoen."

- Dr. Sheldon Hendler, MD, Medical Researcher Cell Oxygenation, schrijver van 'The Oxygen Breakthrough'.

"Alle lichaamsfuncties zijn adem-gerelateerd. De juiste zuurstof levering aan alle delen van je lichaam is van cruciaal belang voor de gezondheid en het welzijn. Aerobic-oefeningen verhogen de beschikbare zuurstof in het lichaam en bevorderen daarom het welzijn. Het leveren van zuurstof aan het lichaam is de verantwoordelijkheid van de luchtwegen. Ademhaling is het proces waarbij de lucht in de bloedbaan komt via de longen. Dus een goede ademhaling en het corrigeren van algemene ademhalingsstoornissen is de ultieme vorm van aerobics."

- Dr. Robert Fried, Breath Connection, Insight Books, 1990, p. 52.

"De zuurstofspanning in weefsels verbetert de werking van sommige antibiotica –met name aminoglycosiden- en het immuunsysteem en stimuleert het celmetabolisme."

Linda Collison, Hyperbaric: When Pressuring Patients Helps, Health Index.

"Diepe middenrif ademhaling stimuleert de reiniging van het lymfesysteem door het creëren van een vacuüm effect die de lymfen via de bloedbaan trekt. Dit verhoogt tot wel 15 keer de snelheid van eliminatie van giftige stoffen."

- Dr. J.W. Shields, MD, Lymph, Lymph Glands and Homeostasis. Lymph ology, v25, n4, Dec. 1992, p.147.

"Zuurstof speelt een centrale rol in het goed functioneren van het immuunsysteem. We kunnen zuurstofgebrek zien als de enige grootste oorzaak van alle ziekten."

- Stephen Levine, a respected molecular biologist and geneticist, and Dr. Paris M. Kidd, Ph.D., Antioxidant Adaptation.

Bijlage 2

Goede procedures voor lachyoga

Gecertificeerde lachyoga professionals zijn het over de volgende procedures eens.

1. Bevorder en beoefen lachyoga volgens de principes en richtlijnen die momenteel door de Laughter Yoga International en de Dr. Kataria School of Laughter Yoga worden uiteengezet.
2. Heb een oprechte betrokkenheid door lachyoga diensten van de hoogste kwaliteit aan te bieden aan degenen die op zoek zijn naar deze dienstverlening.
3. Erken het vertrouwelijke karakter van alle professionele relaties en respecteer hen dienovereenkomstig.
4. Streef naar professionele excellentie door regelmatige evaluatie van de persoonlijke sterktes, beperkingen en effectiviteit.
5. Verwijs mensen met medische indicaties door naar een zorgverlener voor een evaluatie voorafgaand aan het verlenen van je service.
6. Zichzelf of hun werk niet verkeerd aan het publiek overbrengen.
7. Ontwikkel altijd een relatie met klanten en deelnemers in het beste belang van de cliënt of deelnemer.
8. Ervoor zorgen dat de fundamentele rechten van alle personen te alle tijden worden nageleefd.
9. Zich gedragen in hun professionele leven op een manier dat het beeld van lachyoga en lachyoga professionals als groep zal verbeteren.
10. Ervoor zorgen dat hun gegevens en die van alle lachclubs en lachyoga diensten en activiteiten die betrokken zijn geplaatst worden op www.laughteryoga.org en te alle tijden up-to-date blijft.
11. Handhaaf het lachclub format als een gratis community service.
12. Afzien van het opnemen van niet-lachyoga ideeën en praktijken tot een dienst die wordt beschreven als lachyoga, behalve wanneer dergelijke ideeën en praktijken duidelijk worden omschreven als zijnde verschillend van en niet een onderdeel van lachyoga.
13. Onderhoud lachyoga als een A-politieke en niet-religieuze praktijk.
14. Werk om de doelstellingen van lachyoga als een middel voor de wereldvrede te bereiken.
15. Ervoor te zorgen dat een persoon die voor de eerste keer lachyoga beoefent een goedgekeurd aansprakelijkheidsformulier vóór hun eerste sessie invult en ondertekent, de ingevulde formulieren goed op te bergen en deze jaarlijks per post naar een internationaal lachyoga kantoor te sturen.
16. Het erover eens zijn dat het auteursrecht, dienst- en handelsmerk van de term 'Laughter Yoga' in het Engels en in de vertaling eigendom is van Laughter Yoga International en Dr. Madan Kataria en verder instemt om deze term niet te gebruiken in de naam van een bedrijf of in een internetdomein zonder eerst een schriftelijke toestemming om dat te doen te hebben ontvangen.

Bijlage 3

40 basis oefeningen

1. Indiase groet of Namasté: plaats de palmen van de handen tegen elkaar net voor je hart. Buig lichtjes en houd oogcontact.

Westerse groet of handdruk: schud elkaar de hand en lach robuust. Je kunt ook groetgebaren van verschillende culturen gebruiken.

2. Milkshake-lach: houd twee denkbeeldige glazen melk vast. Giet het ene over in de andere, zeg: "Aeee...", giet het weer terug en zeg: (een beetje hoger) "Aeeee...", en doe dan alsof je drinkt: "AEE-ah-ha-ha-ha-ha!". **Variaties:** 1. na het mengen, begin je te drinken; het smaakt vreemd, dus a. Je gooit het achter je rug weg of b. Giet het voor je op de grond. 2. Deel met anderen, door het over hun rug, in hun haar, enz. te gieten - Een aangenaam en heerlijk geschenk.

3. Mobiele telefoon-lach: houd een denkbeeldige mobiele telefoon vast; het "ringt", zet het aan je oor; lach om wat je hoort. Beweeg en deel dit met anderen (ze lachen om jou en jij lacht om hun).

4. Creditcard rekening-lach: houd in twee handen een imaginaire rekening vast; open de handen (handpalmen naar je toe) en lach om wat je ziet; deel met anderen.

5. Gewoon lachen (aka "We Lachen zonder reden"): een voorbijganger heeft net gevraagd, "Waarom zijn jullie allemaal aan het lachen?" Handpalmen naar boven, gebogen ellebogen, schouders ophalen en zeg "We lachen gewoon..., zonder reden!"

6. Argument-lach (aka "ondeugend"): doe alsof ze "kibbelen" door naar elkaar te wijzen. Ga door (en combineer) met # 11, vergeving:

7. Een-meter-lach: alsof je de lengte van een lap stof meet, begin met de armen omhoog aan ene kant, de handen dicht bij elkaar. Beweeg een arm langs de voorkant van het lichaam, alsof je meet: 1) naar de andere arm elleboog, zeggend "Ae"; 2) naar het schoudergewricht van dezelfde arm, zeggend (iets hoger) "Ae"; vervolgens 3) armen wijd uit elkaar, hoofd iets naar achter; "AEE-ah-ha-ha-ha-ha!" lach hartelijk vier dat je erin bent geslaagd om een meter te meten.

(Een-meter variant:) één-centimeter-lach: meet gewoon van duim-tot-duim gewricht; het is zo snel voorbij!

8. Hart-lach: voeten zijn op schouderbreedte uit elkaar. Spreid je armen omhoog in de lucht, kantel je hoofd naar achteren en lach hart terwijl je hele hart schudt.

9. Swing-lach/Raak de hemel aan (aka "klinkers" "Maak het geluid van de klinkers") Maak een wijde kring terwijl je hand in hand staat. Loop vooruit,

terwijl je elke klinker zegt, gooi de handen in de lucht en barst in lachen uit als je in het midden komt. Eerste keer: A (ay); dan E (ee); I (aye); O (oh); U (yoo); en "Y (why)" [en soms, "why not"!?"]. **Varianten:** 1. Voor een grote groep: naar voren komen als een grote cluster van mensen (handen niet vasthouden), en doe de (vrije) armen in de lucht. 2. Gebruik klinkers uit andere talen.

10. **Leeuwenlach:** steek je tong uit richting de kin, grote glimlach op de wangen; wenkbrauwen omhoog, ogen wijd open, handen als poten van een leeuw, brullen en lachen vanuit de buik

11. **Waarderingslach:** het topje van de wijsvinger is verbonden met het topje van de duim om een kleine cirkel te maken, of gebruik een "duim omhoog" gebaar. Kan ook met kort juichen, handkussen, "Geef me de high-five", etc.

12. **Vergevingslach:** bied vergeving, armen uit elkaar en de handpalmen geopend: vergeef jezelf, vergeef anderen.

13. **Lach om jezelf:** punt een vinger naar je hartgebied (je kunt beide handen gebruiken) - met een kleine beweging, "Het is oké om te lachen om mezelf, ik hoef niet perfect te zijn"

14. **Elektrische schok-lach:** steek je hand uit alsof je iemand een hand wil geven - denk je in dat je een elektrostatische schok van de hand van de andere persoon krijgt. Leuke verrassing!

15. **Hete soep-lach:** steek je tong uit, ga met je handen op en neer alsof je net een zeer warme en pittige soep had en wapper de hitte van je tong.

16. **Aloha-lach:** inhaleer, beide armen omhoog; zeggen "Alo ----" voor een diepe adem; aan het eind van de adem, adem je uit met "Ha-aa!" en blijf lachen.

17. **Lach-crème (aka "giegel-crème" en "lach lotion"):** Knijp de tube uit in je hand (of schep uit een potje), breng dit aan (bij jezelf en bij anderen).

18. **Vogel-lach:** strek je armen uit als een vogel; fladder je "vleugels", stijg op, zweef en vlieg (naar alle richtingen). Variaties: "kippenlach" In een kleine ruimte: buig de ellebogen, de vingertoppen op de schouders: fladder en beweeg rond als kippen.

19. **Mentale floss-lach:** wikkel floss rond je vingers; "het schoonmaken" van de hersenen, tong, tussen en rondom alle lichaamsdelen.

20. **Geen geld-lach (voorafgaand aan de "Jackpot-lach"):** toon je lege zakken, lachen met de handpalmen omhoog.

21. **Jackpot-lach (na de "geen geld-lach"):** produceer het winnende lot (of het goudklompje), doe de armen in de lucht en vier: we zijn rijk!

22. **Calcutta-lach:** met de handen naar voren: twee korte scherpe herhalingen van "Ho, Ho" met de handen naar voren duwend bij elke uitademing; gevolgd door twee korte herhalingen van "Ha, Ha" met handen naar beneden drukkend bij elke uitademing. Buig je knieën licht.
23. **Huil-lach:** huil terwijl je door je hurken zakt; lach gelukkig bij het omhoog komen.
24. **Gradiënt-lach & stille gradiënt-lach:** begin met een glimlach, laat het uitgroeien tot een lach; begin zachtjes, en bouw langzaam op (kracht en volume) tot brullend. Laat het gewoon zijn - niet nodig om het te forceren.
25. **Knuffel-lach (aka "hart-tot-hart-lach"):** lach als je elkaar zachtjes omhelst, voel elkaars lach. (Let op: sommigen willen alleen elkaars hand vasthouden of zelfs elkaar omhelzen in de lucht, zonder aan te raken. Ben gevoelig voor het niveau van comfort van de andere persoon.)
26. **Lach-centrum:** punt de vinger naar het hoofd; zoek en vind het "lach centrum" van de hersenen (kan overal zijn: tempel, achterhoofd, kruin). **Variatie: "Zoek de lach"** - punt naar verschillende lichaamsdelen en vraag: "Waar is het?" elke 3e plaats die je aanwijst is waar de lach op wordt gevestigd; toon dit aan anderen.
27. **Stille-lach:** doe alsof iemand ligt te slapen in de aangrenzende kamer, lach heel rustig, zodat ze niet wakker worden - "shuss" voorzichtig.
28. **Verlegen-lach:** houd de handen voor het gezicht, giechel; gluur soms, lach; en dan het gezicht bedekken.
29. **Lift-lach:** sta dicht bij elkaar in een groep, lach zenuwachtig als de lift wiebelt, deuren openen en sluiten, stuiter rond.
30. **Brommer-/motorboot- /grasmaaier-lach:** stel je voor dat je de motor van een motorboot start door te trekken aan de touwtjes en driemaal te zeggen *ha ha* en de vierde keer dat de motor wordt gestart, wat het lachen vertegenwoordigt. Hierna lopen de mensen rond alsof ze het stuur van een motorboot vasthouden en de boot besturen.
31. **Creatieve-lach:** een tegelijk, elke persoon doet spontaan en speels: 1. geluiden, 2. gezichten/gekke bekken en 3. acties/gebaren, voor een minuut lang, terwijl de anderen observeren en speels reageren.
32. **Lach-orkest:** mensen groeperen zich in (lach) instrumentsecties en de dirigent regisseert.

Thema-lach (de leider/anker persoon vertelt een verhaal, deelnemers beelden dit uit):

33. Luchthaven- & vlucht-lach

LUCHTHAVEN: 1. Je bent te laat, loop rond met tassen. 2. Krijg je instapkaart. 3. Zwaai naar je koffers die verdwijnen op de transportband. 4. Stap in het vliegtuig.

VLUCHT: demonstratie: 1. Toon de nooduitgangen (aan de voorkant, achter, twee zijden). 2. Hoe de veiligheidsgordel te bedienen. 3. zuurstofmasker komt naar beneden; zet op bij jezelf, dan bij een ander. 4. Hoe een reddingsvest op te blazen (blaas het op)... 5. Vraag (en bied) richtingen voor de bestemming (alles in brabbeltaal). 6. Toon foto's die je nam, maar je hebt de lensdop op de lens laten zitten en ze zijn allemaal blank... ; gooi ze weg, je bent vrij! (etc.)

34. **Huishoudelijke taken-lach:** afwassen; beweeg de stofzuiger; ramen lappen; was opvouwen; etc.

35. **Oplevings-lach: een groep lachers vindt een bewusteloos persoon; in brabbeltaal pleiten zijn voor een paar momenten alvorens hulp in te roepen.** "Alles wat we moeten doen is het delen van lachenergie." Iedereen plaatst hun handen over de persoon, zwaait en lacht; de "bewusteloze" persoon komt langzaam weer bij bewustzijn. **Iedereen is blij en gaat verder met elkaar.**

36. **Feest-lach:** gebruik verschillende eerdere oefeningen: maak kennis met de feestgangers (groet/handdruk en Namasté); "Oeps, ik ben iets vergeten" (dus doe de mobiele telefoon-lach); eet pittig voedsel (hete soep-lach). + Maak groepjes van twee en drie personen en lach met elkaar over denkbeeldige drankjes. Heb "zeer amusante" en grappige gesprekken - geheel in brabbeltaal.

Lach oefeningen op de vloer

37. **Hoofd op de buik-lach:** ga liggen op je rug, lichamen haaks op elkaar. (Met je hoofd op een andermans buik en het hoofd van iemand anders op jouw buik). Laat de lach gaan!

38. **Bull's eye-lach (Aka "zonnebloem-lach")** ga op de rug liggen op de vloer, met je hoofd naar het midden van de kring, voeten buiten de kring (dit ziet eruit als de blaadjes van een bloem of een bull's eye). Doe de lach-meditatie (ogen gesloten, lachen zonder reden).

39. **Duizendpoot-lach:** lig in een lijn op de vloer, ieder op hun rug. De eerste persoon heeft zijn hoofd in het midden en de voeten naar rechts; de volgende

persoon legt het hoofd naast de eerste persoon (hoofd naar het midden), maar de voeten naar links. (Je hoofd ligt vlak naast die van de volgende persoon, terwijl hun lichaam ligt in de tegengestelde richting van je eigen lichaam).

Varianten: 1. Schop je benen als het berijden van een fiets in de lucht. 2. Armen omhoog, vasthouden/aanraken handen van anderen. 3. Houd de knieën dicht bij de borst. 4. Armen omhoog; schop de benen, schud de armen en wiebel de vingers van de uitgestrekte handen. 5. Zit rug-tegen-rug, ellebogen in elkaar. 6. Zit rug-tegen-rug, kruis de armen voor, neem de hand van de persoon aan beide zijden (of achter je); geef aan elke kant handdrukken.

40. **Roei-lach:** ga achter elkaar zitten met de benen gespreid, armen naar voren; doe alsof je roeit, "Aeee; Aeee..."; na 2 tot 4 keer, leun je achterover en brult, rust uit op de buik van de persoon achter je.

Bijlage 4

Aansprakelijkheidsverklaring voor lachyoga

Lachyoga is een leuk en gezond oefening regime met gunstige gevolgen voor het lichaam, geest en emoties. Net als elke vorm van aerobe oefeningen, mag het niet worden gedaan door mensen met medische problemen zonder eerst de arts te raadplegen. Lachyoga moet niet worden beschouwd als een substituut voor een goede medische consultatie voor fysieke, mentale en psychische aandoeningen. Als je tijdens een sessie plotselinge pijn of een nieuwe pijn voelt verlaat je onmiddellijk de sessie of vraag de leider om advies als je hulp nodig hebt.

Lees dit zorgvuldig door en geef je toestemming:

De groep neemt deel aan lachyoga sessies waarbij fysieke inspanning, die inspannend kan zijn, lichamelijk letsel kan veroorzaken. Ik zal ervoor zorgen dat elke deelnemer wordt geïnformeerd over de risico's en de gevaren die hieraan verbonden zijn.

Leden van de groep zijn fysiek fit en hebben geen medische aandoeningen die hun volledige deelname aan de lachyoga sessies zou voorkomen of als ze medische problemen of aandoeningen hebben deze volledig zullen worden gemeld aan de Lachyoga leider voor elke sessie.

Ik neem de volledige verantwoordelijkheid voor eventuele risico's, verwondingen of schade, bekend of onbekend, die door leden van de groep kunnen worden gemaakt als gevolg van deelname aan de sessies. Ik neem vrijwillig en uitdrukkelijk afstand van elke vordering tegen de Dr. Kataria School van de Laughter Yoga International, hun leiders, leraren, medewerkers of assistenten voor letsel of schade die kan worden geleden als gevolg van deelname. Leden van de groep, hun erfgenamen of hun wettelijke vertegenwoordigers zien voor altijd af en vervolgen niet voor enig letsel of overlijden veroorzaakt door nalatigheid of andere daden.

Ik heb het bovenstaande gelezen en begrijp de inhoud volledig.

Ik ga vrijwillig akkoord met de algemene voorwaarden zoals hierboven vermeld.

Laughter Yoga Nieuws

Om onze e-nieuwsbrief te ontvangen kun je je e-mailadres achterlaten:

Handtekening van volwassene: _____ Bevoegd om op te treden namens de groep.

Datum (dag/maand/jaar): ____ / ____ / ____

Bijlage 5

Verder onderwijs voor lachyoga professionals

Na het deelnemen aan deze training, zul je als lachyoga docent voor het leven worden gecertificeerd. Lachyoga is een relatief nieuw fenomeen en is voortdurend in ontwikkeling. We hebben een speciale website, evenals een eigen zeer interactieve en toegewijde Facebook Prozone Group om voortdurend alle lachyoga professionals op de hoogte te houden van de nieuwe ontwikkelingen in de lachyoga. Het stelt hen in staat om de kennis en vaardigheden met betrekking tot lachyoga te leren, te verbeteren en verduidelijkt de methoden die ontwikkelt zijn door de oprichter, Dr. Madan Kataria. Alle Prozone-leden krijgen tenminste één keer in een maand een gratis online training van Dr. Kataria. Daarom raden wij je aan om een lid van de Lachyoga Prozone te worden om je potentiële toepassingen op verschillende gebieden van lachyoga te maximaliseren.

Lachyoga Prozone aanbiedingen:

a) Speciale website waar je op de hoogte wordt gehouden van nieuwe ontwikkelingen van Lachyoga op verschillende gebieden, het delen van nieuwe inzichten, diepere kennis, tips voor trainingen en artikelen over wetenschappelijk onderzoek zullen worden bijgehouden. Dr. Kataria zal ook video's van nieuwe oefeningen posten die zijn opgenomen tijdens zijn wereldwijde tours.

b) Lachyoga Prozone Facebook-groep http://www.facebook.com/home.php?sk=group_171823296167041. Dit is een particuliere zeer interactieve lachyoga groep waar mensen kennis, vaardigheden, video's en andere documenten op dagelijkse basis met elkaar delen.

Kosten: tegen een nominale prijs van \$ 99 per jaar, profiteer je van de voordelen van het staan vermeld als leider of leraar op onze site. Met je profielpagina kun je je trainingen en workshops adverteren. Onze site wordt door meer dan 1500 nieuwe bezoekers per dag bezocht in naast de al de bestaande LY fans.

Hier zijn andere opties:

- 1 Jaar \$ 99
- 2 jaar \$ 170
- 5 Jaar \$ 395

Bijlage 6

Hoe voel je je?

Metten van de directe effecten van lachen

Voor	<slechtst CIRKEL best>	Na	<slechtst CIRKEL best>
Enthousiasme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Enthousiasme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Energie niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Energie niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stemming	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Stemming	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Optimisme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Optimisme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stress niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Stress niveau	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gevoel van vriendschap voor deze groep	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Gevoel van vriendschap voor deze groep	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bewustzijn van ademhaling	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Bewustzijn van ademhaling	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spier(ont)spanning	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Spier(ont)spanning	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mentale ontspanning	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Mentale ontspanning	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Vermogen te lachen zonder reden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Vermogen te lachen zonder reden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Algemene opmerkingen	Algemene opmerkingen
Naam:	Naam:

Note:

- Dit formulier dient ingevuld te worden deels voor- en deels na de workshop/ lachsessie
- Dit is om de directe effecten van een lachsessie te meten
- Bewustzijn van de ademhaling: normaal gesproken zijn we ons hier niet van bewust. Na de lach oefeningen kan het zijn dat je vrijer en gemakkelijker kan ademen en je wordt je bewust van de diepere ademhaling in de longen.

Bijlage 7

Vind je eigen lachgetal

De volgende vragenlijst is opgesteld volgens het concept en de filosofie van lachyoga en het helpt je om uit te vinden hoe het is met je vermogen om te lachen zonder reden, je vermogen om emoties te uiten, je communicatievaardigheden en of je de 4 elementen van plezier als zingen, dansen, spelen en lachen en andere soortgelijke elementen in je leven toevoegt om je leven plezieriger en gelukkiger te maken.

Waardeer elke vraag op een schaal van 1 tot 5

1. Ik lach iedere dag veel 1 2 3 4 5
2. De bron van mijn lach komt van een innerlijke wens om te lachen en plezier te hebben 1 2 3 4 5
3. Ik gebruik dagelijks humor om een situatie humorvol waar te nemen, uit te drukken en te ervaren 1 2 3 4 5
4. I voeg fysieke speelsheid en een speelse mentale houding toe wanneer ik met anderen in interactie ben 1 2 3 4 5
5. Ik zing iedere dag zonder reden 1 2 3 4 5
6. Ik dans dagelijks zonder reden 1 2 3 4 5
7. Iedere dag druk ik vrijelijk mijn positieve en negatieve emoties uit 1 2 3 4 5
8. Iedere dag heb ik een hoog percentage positieve gedachten 1 2 3 4 5
9. Ik ben vaak vredig en kalm 1 2 3 4 5
10. Regelmatig voel ik me opgewonden en gepassioneerd over het leven 1 2 3 4 5
11. Ik druk me vaak expressief uit 1 2 3 4 5
12. Ik ben tevreden en gelukkig met het leven 1 2 3 4 5
13. Ik ben vaak ontspannen in mijn fysieke, mentale en emotionele 1 2 3 4 5
14. Ik kan gemakkelijk met vreemden praten en in contact zijn 1 2 3 4 5
15. Ik voel me vaak verfrist en energiek 1 2 3 4 5
16. Ik blijft positief ook gedurende uitdagende tijden 1 2 3 4 5
17. Ik ben verbonden met veel vrienden 1 2 3 4 5
18. Het is heel gemakkelijk voor me om te lachen zonder reden 1 2 3 4 5
19. Ik doe vaak een goede daad 1 2 3 4 5
20. Ik heb het vermogen om me gek te gedragen in het gezelschap van anderen 1 2 3 4 5

1 = helemaal niet waar 2 = een beetje waar 3 = gewoon waar
4 = meestal waar 5 = helemaal waar

Score:

Als je score tussen 80-100 ligt: Je bent een fantastische lacher. Ga zo door!

Als je score tussen 60-79 ligt: Je bent goed in lachen, en het kan nog beter

Als je score tussen 40-59 ligt: Je lacht weinig en zou meer moeten lachen

Als je score onder 40 is: Je hebt een ernstig probleem en moet echt iets doen om meer lach in je leven toe te voegen.

De volgende vragenlijst is opgesteld volgens het concept en de filosofie van lachyoga en het helpt je om uit te vinden hoe het is met je vermogen om te lachen zonder reden, je vermogen om emoties te uiten, je communicatievaardigheden en of je de 4 elementen van plezier als zingen, dansen, spelen en lachen en andere soortgelijke elementen in je leven toevoegt om je leven plezieriger en gelukkiger te maken.

Bijlage 8

Lijst met meer lach oefeningen

Vliegtuiglach

Spreid je armen wijd uit als een vliegtuig en vlieg lachend rond.

Vliegveldlach

Stel je voor dat je heel laat arriveert op het vliegveld en moet rennen met onhandige tassen, stel je voor dat je de stewardess bent die de veiligheidsinstructies voordoet terwijl je lacht (wijs naar de nooduitgangen, gordel, zuurstofmasker, zwemvest, etc.)

Buitenaardse begroeting

Doe je handen als een antenne boven je hoofd en ga rond terwijl je iedereen buitenaards begroet "AAAAH-EEE".

Alohalach

Doe je armen boven je hoofd en zeg een heel lang "Aloooo..." waarna je voorover buigt en zegt "ha ha ha ha...". Dit kan staand of zittend op de knieën.

Mieren in de broeklach

Ren gillend rond en lach alsof je broek vol zit met mieren.

Waarderingslach

Loop rond terwijl je elkaar twee duimen op toesteekt en enthousiaste waardering laat blijken.

Argument en sorrylach

Beweeg je wijsvinger, lach alsof je een argument hebt. Doe direct hierna de sorrylach door lachend sorry te zeggen en te gebaren.

Legerlach

Marcheer rond als soldaatjes en saluut al lachend.

Ballonlach

Gebruik echte ballonnen en sla ze met je handen, je voeten, je knieën door de lucht. Iedere keer als iemand contact maakt met een ballon moet men lachen. Dit is een echte work-out en kan je een flinke tijd aan het lachen houden.

Ballonknallach

Doe alsof je ballonnen aan je enkels hebt vastgemaakt. Probeer ze bij elkaar kapot te springen en lach.

Barbaren yawp

Een voor een, of als de hele groep tegelijk, ren je naar het midden van de kring, plant je je voeten wijd en stevig op de grond, spreid je je armen wijd uit en roept een lange en luide "yawp". Ren daarna door naar de andere kant.

Schoonheidskoninginnenlach

Laat de groep staan alsof ze finalisten zijn voor een schoonheidswedstrijd en roep hun namen een voor een af (of laat ze zichzelf afroepen), laat ze reageren en acteren alsof ze de winnaar zijn.

Rekeninglach

Doe alsof je een rekening of creditcardafschrift opent die onverwacht hoog is. Kijk er even naar en barst in een hysterisch lachen uit. Laat andere mensen die rekening zien en lach om elkaars rekeningen of afschriften.

Springlach

Spring rond en lach.

Konijnehuppellach

Sta in een rij met je handen op de schouders van de persoon voor je en lach de konijnehuppellach.

Autobumperlach

Doe je handen voor je alsof het bumpers zijn. Ren rond en maakt contact met andere bumpers terwijl je lacht.

Juf-zie-mij-lach

Steek je hand omhoog alsof je op school zit en de juf moet je toestemming geven om iets te zeggen. Maak gekke geluiden om de aandacht te trekken. Wijs iemand aan als juf en laat die mensen aanwijzen. Wanneer je aanwezig wordt dan barst je in lachen uit.

Autolach

Stel je voor dat deze gebeurtenissen zich voordoen terwijl je lacht

- Start de auto met vier starten van de buik
- Rijd rond en lach en zwaai naar andere mensen

- De auto stopt, praat ermee in Gibberish
- Controleer de olie met een peilstok waar geen eind aan komt
- Pomp de banden op
- Rijd vrolijk weg

Feestelijke lach

Iedereen kruipt in een kleine kring bij elkaar waar de leider hen een "geheim" vertelt en iedereen roept en lacht wild. Vraag vrijwilligers om een geheim te delen.

Telefoonlach

Houd een onzichtbare telefoon tegen je oor. Loop rond terwijl je je voorstelt dat iemand aan de andere kant jou aan het lachen maakt met grappige verhalen.

Kneepje in de wang

Ga lachend rond terwijl je mensen in de wangen knijpt.

Kuikentjes dans

Doe de kuikentjesdans met de traditionele bewegingen.

Kuikentjeslach

Doe kippen of kuikentjes na totdat je allemaal dubbel ligt van het lachen.

Ogen geslotenlach

Loop langzaam met gesloten ogen rond met je armen voor je. Wanneer je tegen iemand aanbotst lach dan samen en probeer uit te vinden wie het is.

Cocktailpartylach

Doe alsof je een cocktailglas vasthebt en lach met mensen in een pretentieuze, geaffecteerde manier en kijk over hun schouder of je een beter iemand kan vinden om mee te lachen.

Polonaiselach

Loop rond in polonaise en zing mee met "ha ha ha".

Uitbarsten in gelach

Loop rond en kijk iemand in de ogen met een ernstig, fronsend gezicht. Vervolgens barst je tegelijk uit in lachen. Dit kan ook de "draai die frons op zijn kop-lach" worden genoemd.

Creatieve lach

Lachen op je eigen creatieve manier. Lach allemaal tegelijk of één voor één.

Overvolle lift lach

Sta echt dicht bij elkaar, alsof je op een kluitje in een lift staat en lach.

Jantje lacht, Jantje huilt

Doe een overdreven huilend geluid als je naar voren buigen, en kom weer rechtop terwijl je lacht (hiermee kun je aantonen hoe huilen en lachen vergelijkbaar zijn en beide onderdeel van het leven).

Hondenpoeplach

Stel je voor dat met elke paar stappen je je voet zet in de hondenpoep, lach, kijk met je vieste gezicht en doe alsof je het afveegt.

Honden beentjelichtlach

Dit is alleen voor de avontuurlijke mensen! Doe allemaal alsof je een hond bent, dan til je benen alsof je plast op anderen en lach erover.

Dubbele Handdrukklach

Begroet elkaar met groot enthousiasme, houd beide handen vast en stuit op en neer van het lachen!

Eendenwaggellach

Beweeg je armen omhoog als vleugels en waggel rond als een eend, kwakend en lachend.

Echolach

Verdeel de groep in twee. De eerste groep doet een grote hartelijke lach en de tweede groep zal het echoën.

Electrische schoklach

Doe alsof je elkaar statische elektriciteitsschokken geeft die een sprong en een lach veroorzaken.

Het kwaad-lach

Doe je best om een imitatie van de lach een kwaadaardige personage neer te zetten. Hoe meer over-the-top, hoe beter.

Neplach

Doe een echte neplach. Wees onaangenaam!

Doodvallenlach

Lachen zo hard dat je op de grond valt en over de grond rolt van het lachen.

Vogellach

Vlieg en ren door de kamer te lachen als je een grote vogel bent.

Lachcentrum

Zoek de plaats in je buik van waaruit je lach komt en houd deze vast terwijl lachen. Kijk of je nog dieper kunt lachen nu dat je je midden hebt gevonden.

Voedselgevechtlach

Speel dat je taart en ander lekker eten gooit naar elkaar terwijl je lach. Simuleren van een taart gevecht!

Vergeeflach

Gebaar alsof je vergeving aan elkaar aanbiedt, terwijl je lacht.

Vollemaanslach

Huil samen bij de maan tot je het bescheurt.

Wartaalgraplach

Laat één persoon de clou van een grap vertellen met behulp wartaal (gibberish) in plaats van echte woorden. Als ze daarmee klaar zijn, barst iedereen in lachen uit alsof het de beste grap is die ze ooit hebben gehoord.

Go-Teamlach

Staan in een groep als een sportteam. De leider legt zijn of haar hand uit en iedereen legt zijn hand daarboven op. De leider zegt "1-2-3" dan iedereen duwt de hand naar beneden en lacht.

Opbouwende lach

Sta of zitten in een groep, maak oogcontact met elkaar. Begin te lachen met een lichte lachje. Laat het gelach opzwellen tot een luide, bulderende lach. Laat het stromen zoals de groepsdynamiek het leidt. Laat het dan terug zachter worden naar een klein lachje en eindigen met een zucht. Indien staand, probeer het dan terwijl mensen elkaar met de pink vasthouden.

Begroetingslach

Schud de handen met elkaar, maak oogcontact en lach. Dit is een geweldig warming-up oefening.

De halve lach

Lach met slechts één helft van je mond open. Probeer rechts, dan links.

Hoofd opschudlach

Ren speels rond terwijl je elkaars haar door de war brengt door het geven van een zachte aai en lach.

Hartelijke Gelach

Til beide armen naar de hemel. Buig je hoofd een stukje naar achteren en lach alsof het komt van je tenen.

High-Tenlach

Geef elkaar een hoge klap (klap beide handen) en lach.

Hete aardappellach

Zit in een kring en geef een onzichtbare hete aardappel door zo snel als je kunt, lach wanneer het in je bezit is.

Heet zandlach

Loop rond op je tenen alsof je loopt op heet zand, reageer op de warmte door te lachen, hard te lopen en te springen.

Hete soeplach

Neem voorzichtig een slokje van je denkbeeldige warme soep en reageer op de warmte met zwaaiende handen voor het gezicht en lach.

Huishoudelijke takenlach

Doe alsof je de volgende taken doet terwijl je lacht: de afwas, het schoonmaken van de vloer, stofzuigen, ramen lappen, was ophangen, afstoffen. Laat de groep denken aan andere klusjes om te lachen.

Knuffellach

Ren rond en omhels elkaar en lachen (ook bekend als hart tot hart lach). U kunt de lach in elkaar voelen als je hard genoeg lacht bij de omhelzing. Werkt goed bij het einde van de sessie.

Zoemende Gelach

Maak een zoemend lachgeluid met gesloten lippen en doe gekke gebaren.

Ik hou van jou-lach

Maak het gebarentaalteken voor "Ik hou van jou" met beide handen om non verbaal zeggen: "Ik hou van jou" en lach.

IJsklontjeslach

Doe alsof je ijsblokjes op elkaars rug legt. Wees speels, lach en gil.

IJhoortjeslach

Doe alsof je aan een ijsje likt dat extreem drupt en lekt. Lik het hoortje en helemaal naar beneden over je arm, lach. Misschien gooi je zelfs je hoortjes naar elkaar.

Inademlach

Lach terwijl je inademt. Dit maakt een echt grappig, snuivend geluid.

IPodlach

Doe alsof je koptelefoon opzet. Dans rond met de muziek in je eigen hoofd, zing en lach.

Duveltje-uit-een-doosjelach

Hurken, en doe alsof ze je sleutel opwinden. Spring op en lach als een wild duveltje uit een doosje.

Jackpotlach

Juich, lach en vier feest alsof je net de jackpot hebt gewonnen.

Jell-Olach

Wiebel en giechel alsof je Jell-O bent.

Touwtjespringenlach

Doe alsof je touwtje springt en lach met elke sprong. Je kunt ook met 2 mensen doen alsof ze het touw draaien en andere lachers springen daartussen.

Zomaar lachen

Ga je gang en lach!

Kangoeroelach

Spring rond als een lachende kangoeroe.

Karatelach

Doe alsof je een baksteen breekt met je hand, daarna met je hoofd, lach als je de bakstenen breekt.

Kickbokslach

Doe alsof je doet kick bokst en lach bij elke trap of stoot (maak zeker dat je in de lucht schopt en niet de mensen in je buurt).

Knieënlach

Doe alsof je de controle over je knieën te verliest, maar doe alsof je anders heel normaal bent. Glimlach, zwaai en loop rond, totdat met je eigenzinnige knieën iedereen in lachen uit laat barsten.

Supermarktschoenenlach

Loop rond met hele kleine stappen en hop alsof je probeert op een paar supermarktschoenen te lopen waarvan de plastic band die de schoenen bij elkaar houdt nog vast zit. Lach om hoe gek je eruit ziet.

Lachen om de Dood

Stop en bezie je eigen dood eens even - en het feit dat het onvermijdelijk is. Daarna barst in lachen uit alsof het je helemaal geen zorgen geeft. Dit is niet morbide, maar bevrijdend.

Lachen om jezelf

Wijs naar jezelf en loop rond terwijl je om jezelf lacht. Dit is geweldig voor nederigheid.

Lachen zonder reden

Loop rond terwijl je lacht, haal je schouders op en houd je handen omhoog alsof je zegt: "Ik heb absoluut geen idee waarom ik lach"

Lachbal

Speel het vangen van de bal in paren of als hele groep. Gooi een onzichtbare lachbal naar elkaar. Wie de bal heeft lacht. Je kunt ook de bal dribbelen en elke keer lachen als het de grond raakt. In bepaalde omstandigheden werkt het goed om een echte bal te gebruiken. Een zacht is het beste.

Blessinglach

De persoon die wordt gezegend zit in een stoel en de rest van de groep staat in een halve cirkel rond hem / haar. Een tegelijk, elke persoon zegt een bevestiging over de persoon in de stoel, maar in Gibberish in plaats van verstaanbare taal.

Wanneer iedereen zijn of haar bevestiging heeft gezegd worden alle handen op de persoon gelegd -op hoofd, schouders, armen, knieën en lachen om hem te zegenen met liefde en lachenergie. De leider begint en eindigt de zegen (ongeveer 10 seconden).

Autowaslach

Laat de groep in twee parallelle lijnen staan, lachend met hun handen bewegen op een creatieve manier alsof ze borstels en mechanismen van een wasstraat zijn. Dan krijgt de persoon aan het einde van de lijn de kans om door de lachwasstraat te lopen. Als ze aan het eind van de lijn zijn worden ze weer een "borstel". Zorg ervoor dat iedereen de kans krijgt om er door te gaan.

Chorus Linelach

Sta in een lijn met de armen over elkaars schouders alsof je in een koorlijn staat. Breng de rechterknie omhoog met een lach, schop dan de voet met een lach. Herhaal met het linkerbeen enzovoort. Noemt jezelf de "Laughettes"!

Lachcrème

Wrijf denkbeeldige lachcrème over jezelf en lach.

Lachexplosie

Sta in eengedoken en fluit als een lach op je af komt, gooi dan je armen omhoog en "explodeer" allemaal tegelijk van het lachen.

Lachjacks

Doe jumping jacks en lach als je met elkaar stuitert.

Spring en lach

Laat iedereen gaan staan in een lijn aan de ene kant van de ruimte, ren dan naar voren met een "ooh" geluid en spring met een grote lach. Voor een grotere uitdaging, maken 2 lijnen tegenover elkaar en loop naar elkaar toe voor de sprong, let daarbij goed op niet te botsen. Nog een andere optie is om iedereen willekeurig in de ruimte te laten rennen en springen!

Lachorkest

Heb één persoon voor de groep staan als een dirigent en die persoon zal het "orkest" laten lachen met dwaze gebaren. Het "orkest" kan lachen als verschillende instrumenten.

Lachfeest

Doe alsof je je voorbereid op een feestje terwijl je lacht: het opblazen van ballonnen, glazuren van de taart, kadootjes inpakken, etc. Stel je voor dan te verzamelen voor de partij, zing "Happy Birthday" met slechts "ha ha ha", doe alsof je cocktails hebt en je lacht met elkaar, enz.

Lachpillen

Neem denkbeeldige lachpillen & lach, en probeer dan elkaars pillen. Je kunt een krachtig recept aanvragen voor een grote lach

Opwekkingslach

Laat één persoon doen alsof hij of zij bewusteloos is en de rest van de groep verzamelt om deze persoon heen en brengt ze weer bij door te lachen.

Lachsnacks

Houd uw hand uit alsof het vol is met onzichtbare lachsnacks. Pop één in je mond, kauw en lach. Probeer elkaars lachsnacks en lach.

Sneeuwengelenlach

Ligg op de vloer en doe alsof je een sneeuwengel maakt door het bewegen van armen en benen en brul en lach naar elkaar (dit is geweldig voor de schildklier).

Magneetlach

Doen alsof een gigantische magneet je door de hele ruimte trekt. Lach als je je probeert te verzetten, maar het zal je uiteindelijk allemaal naar de andere kant van de ruimte trekken. Speel alsof het alleen aan bepaalde lichaamsdelen trekt – hoofd,voet, arm, rug, etc.

Mentale flosslach

Doe alsof je een koord door je hoofd trekt om je geest te 'flossen', terwijl je lacht.

Monster lacht

Lachen als een of meer van deze beroemde monsters:

- > Cookie Monster – eet koekjes wild en lach
- > Dracula - toon tanden en houd je cape voor je gezicht, lach
- > Frankenstein - zet je armen uit en loop grimmig lachend rond
- > Godzilla - zet grote stappen en lach als een reus

Motorbootlach

Doe alsof je rondvaart op een boot met een lachende motor.

Namaste lach

Buig voor elkaar met de handen samen in Namaste positie en lach als een manier om vreugde te tonen aan elkaar.

Geen Geldlach

Trek je zakken binnenste buiten als je ze hebt om te laten zien dat je geen geld hebt, lach en zie bij elkaar je lege zakken.

Meterlach

Doe alsof je aan het meten bent door het trekken van een meetlint over je borst, terwijl je zegt: "ay", lach dan met armen wijd.

Lachwave

Staan in een cirkel en doe de "wave," lach als je armen omhoog gaan.

Grasmaaierlach

Doe alsof je een grasmaaier duwt met een lachende motor. Maak plezier met het starten van de maaier door te lachen als je doet alsof je aan het trekkoord trekt.

Citroenlach

Doe alsof je een citroen vasthoudt; hap erin, trek een zuur gezicht en lach.

Bibliotheeklach

Doe alsof je in de slappe lach ben geschoten, maar je bent in de bibliotheek dus je mag niet lachen, lach zacht en maan elkaar tot stilte aan "sst."

Leeuwenlach

Steek je tong helemaal uit, zet handen omhoog als poten, lach als een leeuw

Operalach

Doe alsof je een beroemde operazanger bent en zing met overdreven ha ha ha-s.

Pijnlach

Doe alsof je pijn over je lichaam te vindt. Houd elke plek vast, kreun, trek gezichten en zeg: "ow!" Laat het vervolgens op lachen uitdraaien.

Verkwastlach

Verf elkaar met onzichtbare lachende kwasten. Lach alleen als je "kwast" iemand raakt.

Pindakaaslach

Doe alsof je tong zit vast aan het gehemelte van je mond als gevolg van pindakaas. Om te lachen!

Geestkriebels

Stel je voor dat een geest je kietelt. Wiebel, giechel en probeer uit de buurt van je onzichtbare kietelaar te blijven.

Duivenpoeplach

Kijk omhoog in de lucht en doen alsof duivenpoep plotseling in je oog valt. Acteer verrast, probeer om het af te vegen en te lachen. Kijk dan omhoog en nog een beetje van de duivenpoep valt in je oog!

Politieke lach

Ren rond zoveel mogelijk handen schuddend als je snel kan en lach een grote plastic glimlach.

Koninklijke lach

Speel om de beurt de koning of koningin en loop tussen twee rijen van applaudisserende mensen door, zwaaien als de koningin of koning.

Estafettelach

Zet een paar stoelen in een lijn en houd een estafette waarbij teamleden door de stoelen heen weven, terwijl men lacht. Herinner hen eraan dat de competitie tussen de teams is gesimuleerd en het echte punt verdiend wordt met groot plezier en vrolijke lach.

Robotlach

Maak abrupte robot bewegingen en lach als een robot zou doen.

Achtbaanlach

Zit op de grond (of sta) in een dubbele lijn als een achtbaan en doen alsof je omhoog getakeld wordt. Breng de armen omhoog en zeg: "ooooh" om vervolgens schreeuwend en lachend naar te worden gelanceerd. Als je op de grond zitten, plof neer op de grond als je naar beneden racet. Als je staat, probeer de op- en neergaande beweging van de achtbaan na te bootsen.

Roeilach

Sta of zit in een rij op stoelen of op de grond, alsof je in een grote boot en roei samen met lachgeluiden. Je kunt ook "Row Your Boat" zingen met "ha" in plaats van woorden. Doe het in een cirkel.

Kerstmannenlach

Zeggen "ho ho ho" en doe als de Kerstman.

Ernstige lach

Probeer te lachen zoals een zeer serieus persoon zou lachen.

Verlegen lach

Leg de handen voor het gezicht, alsof je echt verlegen bent, gluur tussen je vingers en lach zachtjes achter je handen.

Stille lach

Gebaar en lachen hartelijk zonder geluid te maken.

Gekke loopjeslach "Silly walk"

Loop rond op de gekste manieren die je kan bedenken en lach.

Slowmotionlach

Lach in slow motion met grote gebaren. Je kunt ook de stille lach combineren met de slow motion lach.

Glimlach groet

Loop rond lachend naar elkaar met een grote glimlach. De wetenschap zegt dat zelfs dit soort glimlach 'faken' je gelukkiger maakt. Probeer het 1-2 minuten.

Nieslach

In plaats te niesen barst je in lachen uit: "ah ah ah ... ha ha ha!"

Poppenlach

Doe alsof je een grappige sokpop op je hand hebt en laat het lachen en maak grappige gezichten naar elkaars sokpoppen '(of gebruik echte sokpoppen als je ze hebt).

Spidermanlach

Doe alsof je Spiderman bent. Werp webben uit je handen waarmee je anderen zal vangen in je lachweb.

Staande op de rand van de afgrondlach

Staan in een lijn en doe alsof je op de rand van een hoge klif staat. Zwaai met je armen rond alsof je er niet van af wil vallen. Help elkaar er niet van af te vallen!

Staande Ovatie

Geef jezelf een staande ovatie met veel wild gejuich.

Statische elektrischelach

Doe alsof alles wat je aanraakt je een kleine schok van elektriciteit geeft en je aan het lachen maakt. Ren speels rond en geef elkaar schokken en lach.

Stethoscooplach

Doe alsof je een stethoscoop op iemand zet en luister naar het gelach binnenin. Lach alsof je het duidelijk binnen in hen hoort.

Stress releaselach

Bal je handen samen en stel je voor dat al je problemen, zorgen, angsten en spanningen worden gevangen in je handen. Laat ze ontsnappen door het snel openen en weer sluiten van je handen. Een schaterlach zal met elke opening te horen zijn. Beweeg rond terwijl je al je problemen loslaat totdat ze er allemaal uitgelachen zijn, open dan de handen en schudt alle resterende stress af.

Metrolach

Laat iedereen in een groepje staan met een arm omhoog alsof ze zich vasthouden aan een lus in een metro. Bots zachtjes tegen elkaar aan en lach.

Swinglach

Sta in een cirkel en ren naar het midden, breng de armen met een "ooh" geluid omhoog. Lach in het centrum met de armen volledig gestrekt boven het hoofd. Ga dan achteruit met "ooh" geluid terug naar de oorspronkelijke positie. (Ook bekend als raak-de-luchtlach)

Tandenvastlach

Borstel je tanden alsof ze zijn vast op elkaar zitten, doe de lippen zover mogelijk open en lach.

Giebelglitter

Doe alsof je een zak met magische giebelglitter hebt waarmee je mensen aan het lachen maakt. Bestrooi elkaar en giebel, giechel en bulder.

Lachwave

Sta in een cirkel en doe de wave. Lach wanneer je handen omhoog gaan.

Gewichthevlak

Doe alsof je een kampioen gewichtheffer bent. Grijp een denkbeeldige set van zware gewichten en til het in stappen, grommend bij elke beweging. Lach luid wanneer je het boven je hoofd tilt.

Open mondlach

Open je mond zo breed als je kan, Loop dan rond en lach op die manier. Ga heel dichtbij de andere lachers staan.

Veeg op/veeg aflat

Ze met een handgebaar de lach op je gezicht, en lach. Veeg het dan af en kijk echt serieus. Gebaar en zet de lach weer op.

Woody Woodpeckerlach

Lach als een specht.

Wonder Womanlach

Doe alsof je een krachtige en glamoureuze wondervrouw bent. Ren rond terwijl je kogels afbuigt met je polsbandjes en lach

YMCAlach

Lach met het lied "YMCA" door de Village People. Doe de traditionele armgebaren van de letters. Je kunt een opname gebruiken van het lied om de impact te verhogen.

Bijlage 9

Lachyoga training evaluatieformulier

Datum _____ Locatie _____

Geef alstublieft een indicatie van onderstaande onderdelen.

	Helemaal mee eens	Eens	Neutraal	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
1. Ik ben in staat om het geleerde toe te passen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. De opleidingsdoelstellingen zijn uitgevoerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Het lesmateriaal was georganiseerd en goed te volgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Het gedistribueerde materiaal was relevant en zinvol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. De activiteiten stimuleerden mijn leren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. De kwaliteit van de instructies was goed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. De trainer had kennis van zaken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. De trainer was behulpzaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Er was voldoende tijd voor vraag en antwoord	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Deelname en interactie werden aangemoedigd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Hoe waardeert u de training in zijn geheel?

Uitstekend

Goed

Gewoon

Matig

Slecht

12. Wat was het meest waardevol van de training?

13. Wat zou je aanbevelen om deze training te verbeteren?

14. Alle commentaren en testimonials zijn welkom. Gebruik de achterzijde als u meer ruimte nodig heeft.

Dank u voor het invullen van dit evaluatieformulier. Het is onze wens om een hoge professionele standaard neer te zetten met deze workshops. Uw input helpt ons om dit doel te bereiken.

Bijlage 10

Photo / Video Release Form

Project

Description-----

I, _____, in consideration of your photographing, videotaping me / my children, or recording me/ my performance or voice for the above described project, hereby grant permission to Laughter Yoga International, which term shall include not only yourselves, but your employees, agents, successors, licenses and assigns, the irrevocable right and license to use my likeness and/or voice on videotape or film, photograph or audiotape; to edit such videotape or film or audiotape or crop photographs at your discretion, to incorporate the same in the above production and to use or authorize the use of such videotape or film, audiotape of photograph or any portion thereof in any manner or media at any time in perpetuity and to use my name, likeness, voice and biographical or other information concerning me in connection therewith, including promotion in all media.

I agree to hold Laughter Yoga International, harmless against any liability, loss or damage resulting from the use of my image and/or voice, and I hereby release and discharge them from any and all claims whatsoever in connection with such use of my image and/or voice.

I am signing this release freely and voluntarily and in executing this release do not rely on any inducements, promises or representations made by Laughter Yoga International.

Signature: _____ Date: _____

Address: _____

City/State/Zip: _____

Telephone: _____

Approval/Consent of Parent or Guardian

Family Member Names: _____

Parent's Signature: _____ Date: _____

Bijlage 11

Laughter Friendly Songs

Laughter Yoga sessions are enhanced by spirited singing. Here are some songs I recommend.

If You're Happy & You Know it

If you're happy & you know it clap your hands (clap clap)
If you're happy & you know it clap your hands (clap clap)
If you're happy & you know it and you really ought 'a show it
If you're happy & you know it clap your hands (clap clap)

Happy Ha Ha to You (Tune: Happy Birthday)

Happy ha ha to you, Happy ho ho it's true Happy hee hee dear -----
Happy ha ha to you!

The More We Laugh Together

(Tune: The More We Get Together)
The more we laugh together, together, together,
The more we laugh together, the happier we'll be!
I laugh with your friends and you laugh with my friends,
We'll all be friends together and happier we'll be!

A Bicycle Built for Two

Daisy, Daisy, give me your answer do
I'm half crazy all for the love of you
It won't be a stylish marriage
I can't afford a carriage
But you'll look sweet upon the seat of a bicycle built for two

The Hokey Pokey

(You know the words)

Simple songs to sing with "HA" instead of words:

- Frere Jaques
- Jesus Loves Me

- Row Row Your Boat
- William Tell Overture a.k.a. the Lone Ranger Song (gallop with this)
- The Old Gray Mare
- Roll Out the Barrel (polka with this)
- Head and Shoulders, Knees & Toes
- Skip to My Lou
- Yankee Doodle Dandy
- Twinkle Twinkle Little Star

Every Little Cell In My Body Is Happy

(Tune: Mama's Little Baby Loves Shortnin' Bread)

Every little cell in my body is happy

Every little cell in my body is well

Every little cell in my body is happy

Every little cell in my body is swell

Feel so good, feel so well

Every little cell in my body is well

Feel so good, feel so well

Every little cell in my body is swell (repeat part 1)

Do You Know How Much Your Love Means?

Do you know how much your love means?

(Bobble index finger at someone)

Do you know how many hearts you have lifted?

(arms go up in front of body)

Do you know your love is healing

(arms come down and hands wiggle in blessing)

What a wonderful feeling!

(roll arms in front of body and move to a new partner)

Laughter Yoga Products

Available on www.laughteryoga.org/shop

Books

Dr. Kataria's book, 'Laugh For No Reason' in English and other languages

E-book The Inner Spirit Of Laughter - Five Secrets From The Laughing Guru

DVDs

Laughter Yoga Concept And Session DVDs

Laughter Yoga Alone DVDs

Laughter Yoga Training DVDs

Laughter Yoga Learning DVDs

Laughter Yoga One on One Coaching DVD,

Laughter Yoga For Seniors DVD

Laughter Yoga for School Children DVD

Laughter Yoga In Business DVDs

Laughter Yoga Bank DVDs (40 Foundation Laughter exercises + Laughter Bank vol 1 + Laughter Bank vol 2)

Fun Games DVD

Audio CDs

Dr. Kataria's Yoga Nidra

Humming Meditation

Exhalex Relaxation Technique

Breath Connect Meditation

Ho Ho Ha Ha Dancing

Laugh & Dance Party,

Laugh Your Way There

The Laugh of Your Life

Today is a laughing Day

Laugh for the Health of it

Deep Relaxation

Other Products

Laughter Yoga T- shirts

Laughter Yoga certificates

Fun game cards