

Lach!

een tijdschrift vol positieve inspiratie

Verkoopwaarde
€ 9,99

nummer 2

Lach oefeningen
Lach spelen
Lachlied en
Lach spreuken

Clowning
Geluksroute
Lenig denken
Vrolijke voeding

Vrijheidssymbool
Clownskunst
Test: herken
de echte lach

en
nog
veel
meer!

Wat staat waar ?

Clowning

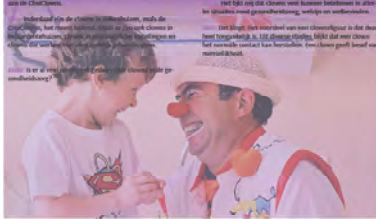
Onderzoek naar clowns in de gezondheidszorg



Dr. Natalie van der Wal is assistent professor bij de Universiteit van Amsterdam, afdeling Informatica & Psychologie. Natalie is expert in het dynamisch en computationeel modelleren van onder andere emoties en de mechanismen van het sociale proces van emotiebesmetting. Zij beweegt zich op het grensvlak van de kunstmatige intelligentie en de psychologie waar zij zowel experimenteel onderzoek uitvoert als werkt met cognitieve modellering. Haar interesse in wetenschappelijk onderzoek naar lachen is geboren uit haar eigen transformatieproefes door het lachen. Nadat zij het contact met haarzelf, haar gevoel, haar vreemde verlopen erover zij de transformationele kracht van lachen; haar gevoel brak open en was vergezeld van de kracht van relativeren en voortdurende vreugde.

Wat zijn de voordelen van clowning voor de gezondheid van de patiënt?
Clowning kan een belangrijke rol spelen in de gezondheidszorg. Het kan helpen bij het verminderen van pijn, angst en stress bij patiënten. Bovendien kan het helpen bij het verbeteren van de communicatie tussen de patiënt en de zorgverlener. Clowning kan ook helpen bij het verbeteren van de kwaliteit van leven van patiënten.

Wat zijn de voordelen van clowning voor de gezondheid van de zorgverlener?
Clowning kan ook voordelen hebben voor de zorgverlener. Het kan helpen bij het verminderen van burnout en stress. Bovendien kan het helpen bij het verbeteren van de teamspirit en de samenwerking tussen zorgverleners. Clowning kan ook helpen bij het verbeteren van de kwaliteit van de zorg.



Pagina 14:

Clowning

Serius Lachen

Wetenschappelijk Onderzoek over Lachen

Dr. Natalie van der Wal is assistent professor bij de Universiteit van Amsterdam, afdeling Informatica & Psychologie. Natalie is expert in het dynamisch en computationeel modelleren van onder andere emoties en de mechanismen van het sociale proces van emotiebesmetting. Zij beweegt zich op het grensvlak van de kunstmatige intelligentie en de psychologie waar zij zowel experimenteel onderzoek uitvoert als werkt met cognitieve modellering. Haar interesse in wetenschappelijk onderzoek naar lachen is geboren uit haar eigen transformatieproefes door het lachen. Nadat zij het contact met haarzelf, haar gevoel, haar vreemde verlopen erover zij de transformationele kracht van lachen; haar gevoel brak open en was vergezeld van de kracht van relativeren en voortdurende vreugde.



Pagina 16:

Serius Lachen

PLEZIERIG COMMUNICEREN



De magie en chemie van plezierig communiceren gaat om meer dan één of ander traupe zoals vriendelijk naar de ander glimlachen. De kracht van beleefd en enthousiastemend communiceren zit in een verbondenheid van hart tot hart. Niet spreken, maar lüsten. En met gevoel waarmaken. Maar hoe doe je dat?

Gerard Aarts en Trude Aapernuis organiseren in Houtthuis (Bijl) diverse inspirerende workshops en cursussen om creatief en humor te bevorderen. In hun cursus 'Plezierig communiceren' gaat het om een een-wiel-schaak in sociale relaties, zowel werk als privé. Zowel bij de verhouding met anderen, in de samenwerking, bij het bevorderen van de groepssfeer en bij respect voor elkaar hebben. "Wees niet contristisch, maar lach naar de wereld en de wereld zal terug lachen."

Plezierig communiceren begint met het gebruiken en ontwikkelen van je creatieve vermogen. Dit vergt oefening en durf. Denk je eens in hoe het om in de schiet van je grinniken te staan. Dit is plaats voor misprijzel en zelfreflectie. Ofwel jezelf centraal te stellen, maken we een opgezonden empathische sprong en verplaatsen wij ons in de ander. Dit kan je behoorlijk uit balans brengen. Acceptatie hiervan is een belangrijke stap. Wees je bewust dat het niet erg is om te balen te zijn. Ga oefenen om met je emoties. Dus stop even. Adem diep in. Wees in het hier en nu en glimlach.

DE ZEVEN STRATEGIEËN VAN GERARD EN TRUDIE IN EEN NOTENDOP

De hoopla-toespraak

Geef een opgezonden staat aan je nieuw in schiel jezelf als het weer om. De basisvoorwaarde voor plezierig communiceren is dat je jezelf en de ander waardevol staat je bent, op dit moment.

Wees opgenomen en sta met beide benen stevig op de grond. Adem diep en voel hoe je je nu voelt. Glimlach naar jezelf en naar de ander. Je hoeft er alleen maar te zijn. Te accepteren wat er op dit moment gebeurt en niet te coördineren.

Ontwikkel je hartkracht

Ga ontpoppen ritmes of staan en laat de volgende woorden tot je binnendringen.

Als ik inladen, lach ik.
Als ik uitladen, lach ik.
Ik denk met mijn hart te gemet van het moment.
Ik ben in contact.
Als ik je bent, ben ik er ook.

Doe crea-fun-sprongen

Om een opgezonden empathische sprong te kunnen maken, moet je je creativiteit en verbindingsschakel gebruiken. Dit kan je weer in je verbinding brengen als door wettelijk in beweging te komen en gelijke bewegingen en sprongen te maken.

Maar laten we eerst beginnen met ons in te laten in onze gegroepsgedachte. Wat willen we met de ander delen en wat niet. Laat je in de ander. Probeer de situatie waarin jullie je bevinden op een luchtige, lichte en relativerende manier te benaderen. Deze emotie over iemand anders zijn energie in beweging. Dus wees er van bewust dat dit in jullie communicatie tot origineel kunt in stemming, informatie en ritme.

In gaan we onze gedachten uitwisselen met een creatieve pilsje (fun) spring. Out-of-the-box denken en gewoon even gek doen, doorbreken vaste patronen.

Pagina 22:

Plezierig communiceren

Hakim Traïdia

"Je kunt beter lachen met mensen dan er over schrijven."

Beginturen over het boek 300 lachspellen, lach oefeningen voor een relativerende opvoeding: "Je kunt beter lachen met mensen dan er over schrijven." Hakim Traïdia is in 2005 in Algerije geboren en is Franskijk in hij uiteindelijk in Nederland terecht gekomen. Zoals hij zelf zegt: "Ik ben in Algerije geboren en in Nederland herboren."

Hin Romeins in gesprek met Hakim Traïdia, één van de schrijvers van het boekje 300 lachspellen.

Sesamstraat

Voel Nederlanders kunnen Hakim als de minnaar van Sesamstraat. Toch doe je hem daar eigenlijk niet te kort. Hij is acteur, cabaretier, schrijver en kunstenaar. Met minnaars die hij in de eerste plaats om praktische redenen begroet. In zijn eerste jaren in Nederland zocht hij de Nederlandse taal nog niet voldoende. De toneelopleiding die hij in Frankrijk had gevolgd, gaf hem genoeg basis om wel als minnaar van de slag te gaan en zo kon hij een heel begin van de toekomst jaren bij Sesamstraat begroeten.

Hakim heeft hij onder andere naam gemaakt met verschillende theaterproducties voor kinderen, het programma Van de Pijp, rillen in Frans en de Pijp Maffia en de Pijp de Pijp in verschillende landen.

Kracht van humor

Bij zowel de kinderspeel als de theaterproducties valt het verheldende karakter van zijn werk op. Verhalen vertellen is hem in het bijzonder en humor wordt van zijn werk een aan de fantasie toe te schrijven.

Om te werken met kinderen moet je niet anders Charles Chaplin en de zintemmeren van zijn vaders. Charles Chaplin heeft hem nogal wat te zeggen over de manier van lachen. Hij heeft hem nogal wat te zeggen over de manier van lachen. Hij heeft hem nogal wat te zeggen over de manier van lachen.

Van zijn eigen ervaring weet hij nog hoe belangrijk humor was in Algerije. De grappige verhalen en de verhalen van zijn vaders die hij heeft gehoord. Hij heeft hem nogal wat te zeggen over de manier van lachen. Hij heeft hem nogal wat te zeggen over de manier van lachen.

Hakim geeft aan dat humor altijd belangrijk is geweest. "Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen."

Hakim geeft aan dat humor altijd belangrijk is geweest. "Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen. Het was voor me de manier van lachen."



Pagina 28:

Interview met Hakim Traïdia

LACHYOGA voor kinderen

Speciaal voor Lach! magazine ontwikkelt Brenda lachyoga-oefeningen voor kinderen. Deze keer heeft Brenda gekozen voor het thema Winter en Bieren.

Veel plezier!

Vrolijke winterbieren

Je staat op de grond met je voeten een stukje uit elkaar. Je voeten en je tenen wijzen naar voren. Doe je ogen even dicht en ...

stel je voor ...

Het heeft troef bij op voor kinderen. Kinderen vinden hij een moeilijker publiek te vermaken, want ze laten niet weten wat ze te vinden in de wereld. Het is daarom voor Hakim ook juist een heel prettig publiek. "Hij verheugen in het feit dat er met de nieuwe klaren van de bieren, je velen de mening en de bieren, kinderen zijn heel liefdevol. Als je moeten lachen, lachen ze. De in een bepaalde manier heb je alle kinderen een te lachen en daarom is het idee groep kinderen een nieuwe uitdaging."

Berenrugmassage

Om tot rust te komen, gaan de bieren elke een berenrugmassage geven. Maak tweeën en je achter elkaar zitten. Voorop je aan de berenrugmassage begint, vraag je eerst aan de beer voor je of je graag zit waar je hem of haar niet aan mag raken. Dat is belangrijk om te weten.

Als eerste lachen je op de rug van de beer voor je een grappige, lichte beer met een heel grote glimlach. Daarna laat je de beer ontdekken door met je vingers over de rug te wandelen. Je lachen afkijken lichte berenrugmassage op de rug, zoals benen en hanting. Dan loop je weer met je vingers over de rug en lachen je een grote grol. Dan gaat de beer te lachen slapen. Je doet wat lachen met je grolle hand op de rug van de beer. De beer op de grond gaat liggen. Dan gaat de beer lekker slapen. Je maakt nog bewegingen over de rug. Dit is het geluid van het gestruik van de beer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Vrolijke winterbieren

Je staat op de grond met je voeten een stukje uit elkaar. Je voeten en je tenen wijzen naar voren. Doe je ogen even dicht en ...

stel je voor ...

Het heeft troef bij op voor kinderen. Kinderen vinden hij een moeilijker publiek te vermaken, want ze laten niet weten wat ze te vinden in de wereld. Het is daarom voor Hakim ook juist een heel prettig publiek. "Hij verheugen in het feit dat er met de nieuwe klaren van de bieren, je velen de mening en de bieren, kinderen zijn heel liefdevol. Als je moeten lachen, lachen ze. De in een bepaalde manier heb je alle kinderen een te lachen en daarom is het idee groep kinderen een nieuwe uitdaging."

Berenrugmassage

Om tot rust te komen, gaan de bieren elke een berenrugmassage geven. Maak tweeën en je achter elkaar zitten. Voorop je aan de berenrugmassage begint, vraag je eerst aan de beer voor je of je graag zit waar je hem of haar niet aan mag raken. Dat is belangrijk om te weten.

Als eerste lachen je op de rug van de beer voor je een grappige, lichte beer met een heel grote glimlach. Daarna laat je de beer ontdekken door met je vingers over de rug te wandelen. Je lachen afkijken lichte berenrugmassage op de rug, zoals benen en hanting. Dan loop je weer met je vingers over de rug en lachen je een grote grol. Dan gaat de beer te lachen slapen. Je doet wat lachen met je grolle hand op de rug van de beer. De beer op de grond gaat liggen. Dan gaat de beer lekker slapen. Je maakt nog bewegingen over de rug. Dit is het geluid van het gestruik van de beer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Als laatste wijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt je voor de lachmassage en jullie wisselen van beer en doen de berenrugmassage nog een keer.

Universeel Vrijheidssymbool FREEDOM - BE FREE - LSASADA



Pagina 36:

Symbool voor de vrede

- 4 Lach oefeningen
- 8 Lenig denken
- 10 Persoonlijk verhaal van Leni
- 11 Een echte lach? Test jezelf!

- 18 Clowns in de kunst
- 20 Lachlied
- 24 Vrolijke voeding
- 26 Boekentips

- 29 Lachspelen
- 32 Geluksroute - een interview
- 38 Spreuken en citaten
- 39 Gedicht en Colofon

We blijven lachen!

“Time flies when you’re having fun” is een bekend Engelstalig gezegde. En inderdaad, wat is de tijd enorm snel voorbij gegaan sinds Elly en ik het eerste Lach! Magazine maakten. In de tussentijd hebben ik veel leuke dingen gedaan, zoals het organiseren van een Gezond en Gelukkig Markt en het maken van het gelijknamige magazine. Ik heb lachworkshops gegeven, lachwandelingen georganiseerd, presentaties over lachen gegeven en nieuwe lachyoga collega’s opgeleid.

Maar het was de afgelopen periode niet alleen “fun”, want het leven is nu eenmaal niet alleen maar feest. Mijn vader is veel te jong overleden, net als Dina, die in het eerste Lach! Magazine humoristisch beschreef hoe zij omgaat met haar ziekte. Prachtige mensen die enorm gemist worden. Helaas hoort dat ook bij het leven, afscheid nemen. Ziekte en scheiding van vrienden in de nabije omgeving. Honger en oorlog iets verder weg in mijn wereld. Genoeg leed. Genoeg verdriet. Het is soms moeilijk om positief te blijven. Om toch te lachen, ondanks alles.

Misschien helpt een leuk nieuwtje: ik ben oma geworden van een prachtige kleindochter! Het is een bekend gegeven dat omgaan met baby’s en kleine kinderen bij veel mensen een geluksgevoel opwekt. Bij mij is dat in ieder geval zo. Mijn kleindochter is een vrolijk kind en ze lacht veel. Ze ontdekt iedere dag meer van de wereld en al dat moois om haar heen. Alles is nieuw en interessant en op dit moment in haar leven wil ze het liefst zoveel mogelijk in haar mond stoppen. Van het pluisje op de grond, tot de neus van opa. Ze kan enorm schaterlachen, zomaar om niets of om haar pappa die gekke geluiden naar haar maakt.

Een krakende plastic zak of vrolijk gekleurd papiertje is natuurlijk ook enorm interessant en leuk. Zo leuk, dat je het uitgiert van het lachen. Wat heerlijk is het toch om de wereld op die manier te ontdekken. Het kijken naar zo’n klein wezentje is enorm leerzaam. Het laat je beseffen hoe vast onze patronen als volwassenen zijn en hoe vanzelfsprekend we veel dingen vinden. Hoe weinig we genieten van kleine dingen en zomaar lachen, zoals we als kind deden.

In dit Lach! Magazine wederom heel veel tips en ideeën om meer te lachen. Oefeningen, uitdagende informatie, leuke teksten en plaatjes. Blijf met ons mee lachen!

Alida van Leeuwen



Alida van Leeuwen noemt zichzelf een “Lach Psycholoog” omdat zij als afgestudeerd psycholoog van lachen en positief denken/doen haar werk heeft gemaakt. Zij is tevens gecertificeerd Laughter Yoga Teacher en Ambassadeur van Lachyoga in Nederland.

Elly Mulder is gecertificeerd Laughter Yoga Leader, mede-oprichter en begeleider van lachclub Alphen aan den Rijn. Zij geeft lachworkshops en zet het lachen in bij coachtrajecten.

www.LachPsycholoog.nl

www.academievoordelach.nl



Lach oefeningen

De favoriete lach oefeningen van acht Nederlandse lachyogadocenten.

De bevrijdende lach

Hanneke Maarse, Leiden, www.hannekemaarse.com



Je begint met je armen gekruist voor je buik. Daarna gooi je je armen in de lucht en spreid je ze zo breed mogelijk uit, terwijl je voluit lacht. Deze oefening kun je overal doen. Thuis, zomaar even tussendoor, maar hij is vooral bijzonder geschikt om buiten in de frisse lucht te doen. Met deze oefening maak je ruimte in je borstkas waardoor je beter en dieper kunt ademen.

Hanneke: "Hierdoor geeft deze oefening mij altijd een heerlijk vrij gevoel".

De lach verspreiden doet iedere lachdocent op zijn of haar eigen manier, want iedere lach en iedere docent is uniek. Veel lachyogadocenten organiseren openbare bijeenkomsten, bijvoorbeeld in de vorm van een lachclub. Daarnaast geven lachdocenten graag een lachworkshop op speciaal verzoek bij bedrijven, scholen, gezondheidsinstellingen of tijdens een privé-bijeenkomst (familiefeest, vrijgezellenfeest).

Lach oefeningen zijn bedoeld om je lachspieren te activeren. Met name je gezichtspieren en buikspieren worden bij lach oefeningen intensief gebruikt. Maar omdat de oefeningen meestal staand worden gedaan en vaak speels zijn, worden veel meer spieren actief gebruikt. Zo ben je sportief bezig op een leuke en vrolijke manier, zonder dat je het gevoel hebt dat je je extra inspant.

Lach oefeningen zijn ook bedoeld om je ademhaling te verdiepen. Door te lachen, of door het maken van lachgeluiden want je hoeft niet eens echt te lachen als je lach oefeningen doet, gebruik je zes keer meer zuurstof dan bij gewoon ademen.

Hoofd flossen

drs. Beate Matznetter, psychologe, Zeist, www.beatematznetter.nl

Bij "hoofd flossen" mag je al je gedachten écht onder ogen zien. Hoe gaat het echt met je? Wat speelt er in je leven? Zit er misschien iets dwars?

Je brengt je vuisten met daarin een denkbeeldig flosdraad ter hoogte van je brein, elk aan een kant van het hoofd. Eén hand is dicht bij de hoofdhuid, de ander op een meter afstand. Eén voor één mogen nu de gedachten opkomen. Ze krijgen even in stilte de volle aandacht en daarna flos je de gedachte weg met een al dan niet hoorbare lach, zoals je ook je tanden flost.

Als je durft, spreek dan de gedachte hardop uit en trek hem daarna met een grappige gezichtsuitdrukking uit je hoofd. Elkaar aankijken en deelgenoot maken over je gedachten en er samen om lachen, maakt de oefening nog intenser.



Ik geef mijzelf...

Antonia van der Wijk, Den Haag, www.antoniavanderwijk.nl

De deelnemers staan in een kring. De eerste deelnemer zegt: "Ik geef mijzelf..." en hij vertelt de groep welk cadeau hij zichzelf vandaag zou willen geven. De rest van de groep herhaalt gezamenlijk het cadeau.

Daarna roept iedereen met een lach: "hieper de piep hoera ha ha ha ha ha ha". Dan is de volgende aan de beurt en zo gaat het de hele kring rond.

Als Antonia zou beginnen, zou ze bijvoorbeeld zeggen: "Ik geef mijzelf een oranje scooter cadeau". Deze oefening heeft ze namelijk bedacht omdat ze onlangs een prachtige oranje scooter op straat zag staan. Ze vond deze scooter zo leuk, dat ze er al blij van werd door er alleen maar naar te kijken. Daarom heeft ze er meteen een foto van gemaakt.

Waar word jij blij van? Misschien wens jij voor jezelf wel een grote doos bonbons, een zomerse vakantie of een nieuwe auto. Maar ook mogelijk zijn: een stralende gezondheid, een slanke lijn of een gulle lach. Alles kan en alles mag. Niets is te gek!



Lach oefeningen zijn bedoeld om je creativiteit en speelsheid te stimuleren. Door een beetje gek te doen, ziet het leven er een stuk kleurrijker en vrolijker uit.



De bier-tap-lach

Ada Niels en Myrthe te Lintelo (op de foto), Laren, www.hahalachmee.nl

Ga staan en houdt in de linkerhand een denkbeeldig bierglas vast. Strek je rechterarm recht voor je uit naar een denkbeeldige tapkraan. Breng je rechterarm boven je linkerhand en trek deze in een overdreven biertapbeweging naar je toe, terwijl je "hooooooooo" zegt. Vervolgens haal je met diezelfde rechterarm het schuim met een denkbeeldige schuimspaan van het bier, door je arm in een overdreven beweging van links naar rechts over je denkbeeldige bierglas in je linkerhand te halen en voor de tweede keer "hoooooooo" te zeggen. Nu is je biertje klaar, en drink je het op door het glas te heffen en in één vloeiende beweging naar binnen te gieten, terwijl je lacht ("hahahaha!").

Een leuke variatie op deze oefening is de halve liter bier, waarbij de lach extra lang moet zijn. Er kunnen ook verschillende soorten of merken bier uit de tap komen.

Lach oefening met veertjes

Jerry van der Kust, Amsterdam, www.facebook.com/LachclubAlphen

Een lach oefening en een ademhalings oefening in één.



Bij deze oefening worden echte veertjes gebruikt. Iedere deelnemer krijgt er één.

De deelnemers leggen het veertje in hun hand en blazen het veertje dan omhoog. Het veertje blijft eventjes zweven, daarna gaat het vallen. De deelnemers proberen het veertje zo lang mogelijk in de lucht te houden door ertegenaan te blijven blazen. Komt het veertje te laag of valt op de grond, start dan opnieuw.

Variatie:

1. Nadat het veertje weer omhoog is geblazen laat men een lachje horen. Dan weer inademen, veertje omhoog blazen en weer een lachje. Ga zo door!
2. Na elke uitademing lachend een veertje van een andere deelnemer opzoeken en de lucht in blazen.

Een lachyogadocent heeft een tweedaagse opleiding gevolgd om het concept "Laugh For No Reason" oftewel "Lachen Zonder Reden" te leren, zoals dat in 1995 is ontwikkeld door de Indiase arts dr. Madan Kataria. Na deze tweedaagse opleiding ben je officieel gecertificeerd als "Laughter Yoga Leader" en heb je diverse tools geleerd om meer ontspannen, langer, dieper en vaker te lachen en om de lach te verspreiden.

De complimentenlach

Franneke Hessing (links op de foto), Leiderdorp, www.lachclubleiden.nl

Een compliment is leuk om te krijgen, maar ook heel erg leuk om weg te geven. Geef iemand eens een compliment. Bijvoorbeeld de persoon die op dit moment naast je staat. Ben je alleen? Geef jezelf dan eens een compliment! En natuurlijk ook: je partner, een collega op het werk, zomaar iemand op straat. Best eng? Lastig? Nog even oefenen?

Tips voor het maken van een compliment:

- * Maak een compliment over iemands uiterlijk, oftewel wat valt je op als je iemand ziet: "Wat heeft u een vrolijke sjaal om", "Wat heeft u een prachtig kapsel", "Wat een leuke jas heeft u aan", "Wat een bijzonder brilmontuur heeft u".
- * Maak een compliment over wat iemand doet: "Wat goed dat u die rommel opruimt" (compliment aan de dames en heren van de plantsoendienst), "Wat galant van u dat u de deur voor mij openhoudt", "Wat maak jij toch heerlijke koffie", "Wat heb je een prachtige tekening gemaakt".

Met een compliment tovert u gegarandeerd een lach op iemands gezicht!



De Kabouterlach

Maarten Vos, Amsterdam, www.lachcoachamsterdam.nl

Deze lach is onderdeel van de sprookjeslach waarin je met verschillende klanken lacht.

Bij de kabouterlach doe je de handen tegen elkaar op je hoofd. Zo maak je een kaboutermuts. Je beweegt je handen naar links en rechts en loopt als een kabouter. Hierbij maak je een hihhi lachgeluid. Lach gezellig samen met de andere kabouters.

Na de kabouterlach komen achtereenvolgens de heksenlach (hèhèhè), de prinsenlach (hahaha) en de reuzenlach (hohoho).



Meer lachen of lachyoga docent worden?

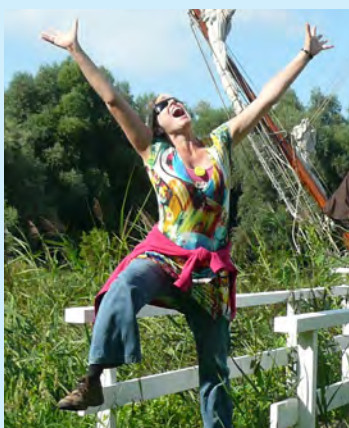
Doe de 2-daagse lachyoga opleiding en wordt een gecertificeerde "Laughter Yoga Leader".
Laughter Yoga Teacher Alida van Leeuwen geeft deze opleiding zowel in groepsverband als op individuele basis.

Zie voor de data en meer informatie www.LachPsycholoog.nl

De 2-daagse lachyoga opleiding wordt ook gegeven door:

Maarten Vos (www.lachcoachamsterdam.nl), Saskia van Velzen (www.lachwinkel.nl),
Iris van Deutekom (www.lachmediteren.nl) en Wil Hendriks (www.lachyoga.nl)

- advertentie -

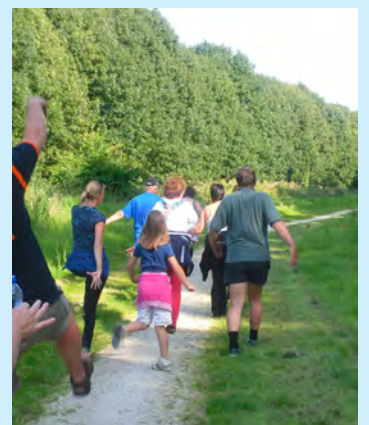


Lachwandeling

Leuk-Sportief-Gezellig-Gezond

Tijdens een lachwandeling doe je leuke, grappige, vrolijke en actieve lach oefeningen en spelletjes. De lachwandeling wordt op locatie begeleid door een lachwandel coach en duurt ongeveer 1,5 uur.

Meer informatie? Mail naar info@LachPsycholoog.nl



Lenig denken



Technieken voor creatieve denkkraft

Met creatieve denktechnieken doorbreek je routines en leer je buiten de gebaande paden te treden. Dat stelt je in staat om originele ideeën en oplossingen te bedenken en nieuwe kansen te scheppen. Creatief denken levert een belangrijke bijdrage aan een productiever en plezierig leven, zowel op het werk als thuis.

Lenig denken kan iedereen leren, zoals je ook kunt leren rekenen of pianospelen. Belangrijk is dat je durft los te laten en erop durft te vertrouwen dat het goed komt. Bekijk eens iets van een andere kant en sta open voor vernieuwende mogelijkheden. Het is dus geen mysterieuze gave of een bijzonder talent. Een beetje aanleg helpt, maar het is vooral een kwestie van veel doen. Lenig denken kun je oefenen!

Lenig denken is noodzakelijk vanwege de vele veranderingen in ons eigen leven en in de wereld om ons heen. Alhoewel **creatief denken** natuurlijk niet altijd nodig is, want vaste routines zijn ook belangrijk. Maar bij veranderingen, verbeteringen of vernieuwingen is het vaak noodzakelijk om je aan te kunnen passen aan de vernieuwde situatie.

Lenig denken geeft je een leuker leven, omdat het vrijheid geeft in je hoofd. Jij bent degene die aan zet is en nieuwe oplossingen kan verzinnen en nieuwe ontdekkingen doet.



Creativiteit heeft alles te maken met persoonlijke ontwikkeling en met genieten in het moment, met een kinderlijke openheid en met het gevoel dat alles mogelijk is. Dat alles kan worden gecreëerd. Daarnaast houdt ons brein ervan om nieuwe dingen te leren en belooft ons daarvoor door geluksstofjes af te geven.

Lenig denken heeft alles te maken met loskomen uit bestaande routines. Leer vaste gedachtepaden te doorbreken en grenzen te verleggen. Door je denkvermogen op te rekken, ontwikkel je meer en **betere ideeën**.

In het boek "Lenig Denken" van Rineke Rust, Sigrid van Iersel en Marenthe de Bruijne staan allerlei oefeningen. Ontwikkel je nieuwsgierigheid en vind nieuwe gedachtewegen. Doorbreek gedachtepatronen en stel je oordeel uit. Wissel van perspectief en kijk met andere ogen. Leg nieuwe verbanden en maak nieuwe combinaties. Geef richting aan losse ideeën en invallen. Selecteer en combineer. Zet je verbeelding in.

Zoek onbekende dingen op. Durf risico's te nemen en geef toeval een kans. Hoe vaker je al deze technieken gebruikt, hoe sneller en makkelijker je op ideeën komt.

Gebruik humor

Humor is een uitstekend middel om in een creatieve bui te komen. Verlichting van de geest leidt namelijk tot een goede combinatie van alertheid en ontspanning. Die houding is weer een goede voedingsbodem voor creativiteit.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die vijf minuten naar een filmpje met bloopers hebben gekeken een stuk creatiever zijn in het oplossen van een probleem dan mensen die deze bloopers niet hebben gezien. Begin je creatieve moment dus met een grap of anekdote als je met anderen bent, of kijk naar een grappig filmpje op YouTube als je alleen bent.



Breingym

Zet je beide hersenhelften aan het werk

Van jongs af aan worden vooral de hersendelen die houden van logica, cijfers en letters gestimuleerd met activiteiten als leren, rekenen, taal, enzovoort. De creatieve, gevoelsmatige en intuïtieve hersendelen krijgen veel minder stimulans en worden dus ook veel minder gebruikt. Door beide helften meer samen te laten werken, ontstaan nieuwe ideeën. Je kunt je beide hersenhelften stimuleren met de volgende oefeningen.

1. Maak enkele kruislingse tikbewegingen. Beweeg daarvoor je rechterarm naar je linkervoet en vervolgens je linkerarm naar je rechervoet. Wissel rechts en links af in een ritmisch tempo. Of hou je armen gekruist voor je borst. Trommel met de vingers van je linkerhand op je rechterbovenarm en met de vingers van je rechterhand op je linkerbovenarm. Tel rustig tot tien.

Zing en beweeg tegelijkertijd. Gebruik beide hersenhelften door tegelijkertijd te zingen en bewegingen te maken. Wieg heen en weer en breng je handen, armen en voeten in beweging.

2. Kijken alsof het de eerste keer is. Pak een voorwerp dat je dagelijks gebruikt. Kijk goed naar de kleur en de structuur. Hou het dichtbij, zet het wat verder weg, bekijk het van onderen en van boven, draai het om, let op kleine details. Doe alsof je het voor de allereerste keer ziet.

Oefening: PARAPLU

Vraag: Waarvoor zou je een paraplu nog meer kunnen gebruiken ?

Mijn antwoord: Je kunt er een struik mee ondersteunen. Jouw antwoord: ...

Wat zou je ermee kunnen doen als je hem omkeert?

Mijn antwoord: Dan kun je er een vogelbadje van maken. Jouw antwoord: ...

Wat zou je voor een paraplu in de plaats kunnen gebruiken?

Mijn antwoord: Je kunt een krant boven je hoofd houden als het regent. Jouw antwoord: ...



Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met Marenthe de Bruijne, mede-auteur van het boek *Lenig Denken*. In dit boek ontdek je hoe je creativiteit kunt inzetten om meer succes en plezier in je dagelijks leven te creëren.

Lenig Denken, technieken voor creatieve denkracht
Rineke Rust, Marenthe de Bruijne en Sigrid van Iersel
ISBN 978-90-89650-62-7

Prijs € 19,90

Voor meer informatie:
www.lenigdenken.com
www.creasense.nl



Slap van het lachen

In gesprek met Leni Mulder-Duyvesteijn. Leni is met haar 85 jaar de oudste vaste bezoeker van de lachclub in Alphen aan den Rijn. Dit ondanks haar narcolepsie en kataplexie. Al na een korte tijd valt haar positieve levenshouding op, niet alleen in woorden maar ook in haar manier van leven en denken over het leven. Zelfs de kleuren van haar eigen schilderijen ademen een sfeer van lichtheid en positiviteit.

- door Tim Rombouts -

Wie is Leni Mulder-Duyvesteijn?

Na het overlijden van haar man in 1992 woont Leni in een appartement in Alphen aan den Rijn. Ze probeert zo actief mogelijk te leven en te genieten van de kleine dingen om haar heen: sjoelen, yoga, wandelen, tekenen, schilderen en natuurlijk haar kinderen en kleinkinderen. Eén keer per maand bezoekt ze de lachclub in Alphen aan den Rijn.

Wat maakt de lachclub bijzonder?

“Je doet oefeningen en daardoor ben je lichamelijk actief en natuurlijk het lachen zelf. Je begint met oefeningen en je gaat vanzelf echt lachen.” Een favoriete oefening heeft ze niet.

“Eigenlijk vind ik alle oefeningen leuk. Maar ook het contact maken met mensen die je niet kent. Dat gaat gemakkelijk, want je komt allemaal voor hetzelfde.” En lachend voegt ze er aan toe: “Alleen het dansen aan het begin ligt mij niet zo, dat komt door de muziek. Moderne muziek, daar kan ik niet goed op dansen.”

U heeft narcolepsie, wat is dat?

“Mensen met narcolepsie hebben een verstoord slaapritme. Ik kan zomaar in slaap vallen. Als je alleen bent heb je er eigenlijk niet zo veel last van. Als ik een film kijk mis ik altijd stukjes. Tijdens het eten word ik vaak wakker, omdat ik mijn vork hoor vallen. Ik kook bij voorkeur maaltijden die ook koud nog lekker zijn. Fietsen en lopen gaan bij mij gelukkig wel goed, dat is niet zo bij iedereen met narcolepsie. Ik gebruik daarvoor wel medicijnen, maar uiteindelijk word je juist fit van buiten zijn. Je ziet zo veel als je buiten wandelt. Mooie paddestoelen bijvoorbeeld. Ik kan zo genieten van zulke kleine dingen.”

En wat is dan kataplexie?

“Kataplexie is een typisch symptoom van narcolepsie. Kataplexie zorgt voor een spierverslapping. Je bent dan wel gewoon bij bewustzijn, je hoort en ziet dus alles, maar je kunt niet reageren. Het duurt gelukkig altijd maar heel even. Een kataplexie aanval krijg je bij heftige emoties, zoals schrikken en heel erg lachen. Ook bij het wakker worden kan ik er last van hebben. Ik ben dan al wel wakker, maar ik kan mijn lichaam nog niet bewegen. Gelukkig reageer ik meestal vrij laconiek op onverwachte gebeurtenissen, maar als er heel



De fiets - Aquarel L. Mulder

veel tegelijk gebeurt of als ik juist heel ontspannen ben komt het vaker voor. Ik kan dus echt slap van het lachen worden. Bij de lachclub merk ik het vooral bij de ontspanningsoefeningen. Dan val ik vaak in slaap, maar gelukkig maar heel kort. Narcolepsie dwingt je om bewuster te leven. Autorijden kan ik al heel lang niet meer. Wandelen doe ik bij voorkeur 's middags, want dan komt mijn lijf het beste op gang.”

Probeert u lachen te vermijden?

“Nee”, zegt ze lachend, “Ik moet juist vaak lachen om kleine dingen. Dan heb ik geen last van narcolepsie. Moppen vind ik zelden zo leuk dat ik er slap van word. Het is vaak een combinatie van gedachten die voor de kataplexie zorgt. Meestal als ik ontspannen ben, in een vertrouwde omgeving, bijvoorbeeld bij mijn familie. Ik zou ook niet minder willen lachen, een mens kan niet zonder lachen.”

Hoe belangrijk is lachen in uw leven?

“Lachen is heel belangrijk in mijn leven. Ik zie graag de leuke dingen van alles wat er gebeurt. Ik sta positief in het leven. Eigenlijk kan ik niet negatief denken, dat heb ik mijn hele leven al. Lachen vind ik ontzettend fijn. Als ik een keer mijn dag niet heb, ga ik zingen en moet ik vanzelf weer lachen. Zingen en lachen helpen mij echt.”

TEST

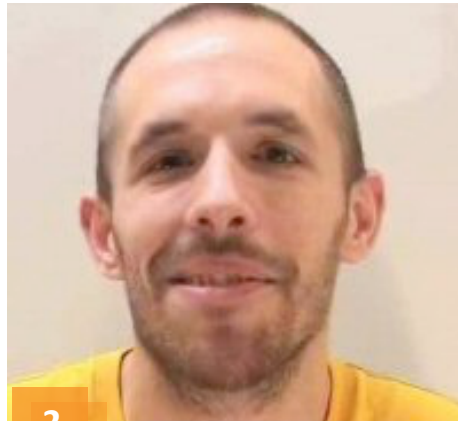
Kun jij het verschil zien tussen een gemaakte lach en een echte lach?
Deze test is gebaseerd op onderzoek van professor Paul Ekman, psycholoog aan de Universiteit van Californië.

De antwoorden èn meer informatie over het verschil tussen een echte lach en een gemaakte lach, zie je als je deze bladzijde omslaat.



1

dit is wel/niet een echte lach



2

dit is wel/niet een echte lach



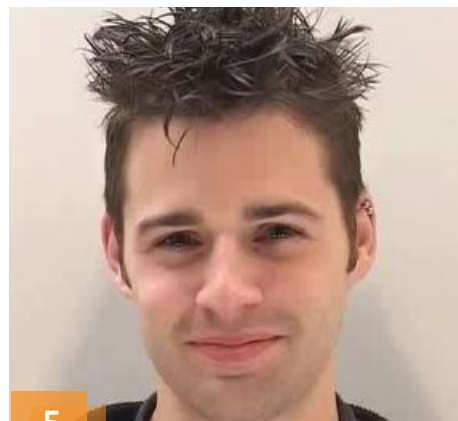
3

dit is wel/niet een echte lach



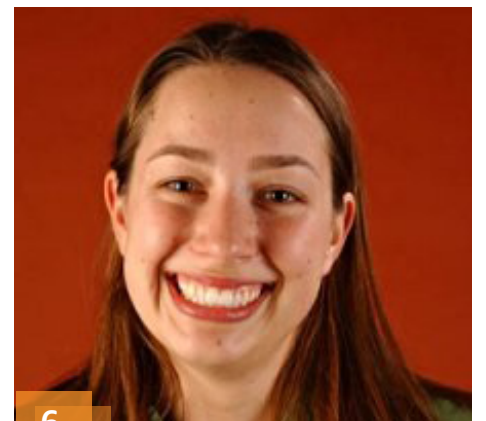
4

dit is wel/niet een echte lach



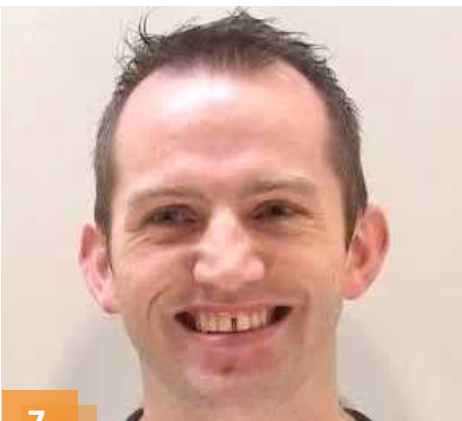
5

dit is wel/niet een echte lach



6

dit is wel/niet een echte lach



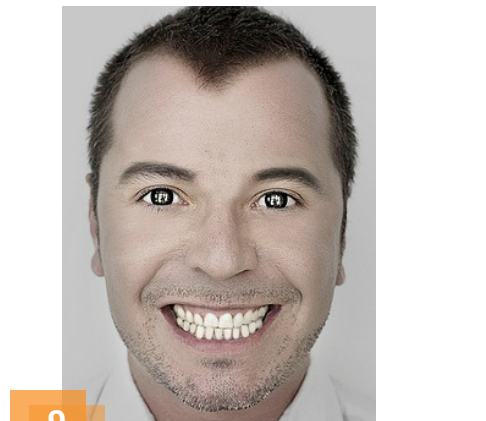
7

dit is wel/niet een echte lach



8

dit is wel/niet een echte lach



9

dit is wel/niet een echte lach

ANTWOORDEN

Foto 1: echte lach Foto 2: nep lach Foto 3: nep lach Foto 4: nep lach Foto 5: echte lach
Foto 6: echte lach Foto 7: echte lach Foto 8: nep lach Foto 9: nep lach

Heb je een hoge score en kan je dus blijkbaar goed een nep lach van een echte lach onderscheiden? Knap gedaan! Het goed kunnen herkennen van non-verbaal gedrag en emoties kan in veel situaties heel nuttig zijn, zowel privé als op je werk. Is je score niet zo hoog en valt je dat misschien tegen? Wees gerust: het blijkt voor veel mensen moeilijk te zijn om een nep lach van een echte lach te onderscheiden.

Allereerst is een nep lach moeilijk te herkennen op een foto. Het is al een stuk makkelijker als je naar een video kijkt, blijkt uit onderzoek. Dus dat kan al reden zijn voor een lage score. Daarnaast bleek in een onderzoek uit 2009 van Krumhuber en Manstead, dat 83% van de deelnemers een nep lach konden produceren die als een oprechte lach werd waargenomen door derden. Dus het is blijkbaar niet makkelijk om een nep lach van een echte lach te onderscheiden én veel mensen kunnen doen alsof ze echt lachen.

Hoe zie je het verschil tussen een echte lach en een nep lach?

Alhoewel een gemaakte oftewel nep lach vaak heel erg lijkt op een echte oftewel gemaakte lach, is er een klein verschil. Er worden namelijk verschillende gezichtspieren gebruikt en deze worden geactiveerd door een ander gedeelte van de hersenen.

In de onderzoekswereld wordt een echte oprechte glimlach een “Duchenne lach” genoemd en een gemaakte of nep glimlach wordt een “Non-Duchenne lach” genoemd. De naam Duchenne komt van de Franse neuroloog Guillaume Duchenne die in 1862 ontdekte dat bij een echte spontane glimlach de spieren rondom de ogen samentrekken.

De Duchenne lach is inmiddels een bekend principe en veel mensen zijn ervan overtuigd dat bij een nep lach de kraaienpootjes ontbreken. Maar ook andere kenmerken spelen een rol.

Een gemaakte lach

Een gemaakte lach kun je op ieder moment produceren. De spieren die deze lach maken, worden aangestuurd door de aangezichtszenuw (nervus facialis) vanuit het bewuste, vrijwillige, deel van de hersenen (motorische cortex). Hierdoor worden de grote jukspieren (musculus zygomaticus) actief, oftewel de spieren die van je jukbeen naar je mondhoek lopen en die de mondhoeken naar boven en opzij bewegen. Dus je wangen worden actief en de hoeken van je mond trekken naar buiten.

Een echte lach

Bij een echte lach is een ander deel van de hersenen actief. Een echte lach is gelinkt aan de cingulate, ook wel limbische cortex genoemd, die onvrijwillige, spontane bewegingen stuurt. Als iemand oprecht lacht, krullen niet alleen de mondhoeken omhoog maar doen onvrijwillig ook de ogen mee. Wil je dus zeker zijn van de oprechtheid van een lach, bestudeer dan de ogen van je gesprekspartner. Maar er zijn nog meer kenmerken die een pure lach verraden!

Nog meer kenmerken

1. Als je echt plezier ervaart, bewegen dus niet alleen de spieren rond je mond, maar gaat ook de kringspier rondom het oog samentrekken. Hierdoor zakt het stukje huid tussen het oog en de wenkbrauw iets omlaag. Ook de wenkbrauwen zakken naar beneden. Botox is echter een spelbreker, want bij iemand die Botox heeft ingespoten, werken de spieren rond de ogen niet meer op een natuurlijke manier.
2. Een ander gevolg van de samentrekking van de oogkringspier is rimpelvorming rond het oog. Maar omdat sommige mensen van nature rond de ogen al (meer) rimpels hebben, is dit kenmerk niet altijd eenduidig te interpreteren.
3. Een oprechte glimlach is symmetrisch. Maar sommige mensen hebben van nature een asymmetrisch gezicht, dus dat maakt het weer lastig.
4. Een oprechte lach in het bijzijn van iemand anders duurt gemiddeld vier seconden. Als iemand heel hartelijk lacht en daar abrupt mee stopt, dan was het waarschijnlijk toch geen echte lach.

Ga de uitdaging aan en train je lach !

Kun je je lach trainen? Natuurlijk!

Dat kan op heel veel verschillende manieren. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker je echt lacht.

Wees je er allereerst van bewust dat het behoorlijk wat inspanning kost om te lachen.

Maar net als bij het trainen van je beenspieren als je wilt gaan hardlopen, geldt dat hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat.

Hierbij drie oefeningen om mee te beginnen:

Leuke gedachten

Als je aan iets leuks denkt, dan reageren je gezichtspieren hierop vaak automatisch. Door te denken aan iets leuks, ga je dus vanzelf al een beetje lachen. Meestal niet hardop, maar inwendig. Sluit je ogen en denk aan je favoriete vakantieplek. Voel de temperatuur, ruik de geuren, zie alle kleuren om je heen. Voel hoe gelukkig je bent op die plek, hoe ontspannen je je voelt. Probeer die beelden en dat gevoel zo lang mogelijk vast te houden.



Glimlachoefening

Bij het maken van een glimlach gebruik je intensief diverse gezichtspieren. Ga ontspannen zitten of liggen. Pak een kookwekker of stopwatch en zet die op 1 minuut. Sluit je ogen en "plak" een glimlach op je gezicht. Om de aandacht van je gespannen kaakspieren af te leiden, kun je in gedachte je glimlach naar je hart sturen als een cadeautje voor jezelf. Of je stuurt je glimlach de wereld in voor iedereen die een beetje positiviteit kan gebruiken. Je zal waarschijnlijk constateren dat je kaken al snel pijn gaan doen en dat een minuut glimlachen best lang is. Maar hoe vaker je deze oefening doet, hoe makkelijker het gaat.

Diep uitademen met een lachgeluid

Adem diep in door je neus terwijl je armen omhoog gaan en je jezelf zo lang mogelijk maakt. Houd je adem vast en voel de spanning in je borstkas. Zwaai dan je armen naar beneden terwijl je uitademt met een lachgeluid. "Ho ho ho..." of "ha ha ha..." zijn de lachklanken die het meest prettig zijn om te gebruiken. Deze oefening kun je meerdere keren herhalen om je ademhaling te verdiepen en je lichaam te laten wennen aan het maken van lachgeluiden. Als je in een echte lach schiet, dan wordt de oefening nog intensiever. Maar alleen al het uitademen met een (nep) lachgeluid is al heel gezond, omdat je ook dan dieper in- en uitademt dan normaal. Plus, door het lachend uitademen, masseert je middenrif zowel je longen als je ingewanden.

HA HA HA

Clowning

Onderzoek naar clowns in de gezondheidszorg



Sibe Doosje is werkzaam als universitair docent bij de Universiteit Utrecht. Hij is in 2010 gepromoveerd op een proefschrift over humor en gezondheid: "Sense of humor at work. Assessment and associations with health". Humor neemt in zijn leven een belangrijke plaats in, zowel in zijn werk als privé. Sibe is voorzitter van een internationale organisatie van onderzoekers naar clowning, genaamd H-CRIN+. Hierover wordt hij op deze vrolijke dag geïnterviewd door lachpsycholoog Alida van Leeuwen.

Alida: Hoi Sibe. Ik val maar meteen met de deur in huis, want dat lijkt me wel een clownachtige manier om een interview te beginnen. Clowning, wat een bijzondere onderwerp om je als onderzoeker mee bezig te houden.

Die gekke afkorting, H-CRIN+, wat betekent dat en wat is het voor een organisatie?

Sibe: De afkorting H-CRIN+ staat voor "Healthcare Clowning Research International Network". Dit is een internationale organisatie van wetenschappers die wereldwijd wetenschappelijk onderzoek naar clowns in de gezondheidszorg bevordert, beschermt en ondersteunt.

Alida: Clowns in de gezondheidszorg. Dan denk ik meteen aan de CliniClowns.

Sibe: Inderdaad zijn de clowns in ziekenhuizen, zoals de CliniClowns, het meest bekend. Maar er zijn ook clowns in bejaardentehuizen, clowns in psychiatrische instellingen en clowns die werken met verstandelijk gehandicapten.

Alida: Is er al veel onderzoek gedaan naar clowns in de gezondheidszorg?

Sibe: Er zijn vanuit verschillende universiteiten in diverse landen onderzoeken gedaan naar clowning, maar helaas is er weinig onderzoeksgeld beschikbaar voor dergelijke onderzoeken. Een aantal van de wetenschappers die in H-CRIN+ zitting hebben, doen daarom ook onderzoek op persoonlijke titel. Zo is er onder andere onderzoek gedaan in Brazilië, Italië, Spanje, Portugal en Nederland.

Laatst had ik bijvoorbeeld contact met een vrouwelijke clown in Israël die wordt ingezet bij meisjes die onderzocht moeten worden na seksueel misbruik. Zij is voor de meisjes een steun en helpt om de situatie meer ontspannen te maken. De meeste clowns die in de gezondheidszorg werken zijn trouwens vrouw.

Alida: Het lijkt mij dat clowns veel kunnen betekenen in allerlei situaties rond gezondheidszorg, welzijn en welbevinden.

Sibe: Dat klopt. Het voordeel van een clownsfiguur is dat deze heel toegankelijk is. Uit diverse studies blijkt dat een clown het normale contact kan herstellen. Een clown geeft besef van menselijkheid.





Dan is een kind even geen patiënt, maar gewoon zichzelf. Even blij. De clown stelt zich op in de onderpositie en doet dat door idioot gedrag te vertonen. De basis is dat het clownspel grappig moet zijn.

Alida: Kun je nog een voorbeeld noemen van onderzoek naar clowns in de gezondheidszorg?

Sibe: Er is bijvoorbeeld onlangs onderzoek gedaan naar wat clowns doen als voorbereiding. Er was behoefte om dat proces in kaart te brengen.

Bij de meeste onderzoeken worden live observaties gedaan of opnames gemaakt die later worden bestudeerd. Het blijft natuurlijk lastig onderzoek voor wetenschappers, omdat iedere clown en iedere patiënt en iedere omgeving weer anders is.

Alida: Is er uit onderzoek gebleken of de aanwezigheid van een clown een patiënt kan helpen in zijn of haar ziekteproces?

Sibe: Dat is een therapeutische vraag en de insteek van een clown is juist niet therapeutisch. Toch blijkt uit onderzoek dat een clown een emotionele, verlichtende en stressverminderende invloed heeft. Weliswaar tijdelijk, maar niettemin meetbaar. Uit gegevens die diverse organisaties zoals de CliniClowns zelf hebben verzameld, blijkt dat volwassenen die vroeger als kind een clown hebben ontmoet in een ziekenhuis, aangeven dat ze hier fijne herinneringen aan hebben overgehouden.

Alida: Op de website van Stichting CliniClowns Nederland lees ik dat vanaf 1993 de eerste CliniClowns in Nederland aan het werk zijn gegaan.

Sibe: Steeds meer ziekenhuizen en gezondheidszorginstellingen zien de mogelijkheden van clowns. Zij maken specifieke afspraken met clownsorganisaties over de inzet van clowns. In ziekenhuizen is bijvoorbeeld pijnbehandeling onder dwang

sinds kort aan meer regels gebonden en artsen zoeken nieuwe methodes. Een clown kan bijvoorbeeld worden ingezet rond operatieve procedures. Dit wordt "Procedurele Clowning" genoemd. Deze nieuwe vorm van clowning in ziekenhuizen is speciaal ontwikkeld voor jonge kinderen en patiënten met een geestelijke beperking. De clown helpt de angst, spanning en pijn rondom procedures en behandelingen te verminderen.

De clown is bijvoorbeeld aanwezig als een kind onder de scanner moet. Voor een kind een beangstigende situatie. De clown doet door middel van een kleine grappige sketch voor hoe je stil moet blijven liggen zodat het kind ziet wat de bedoeling is en precies weet wat er gaat gebeuren. Ook een prikje krijgen, kan voor een kind enorme beangstigend zijn. De clown laat zien dat het heel snel gaat, zo'n prikje, en dat het misschien wel een beetje pijn doet maar dat deze pijn ook snel weer verdwijnt.

Alida: Ik wil heel graag op de hoogte blijven van ontwikkelingen op het gebied van clowns in de gezondheidszorg. Waar kan ik meer informatie vinden?

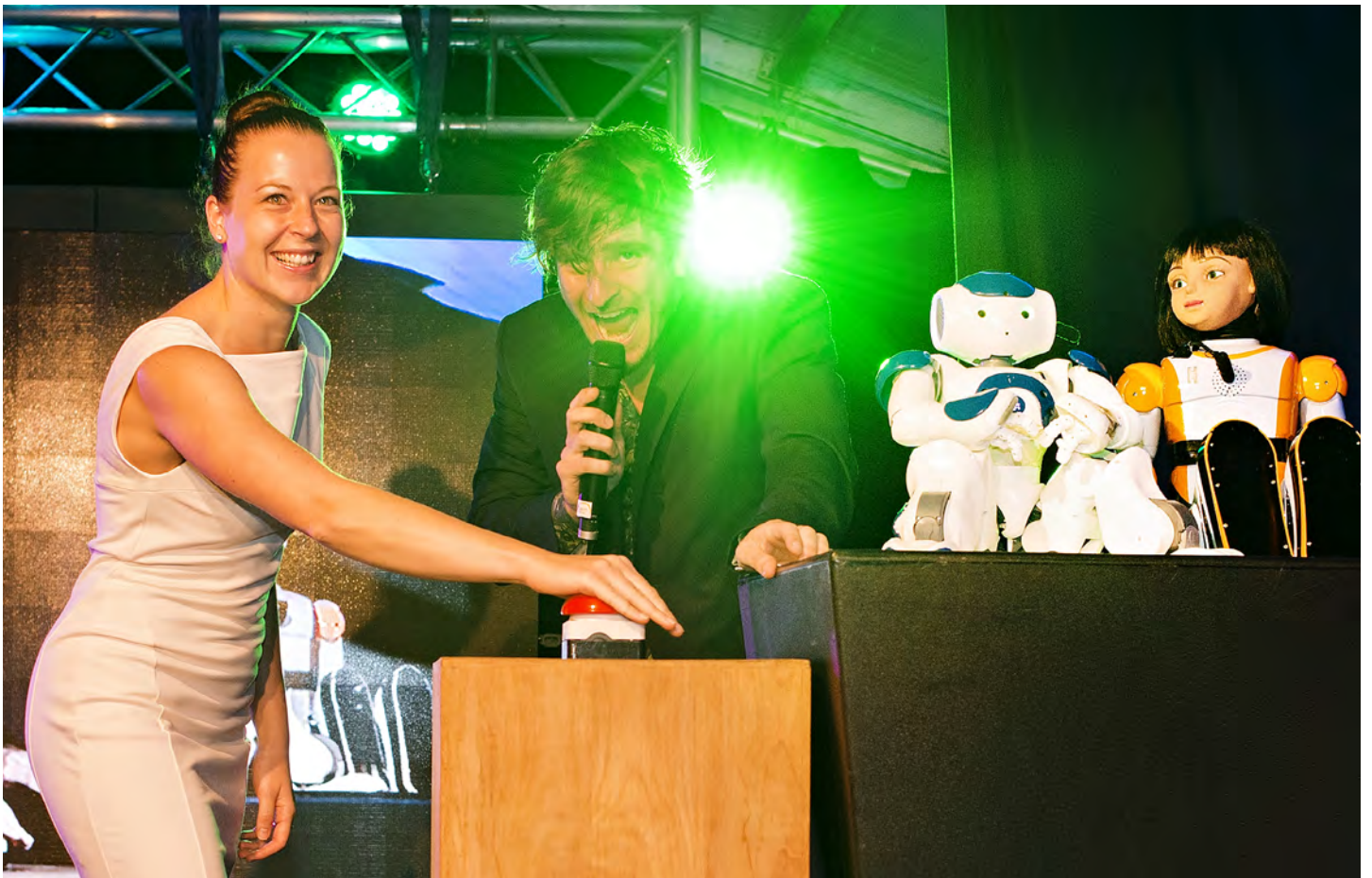
Sibe: Ik verwijs je voor meer informatie graag naar de website www.humorlab.nl. Ook op de website van de Europese federatie van clownsorganisaties www.efhco.eu/home is het nodige te vinden. Natuurlijk mag iedereen die meer wil weten, altijd contact met mij opnemen.



Serieus Lachen

Wetenschappelijk Onderzoek over Lachen

Dr. Natalie van der Wal is Assistant Professor bij de Universiteit van Amsterdam, afdelingen Informatica & Psychologie. Natalie is expert in het dynamisch en computationeel modelleren van onder andere emoties en de mechanismen van het sociale proces van emotiebesmetting. Zij beweegt zich op het grensvlak van de kunstmatige intelligentie en de psychologie waar zij zowel experimenteel onderzoek uitvoert als werkt met cognitieve modellering. Haar interesse in wetenschappelijk onderzoek naar lachen is geboren uit haar eigen transformatieproces door het lachen. Nadat zij het contact met haarzelf, haar gevoel, haar vreugde was verloren ervoer zij de transformationele kracht van lachen: haar gevoel brak open en was vergezeld van de kracht van relativeren en voortdurende vreugde.



Wetenschap

Lachen is een van de eerste dingen die we als baby leren en blijft ook het langst aanwezig als we ouder worden. De universele taal van lachen wordt door elk mens begrepen en is iets krachtigs.

Volgens de volkswijsheid is lachen het beste medicijn en heeft het fysieke, emotionele, sociale en spirituele voordelen voor onze gezondheid. Wetenschappelijk onderzoek is nog niet zo ver in het testen en aantonen van deze wijsheid. Er is inmiddels al vrij veel onderzoek gedaan naar wanneer en waarom mensen lachen, maar de therapeutische waarde van lachen is nog niet veel onderzocht. Wel zijn er steeds meer studies naar de effecten van lachtherapieën in opkomst. Het lachen wordt in deze therapieën ingezet via grappige films, lachclowns en lachyoga.

Het al verzamelde bewijs is veelbelovend: verschillende studies hebben aangetoond dat lachen zowel fysieke als mentale effecten op de gezondheid van de mens heeft. Lachen vermindert het niveau van stresshormonen in ons lijf, vermindert pijn, versterkt onze immuunfunctie, vermindert depressie, verbetert de kwaliteit van slaap en verbetert onze stemming. De wetenschappelijke uitdagingen in dit onderzoeksgebied worden samengevat door veelal kleine steekproeven, en niet door gerandomiseerde studies en zonder een duidelijke definitie van lachen en humor.

Onderzoeksvoorstel

Dit is waar ik het verschil wil gaan maken! Ik wil grondig wetenschappelijk onderzoek naar lachen opzetten en uitvoeren. Op dit moment schrijf ik meerdere onderzoeksvorstellen voor grote studies naar de gezondheidseffecten van lachen. Ook ben ik vooral benieuwd naar een eventueel onderscheid in spontaan en gesimuleerd lachen. Spontaan lachen is lachen naar aanleiding van een stimulus zoals een grappige film, theaterstuk of een grapje. Het lachen zoals tijdens lachyoga wordt in de wetenschap gesimuleerd lachen genoemd. Voor de komst van lachyoga werd in de wetenschap vooral spontaan lachen bestudeerd. Hierbij is er veel hersenactiviteit in de prefrontale cortex. Dat is waarschijnlijk omdat we nadenken of iets wel grappig is en of we wel of niet moeten lachen. Bij gesimuleerd lachen hoef je niet na te denken. Ik verwacht daarom dat er andere hersenactiviteit is tijdens spontaan versus gesimuleerd lachen.

Ik ben ook benieuwd of gesimuleerd lachen andere of intensere gezondheidseffecten heeft dan spontaan lachen. Gesimuleerd lachen doe je immers met je hele lijf en kun je altijd doen, zonder redenen.

Ook is gesimuleerd lachen socialer: je maakt een verbinding met de mensen om je heen, dat heb je niet bij spontaan lachen.

Pilotstudie

Deze zomer heb ik een eerste pilotstudie opgezet en uitgevoerd met dank aan Maarten Vos, als inspiratiebron en één van de lachdocenten. Twintig participanten volgden een 7-daagse lachyogatraining: elke werkdag een 45-minuten durende groepsessie en elke dag thuis lach oefeningen doen. De resultaten zijn zeer positief. Vergeleken met voor de training, kunnen de proefpersonen na de training significant: meer (van binnenuit) lachen, de dingen meer met humor benaderen, beter met vreemden communiceren, beter met moeilijke situaties omgaan, hebben de proefpersonen minder stress, meer positieve gedachten en ervaren ze meer blijdschap en vreugde. De kwaliteit van de training werd beoordeeld met een gemiddelde van 4,6 op een schaal van 1 (slecht) tot 5 (uitstekend). Binnenkort verwacht ik een wetenschappelijk artikel te publiceren over de uitgebreidere variant van deze studie, waarbij onder meer het effect van beide trainingen op de hersengolven wordt vergeleken. De verwachting is dat zowel lachen als meditatie verandering teweeg brengt in de gamma hersengolven (31-4- Hz), omdat ze beiden een positieve toestand in de hersenen bevorderen. Verder werk ik op dit moment ook aan een wetenschappelijk artikel, waarin ik alle bestaande onderzoeken over de gezondheidseffecten van lachtherapieën samenvoeg en analyseer op hun effectgroottes: een meta-analyse.



Meer weten?
Of heeft u informatie voor mij?

Neemt contact met mij op!

Dr. Natalie van der Wal
Vrije Universiteit
afdeling Informatica

e-mail: c.n.vander.wal@vu.nl
website: <http://few.vu.nl/~cwl210>
telefoonnummer: 020-5987695

foto: Liesbeth Dingemans

Happy Clown Art

De lachende clown als modern kunstobject

Een clown in je huiskamer. Ik heb het dan niet over je partner, maar over een schilderij aan de muur.

Op zoek naar clowns in de moderne kunst valt op dat er niet alleen vrolijke clowns zijn getekend en geschilderd. Er zijn ook veel schilderijen van verdrietige clowns. De Pierrot met zijn witte kleding, wit gezicht en vaak een zwarte traan in één ooghoek, is daarvan natuurlijk een bekend voorbeeld. Maar ook veel bontgekleurde clowns, waarvan je verwacht dat ze altijd blij zijn, staan verdrietig afgebeeld. Natuurlijk is een clown, net als ieder mens, niet altijd vrolijk. Maar juist door hun geschminkte gezicht en kleurrijke kleding is hun verdriet nog meer voelbaar.

Daarnaast zijn er een groot aantal afschrikwekkende en angstaanjagende clowns geschilderd. De clown uit de horrorfilm. De bloeddorstige clown die tijdens Halloween zo populair is. Ik word van dergelijke clowns niet vrolijk en zou er bijna een clownfobie van krijgen! Voor mij is een clown niet de nar, joker, pierrot of harlekijn, maar de "August" oftewel de vreemd geklede grappenmaker met zijn rode neus en veel te grote schoenen die meestal dom en naïef gedrag vertoont.

Op deze twee pagina's met afbeeldingen van clowns in de moderne kunst, alleen maar vrolijke, lieve clowns. Om van te genieten en om vrolijk van te worden. Want als je naar zo'n breed lachende, vrolijk gekleurde clown kijkt, dan word je toch vanzelf blij?



Vasteloavesposter - Chrit Rousseau
www.chritrousseau.com



Clown met uil - Raymond Piket
www.gekleurdekunst.nl



Blauweneuzenclownsjongen - Alida van Leeuwen
www.alidavanleeuwen.nl



Mattie de Clown - Myra Evans
www.myra-evans.artistwebsites.com



Clown - Boris Borisov
www.artme.se



Clownsdroom - Ghita Lustinian
www.just-in-art.com

Hello Clown - Patty Vicknair



Clown - Marjo Meyvogel
www.kuco.nl

“Lachlied”

Ik lach me hier te pletter
Ik lach me hier een breuk
Het klinkt contradictorisch
Maar ik lig weer in een deuk
Ik ga dood van het lachen
‘k spring een gat in het plafond
Maar ik moet niet naar de dokter
Want lachen is gezond

Ik ben me kreupel aan het lachen
Ik ga eraan kapot
Ik lach me dood, ik lach me ziek
En af en toe lach ik me zot
Maar ik moet geen psychiater
‘k moet niet naar de kliniek
Ik ben niet dood, ik ben niet kreupel
Ik ben niet zot, ik ben niet ziek

Want als je lachthahahaha dan is de wereld
Vol kleuren als de regenboog
Dus lachahahah doorheen het leven
Laat je kop niet hangen, kijk lachend naar omhoog

Tekst en muziek: Knappe Koppen

De Knappe Koppen zijn meer dan een bandje, ze zijn een knappe belevenis.
Drie Belgische heren met knappe stemmen die diverse instrumenten bespelen.
Van verzoeknummer tot kinderliedje en natuurlijk het hierbij afgebeelde “Lachlied”.

www.knappekoppen.be



Waarom lachen ?

Volgens een onderzoek van de Duitse psycholoog Titze M. lachten de mensen in de jaren '50 zo'n 18 minuten per dag, maar vandaag de dag nog maar 6 minuten per dag.

Kinderen lachen wel 300 keer per dag, volwassenen slechts zo'n 15 keer per dag. Onze hersenen maken geen onderscheid tussen gemaakt lachen en echt lachen.

Wat is lachyoga ?

Lachyoga is in 1995 ontwikkeld door de Indiase dokter Madan Kataria. Het idee is om mensen samen te brengen om te "lachen zonder redenen". Gewoon omdat het fijn is om samen te lachen.

Je lacht met elkaar, niet om elkaar. Als je voluit lacht stopt het denken vanzelf. Je hebt geen gevoel voor humor nodig of je hoeft niet gelukkig te zijn. Als je wil lachen, werkt yogalachen altijd.



De "Gentsche" lachboot



De lach is de vriendelijkste muziek ter wereld (Ustinov)

Wat is een lachclub ?

Op veel plaatsen in de wereld zijn al lachclubs opgericht, ruim 5000 op dit moment. In België zijn er 20 lachclubs, waaronder Destelbergen en Gent. Het tijdstip en de plaats vind je op onze website: www.lachenisgezond.be

Belangrijk hierbij is dat we controle en denken loslaten, het kind in onszelf toelaten, een speelse houding aannemen, leren relativeren, plezier en vreugde beleven met sociale contacten.

Hoe verloopt een lachsessie ?

Een sessie bestaat uit 4 soorten oefeningen:

We doen eerst los- en ontspanningsoefeningen. We oefenen het "gemaakt lachen" en we introduceren de mantra "Ho Ho Ha Ha Ha" waarmee we de lach-inducties van elkaar scheiden. We doen in groep diverse rollen, uitbeeldingen, situaties om onszelf tot lachen aan te zetten. We maken ons be-LACH-lijk.

We eindigen met de "vrije lach". Meestal sluiten we af met de stilte of zachte muziek en met een rondje waarbij we de ervaringen delen.



Europees Lachcongres Lissabon

lachen: kalmeermiddel zonder nevenwerking (Glasgow Arnold)

Wie leidt de sessies ?

Luc Van Imschoot (*1956) heeft een opleiding als lachanimator gevolgd te Leuven met dr. Kataria in 2005.

In september 2005 startte hij de Lachclub Destelbergen en Gent. In 2006 heeft hij de leraar lach-opleiding gevolgd te Parijs met dr. Kataria en lach-bijtscholing bij Gerard Aerts.

In 2007 startte hij samen met zijn vrouw Ananda-TaoTox Destelbergen dat gericht is naar preventieve gezondheid op gebied van ontgiften, ontzuren en ontstressen (= lachen). In 2009 volgde hij een 2-jarige opleiding Creatief Agoog bij Balans Gent en werd Systemic NLP Practitioner via Ubeon Academy.

We gaan lachen naar:

Allerlei verenigingen, scholen, allerlei verjaardagen, familie- of vriendenbijeenkomsten, senioren, service clubs, non-profit organisaties, ...

Ook voor bedrijven:

Als maandelijks of wekelijkse stressbeheerser of als ondersteuning van de bedrijfscultuur. Bij de start of afsluiting van teambuilding, studiedag, workshops of meetings.

Een Deens IT-bedrijf Four Systems organiseerde gedurende 1 week een dagelijkse sessie van 15 minuten en daarna 1 sessie per week gedurende 1 jaar. De resultaten waren verbluffend: het gemiddelde stressniveau daalde met 75%, de verkoop steeg met 40% en er was minder ziekte-verzuim. Deze resultaten zijn te lezen in het internet-magazine "The Computerworld".

Lachen is de kortste afstand tussen mensen (J.F. Kennedy)

Wat kan lachen voor je betekenen ?

- ☺ **Lachen is het beste anti-stressmiddel**
Als je giert van het lachen, worden de stress-hormonen zoals cortisol, gratis en voor niets uit de weg geruimd. Het piekeren en tubben stopt als vanzelf.
- ☺ **Lachen versterkt je afweer**
Lachen verhoogt het aantal antistoffen in je lichaam waardoor je minder snel ziek zal worden.
- ☺ **Lachen ontspant en slankt af**
Innerlijk joggen, noemen humorexperts schaterlachen. Het is als een intense innerlijke massage. Een half uur de slappe lach hebben, komt overeen met het verbruik van 250 kCal.
- ☺ **Lachen is een goede pijnstiller**
Lachen zorgt ervoor dat het gelukshormoon endorfine, dat door de hersenen wordt gemaakt, vrijkomt.
- ☺ **Lachen beschermt tegen een hartaanval**
Onderzoek heeft uitgewezen dat eens flink doorlachen de bloeddruk na 10 minuten serieus doet dalen. Lachen stimuleert de bloedsomloop.
- ☺ **Lachen verhoogt het zelfvertrouwen**
Lachen in groep neemt veel weerstand en belemmeringen tov contact weg en bevordert het groepsgevoel. Hoe meer je lacht, hoe beter je je in je vel zal voelen.
- ☺ **Lachen bevordert het sociaal contact**
Mensen hebben vlugger contact als ze samen gelachen hebben. En lachen brengt ons in het hier en nu, niet in het verleden of de toekomst en oogcontact is heel belangrijk.

Lachen is gezond

☺ Luc van Imschoot

Gecertificeerd lachleraar-animator
Creatief agoog

Lachclub Destelbergen - Gent

Lachen is gezond

Luc Van Imschoot
Lachclub
Destelbergen - Gent
Neuseplein 10c
9000 Gent

Bestuurder van Ananda V.O.F.
Systemic NLP Practitioner

www.lachenisgezond.be
www.ananda-taotox.be

GSM : 0475 552 123
BTW : BE 0887.168.631
e-mail : vanimschootluc@telenet.be

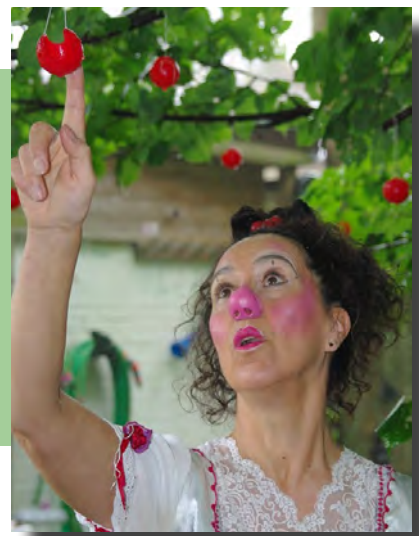


Een dag zonder lachen is een verloren dag

(Charlie Chaplin)

Luc van Imschoot is lachyoga-ambassadeur van België. Elke eerste zondag van de maand leidt hij een lachsessie. Ook organiseert hij elk jaar tijdens de Gentse feesten lachwandelingen en tochten met een heuse lachboot. Kijk op zijn website meer informatie.

PLEZIERIG COMMUNICEREN



De magie en chemie van plezierig communiceren gaat om meer dan één of ander trucje zoals vriendelijk naar de ander glimlachen. De kracht van bezielend en enthousiasmerend communiceren zit in een verbondenheid van hart tot hart. Niet spreken, maar luisteren. En met gevoel waarnemen. Maar hoe doe je dat?

Gerard Aerts en Trudie Appermans organiseren in Houthalen (België) diverse inspirerende workshops en cursussen om creativiteit en humor te bevorderen. In hun cursus 'Plezierig communiceren' gaat het om een win-win situatie in sociale relaties, zowel werk als privé. Zowel bij de verbinding met anderen, in de samenwerking, bij het bevorderen van de groeps sfeer en bij respect voor elkaar hebben. "Wees niet centristisch, maar lach naar de wereld en de wereld zal terug lachen."

Plezierig communiceren begint met het gebruiken en ontwikkelen van je creatieve vermogens. Dit vergt oefening en durf. Denk je eens in hoe het is om in de schoenen van je gesprekspartner te staan. Dus in plaats van introspectie of zelfreflectie, oftewel jezelf centraal te stellen, maken we een zogenaamde empathie-sprong en verplaatsen wij ons in de ander. Dit kan je behoorlijk uit balans brengen. Acceptatie hiervan is een belangrijke stap. Wees je bewust dat het niet erg is om uit balans te zijn. Ga creatief om met je emoties. Dus: stop even. Adem diep in. Wees in het hier-en-nu en (glim)lach.

DE ZEVEN STRATEGIEËN VAN GERARD EN TRUDIE IN EEN NOTENDOP

De hoplatoets

Geef een zogenaamde draai aan je neus en schakel jezelf als het ware om. De basisvoorwaarde voor plezierig communiceren is dat je jezelf en de ander waardeert zoals je bent, op dit moment.

Wees ontspannen en sta met beide benen stevig op de grond. Adem diep in en voel hoe je je nu voelt. Glimlach naar jezelf en naar de ander. Je hoeft er alleen maar te zijn. Te accepteren wat er op dit moment gebeurt en niet te oordelen.

Ontwikkel je hartkracht

Ga ontspannen zitten of staan en laat de volgende woorden tot je binnendringen.

Als ik inadem, lach ik.

Als ik uitadem, lach ik.

Ik denk met mijn hart en geniet van het moment.

Ik ben in contact.

Als jij er bent, ben ik er ook.



Doe crea-fun-sprongen

Om een zogenaamde empathie sprong te kunnen maken, moet je je creativiteit en verbeeldingskracht gebruiken. Dit kan je zowel in je verbeelding doen als door letterlijk in beweging te komen en gekke bewegingen en sprongen te maken.

Maar laten we eerst beginnen met ons in te leven in onze gesprekspartner. Wat willen we wel met de ander delen en wat niet. Leef je in, in de ander. Probeer de situatie waarin jullie je bevinden op een luchtige, lichte en relativerende manier te benaderen. Jouw emoties over iemand anders zijn energie in beweging. Dus wees ervan bewust dat dit in jullie communicatie tot uitgang komt in stemgebruik, intonatie en ritme.

Nu gaan we onze gedachten uitbeelden met een creatieve gekke (fun-)sprong. Out-of-the-box denken en gewoon even gek doen, doorbreekt vaste patronen.

Hartelijk samen spreken

Je staat met je gesprekspartner aan een denkbeeldige kleine pingpongtafel. Het gesprek begint als de één "Ping" zegt. De ander antwoordt daarop met "Pong". Luister echt naar elkaar en respecteer de tussentijdse ruimte. Antwoord creatief in plaats van reactief. Dus niet automatisch en snel antwoorden, maar neem je tijd en gebruik ook de non-verbale communicatie. Na enige keren heen en weer gepingpongd te hebben, start je een gesprekje met korte vragen en antwoorden. Ga niet te snel. Neem de tijd om op elkaar te reageren.

Creative oplossingen

Bij het zoeken naar creatieve oplossingen is het van belang dat we durven loslaten en ons perspectief durven te wijzigen. Het gaat ook om leren omgaan met weerstanden en vooroordelen. Keer eens iets om en maak van een éézijdige negatieve uitspraak een veelzijdige positieve benadering. Zo wordt de uitspraak "Ik word door niemand gewaardeerd" met een glimlach omgezet in "Ik waardeer de ander" en "Ik waardeer mijzelf".



Wijsheid en emoties

Het omgaan met negatieve emoties als kwaadheid, angst en verdriet, bij onszelf en bij anderen, is niet gemakkelijk. Humor kan hierbij een hulpmiddel zijn. Bijvoorbeeld door een humorvolle beeldspraak te gebruiken en de situatie uit te vergroten of te overdrijven: "Als je zo kwaad bent, doe je me aan King Kong denken".

Of breng twee beelden bij elkaar die niets met elkaar te maken hebben waardoor de situatie zowel herkenbaar als grappig wordt. Bijvoorbeeld: een yogi die mediteert boven op zijn auto. Deze manier van omgaan met een bepaalde situatie wordt ook veel gebruikt bij cartoons. Een leuke en creatieve manier om dit te oefenen is het maken van grappige oneliners bij een (kranten-)foto.

Kunstzinnige communicatie

Plezierig communiceren is een kunst. Maar iedereen, jong en oud, kan het leren. Meer stimulans nodig om creatief en met plezier te leren communiceren? Ga op zoek naar inspiratie! Bijvoorbeeld in het theater of in een museum, bij een festival of familiefeest, ga naar een lachclub, een stilteplek of maak een natuurwandeling. Of laat je inspireren door één van de volgende uitdagende vragen:

- * Wat is jouw grootste verlangen ?
- * Wat is je meest recente blooper ?
- * Wat is jouw grootste ergernis ?
- * Wat zou je het liefst willen veranderen aan je levensfilosofie ?
- * Kan je met dieren en planten empathiseren ?
- * Hoe belangrijk in jouw leven is zelfvertrouwen ?
- * Met welke vraag kan ik je een plezier doen ?
- * Hoe wil je dat ik mijn communicatie aanpas en plezieriger maak ?



VZW L.A.C.H. is een Vereniging Zonder Winstoogmerk (VZW) die staat voor Liga ter Activering van Creativiteit en Humor (= L.A.C.H.); oftewel een organisatie die is opgericht door Gerard en Trudie om creativiteit en humor te activeren.

Zie voor meer informatie: www.lach-humor.be





Vrolijk Voeding

Lachen is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. De gelukshormonen worden in werking gezet en je verstand even op nul. Blijf je lichamelijk én geestelijk zo heerlijk vitaal voelen met onderstaande vrolijke voedingstips.

– door Lizzy Wakefield –

Comfort food

Bij 'comfort food' denk je waarschijnlijk aan een bezoekje aan de bekende gele M, het leeg eten van een zak Dorito's of het oppeuzelen van een chocoladereep. Maar hier knap je niet écht van op. Dit zorgt alleen maar voor een positief gevoel van korte duur: van te voren, het 'verheugen op' en daarna een dip. Maar wat kun je dan het beste eten als je je eens ellendig voelt of een wat minder fijne dag hebt?

Happy food

Kies en kook gezonde voeding waardoor je je lang vitaal en happy voelt. Pure ingrediënten die niet of zo min mogelijk zijn bewerkt. Varieer met ingrediënten en maak er iets lekkers van en geniet! Neem de tijd voor je maaltijd en eet met aandacht. Zo proef je alles goed. Je hebt eerder een verzadigd gevoel en je eten verteert beter. Je kunt het happy gevoel nog eens versterken door specifieke ingrediënten te gebruiken waarvan je lichaam gelukstofjes maakt.

Tryptofaan

Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten en spierweefsel. Er zijn twee soorten aminozuren; namelijk de niet-essentiële aminozuren en de essentiële aminozuren. De niet-essentiële aminozuren kan je lichaam zelf aanmaken maar de essentiële aminozuren moeten in je voeding zitten. Tryptofaan is één van de essentiële aminozuren en wordt door het lichaam omgezet in 5-HTP en dit weer in het gelukstofje serotonine. Naast een positief effect op je stemming, draagt tryptofaan ook bij aan een goede nachtrust. Als het donker wordt, zet je lichaam serotonine om in het slaapverwekkende stofje melatonine.

Voeding rijk aan tryptofaan zijn bijvoorbeeld:

- bieten, spinazie, aardappelen
- dadels, bananen, mango
- haver, boekweit
- eieren
- amandelen, pecannoten, sesamzaad en pompoenpitten



Endorfines

Endorfines kun je aanmaken door bijvoorbeeld te lachen of te mediteren. Endorfines zijn de pijnstillers van je lichaam. Ze geven een lekker gevoel. In chocolade zit fenylethylamine. Dit stofje verhoogt het endorfinegehalte in ons bloed. Let op, geniet van chocolade, maar met mate. Het kan verslavend werken door de op cannabis lijkende stoffen die erin zitten.

Recept: Chocolade-bietjes-taart

Deze weelderige “taart-uit-de-grond” is echt een feestje, zowel om te zien als voor je smaakpapillen. Mooi meegenomen dat hij ook nog eens supergezond is!

Ingrediënten

- 4 bietjes, gekookt en geraspt
- 4 el kookvocht van de bietjes
- dadelstroop*
- 6 el (plantaardige) melk, bijv. haver- of amandelmelk
- 3 el cacao poeder**
- snufje zout
- 200 ml plantaardige olie (bijv. olijfolie)
- scheutje olie om cakeblik mee in te vetten
- 4 eieren
- 50 g volkoren boekweitmeel
- 50 g amandelmelk
- 50 g cocosmeel
- 1 ruime tl bakpoeder
- cakeblik
- fruit of noten als decoratie



*Dadelstroop is kant-en-klaar te koop, maar ook gemakkelijk zelf te maken.

**Vervang cacao poeder evt. door carobe. Dan is de taart ook geschikt voor jonge kinderen.

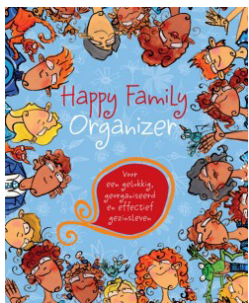
Bereidingswijze

- Voorbereiding: 15 minuten | Bereiding: 45 minuten.
- Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius (Gasoven stand 4).
- Vet het cakeblik in met een beetje olie.
- Meng de olie en stroop met een vork in een kom tot een samenhangende massa.
- Voeg de eieren één voor één toe en mix het mengsel met een vork.
- Voeg het meel, gemalen noten/zaden en bakpoeder toe en roer zodat het een mengsel wordt.
- Voeg de geraspte bietjes toe.
- Roer alles goed door elkaar en schep het beslag in het cakeblik met een pannenkoek of lepel.
- Bak de cake gaar in ±45 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- Check na ±25 minuten of de cake misschien al bruin is aan de bovenkant, evt. afdekken voor de laatste 20 minuten.
- Laat de cake afkoelen op een rooster.

Eet smakelijk!

Lizzy is lachyoga- en hormoontherapeut. Zie www.ademuit.nl voor meer recepten en informatie over Lizzy.

Boekentips



Happy Family Organizer

Margriet Darwinkel

Prijs: € 39,95

ISBN: 9789021539393

www.happyfamilylife.com

De Happy Family Organizer is een handig hulpmiddel waarmee je de activiteiten van alle gezinsleden gemakkelijk kunt plannen en op elkaar af kunt stemmen. Zo creëer je een gezin in balans en blijft er veel meer tijd over voor iedereen om te genieten; van leuke dingen en van elkaar.

Alles over Humor

Pieter Webeling

Prijs: € 9,90

ISBN 9789082284706

www.allesoverhumor.nl

“Als je mensen laat lachen, stuur je ze op een kleine vakantie”, zei Winston Churchill ooit. Dat is de gedachte achter dit boek. Van Toon Hermans tot Candy Dulfer, van Herman Koch tot Hans Klok, van bisschop De Korte tot clown Bassie: prominente Nederlanders over de essentie van humor en de waarde van de lach. Hilarisch, verrassend en ontroerend.

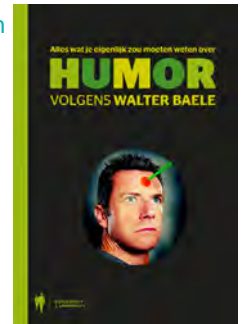


Alles wat je eigenlijk zou moeten weten over humor volgens Walter Baele

Prijs: € 22,50

ISBN: 9789089313881

www.borgerhoff-lamberigts.be



Walter Baele (1964) is een Vlaams komiek die bekend is van het creëren en spelen van typetjes. Hij verblijdt ons met zijn kennis van en visie op humor. Veel lijstjes (de beste stand-uppers, de beste humorfilms, de beste cartoonisten, de beste imitaties) en vooral een uiterst boeiende opsomming van de meest memorabele komische ‘typetjes’ uit de geschiedenis: van Fawltu tot De Man van Melle, van Moeders Mooiste tot Kamiel Kafka, van Borat tot Joske Vermeulen. Met dit boek kan je lachen met Baele, maar het is tegelijk ook een kleine, toffe encyclopedie van 's werelds beste humor, met talrijke beeldillustraties.

Waarom wij lachen

Over de grap, de spot en de oorsprong van humor

Anton C. Zijderveld

Prijs: € 18,90

ISBN: 9789059363144

www.uitgeverijcossee.nl



Zijderveld noemt lachen de taal van de humor. Het lachen zegt dat de grappen begrepen en wellicht met gêne gewaardeerd worden, en het betekent dat we ineens zien en inzien dat wij bijna alles wat we zo belangrijk vinden ook anders kunnen beoordelen. Soms is dat verontrustend, vaak ook bevrijdend en verhelderend.

Waarom wij lachen onderzoekt de verschillende dimensies, lagen en niveaus van humor en lachen en vertelt – voorbeelden zijn altijd verhelderend – veel voortreffelijke grappen.

Howard Komproe

De Grens van de grap

Howard Komproe

Prijs: € 7,95

ISBN 9789045022215

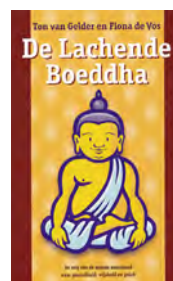
www.bol.com

Bij het krieken van de dag roept Howard Komproe 12 maart 2012 uit tot Nationale Negerdag, bedoeld als

parodie op vrouwendag, pannenkoekendag, warmetruiendag en al die andere maffe dagen. Maar wat als grap begint op Twitter en Facebook, groeit uit tot een grimmige aangelegenheid waarbij hij steeds bozere reacties ontvangt, tot doodsb bedreigingen aan toe. Hoe kan een grap zó uit de hand lopen?

In De grens van de grap reconstrueert Komproe de gebeurtenissen van 12 maart aan de hand van zijn timeline en onderzoekt hij op welk moment de humor het aflegt tegen lompeheid en lange tenen. Voor meer informatie over Howard Komroe: www.watdoethoward.nu

De Lachende Boeddha



Ton van Gelder en Fiona de Vos

Prijs: € 12,50

ISBN: 9789063784492

Op heldere en humorvolle wijze heeft Ton van Gelder met dit boek een brug geslagen tussen Westerse en Oosterse zienswijze op het gebied van psyche en gezondheid. Begrijpelijk en zonder poespas geeft het boek inzicht in de Chinese energieën zoals die binnen acupunctuur, shiatsu, maar ook feng shui en chi neng een rol spelen en de basis vormen van specifieke emotionele en lichamelijke blokkades. Met simpele oefeningen, meditatie en andere denkpatronen kun je deze blokkades in veel gevallen zelf oplossen. Het boekje geeft je op een vrolijke manier een goede handreiking.



Lach elke dag

Maarten Vos
lachcoach, lachyogaleraar, entertainer

lachcoachamsterdam.nl
maartencjvos@gmail.com
Burg. Vening Meineszlaan 6
1063BC Amsterdam
+31 6 21642386

Lachclub Woerden
info: 06 24607225
www.facebook.com/lachclubwoerden
Kijk op de Facebookpagina voor onze lachbijeenkomsten



DVD "ho ho ha ha ha"
Nederlands ondertiteld
Prijs: € 14,99, alleen te bestellen via:
www.LachPsycholoog.nl

DVD vol nieuwsuitzendingen en documentaires van over de hele wereld, over lachen, positief denken, lachyoga en onderzoek naar de medische achtergrond van lachen.

Speelduur 46:37 minuten.



Lachmeditatie



Wij lachen helemaal nergens om!



www.lachmeditatie.nl
06 – 25518816
/lachmeditatie



Lizzy Wakefield, Msc
Certified Yoga Therapist

- Hormone Yoga
- Prenatal Yoga
- Power Yoga
- Laugh Yoga

+31 (0) 6 28 70 2346
info@ademuit.nl

Gezond & Gelukkig

een tijdschrift vol positieve inspiratie



<small>Waarom wordt € 4,95</small>	Gelukkig creatief Kunst waar je blij van wordt	Lachen is gezond! Wat gebeurt er met je als je lacht?	De wandelcoach Wandelen met de natuur of stad als spiegel	en nog veel meer!
------------------------------------	--	---	---	--------------------------

Lees het digitale Gezond en Gelukkig magazine GRATIS op www.LachPsycholoog.nl

Hakim Traïdia

“Je kunt beter lachen met mensen dan er over schrijven.”

Beginnen over het boek *100 lachspelen*, leidt meteen tot een relativerende opmerking: “Je kunt beter lachen met mensen dan er over schrijven.” Hakim Traïdia is in 1956 in Algerije geboren en via Frankrijk is hij uiteindelijk in Nederland terecht gekomen. Zoals hij zelf zegt: “Ik ben in Algerije geboren en in Nederland herboren.”

Tim Rombouts in gesprek met Hakim Traïdia, één van de schrijvers van het boekje *100 lachspelen*.

Sesamstraat

Veel Nederlanders kennen Hakim als de mimespeler uit Sesamstraat. Toch doe je hem daar eigenlijk mee te kort. Hij is acteur, cabaretier, schrijver en kunstenaar. Met mimespelen is hij in de eerste plaats om praktische redenen begonnen, in zijn eerste jaren in Nederland sprak hij de Nederlandse taal nog niet voldoende. De toneelopleiding die hij in Frankrijk had gevolgd, gaf hem genoeg basis om wel als mimespeler aan de slag te gaan en zo kon hij aan het begin van de tachtiger jaren bij Sesamstraat beginnen.

Nadien heeft hij onder andere naam gemaakt met verschillende theateroptredens voor kinderen, het tv-programma *Vals Plat*, rollen in films als *De Pizza Maffia* en *De Poolse Bruid* en verschillende kinderboeken.

Kracht van humor

Bij zowel de kinderboeken als de theaterproducties vallen het verhalende karakter van zijn werk op. Verhalen vertellen zit hem in het bloed en Hakim vertelt van zijn vader en oom die fantastische verhalen konden vertellen.

Grote voorbeelden voor hem zijn onder andere Charley Chaplin en de schelmenverhalen over Djoha. Charley Chaplin inspireert hem vooral vanwege de mooie combinatie van lach en traan, de combinatie van humor en diepgang. De schelmenverhalen van Djoha zijn bekend in het hele Middellandse Zee gebied en helpen de mensen om het dagelijks leven aangener te maken.

Uit zijn eigen ervaring weet hij nog hoe belangrijk humor was in Algerije. De grappige verhalen en de streken van Djoha hielpen de Algerijnen om te gaan met de moeilijk situatie tijdens en na de Algerijnse Oorlog. Deze humor hielp de mensen de ogen te openen en hielp hen overleven.

Hakim geeft aan dat humor altijd belangrijk is geweest: “Kijk maar naar de nar van de koning, die kan met humor de vinger op de pijnlijke plaats leggen, zonder dat het pijn doet. Humor verzacht de pijn. Humor ontwaapt je vijanden en zorgt er voor dat je vrienden bij je blijven.”

De nieuwe kleren van de keizer

Het liefst treedt hij op voor kinderen. Kinderen vindt hij een moeilijker publiek dan volwassenen, want ze laten meteen weten wat ze van je vinden. Het is daarvoor voor Hakim ook juist een heel prettig publiek. “Bij volwassenen is het net als met de nieuwe kleren van de keizer, ze volgen de mening van de kudde, kinderen zijn veel individueler. Als ze moeten huilen, huilen ze en als ze moeten lachen, lachen ze. Er is een bepaalde chemie nodig om alle kinderen mee te krijgen en daarvoor is iedere groep kinderen een nieuwe uitdaging.”

Hakim wil graag mensen helpen om meer te lachen, dat speelt door in alles wat hij doet, maar dat is niet altijd eenvoudig: “Er is geen magische formule om mensen aan het lachen te maken.” Bij alles wat Hakim doet speelt humor een rol. Het belang van humor geeft hij aan met een voorbeeld: “Als je uit eten bent geweest en het eten was goed, je hebt lekker gegeten, dan is dat prettig, maar als je naderhand ook kunt zeggen dat je gelachen hebt, dan is je avond pas echt geslaagd” en lachend vervolgt hij: “Lachen is eigenlijk waar iedereen naar streeft.”



Lachspelen

“Als een spel met lachen gepaard gaat, zal zelfs de grootste scepticus ontdooien en uiteindelijk meedoen.”

Het boek “100 lachspelen” van Paul Rooyackers en Hakim Traïdia is bedoeld voor iedereen die wil spelen, wil begrijpen wat humor met je doet en wil leren communiceren op een vrolijke manier. De spelen dragen bij aan de ontwikkeling van spelplezier en samenwerking bij kinderen van 4 tot 15 jaar maar zijn eigenlijk geschikt voor alle leeftijden, want ook volwassenen mogen af en toe gek doen.

In de fantasievolle en dynamische oefeningen en activiteiten, staat de humor altijd centraal. Door samen te lachen, wordt een vrolijke groeps sfeer gecreëerd. Daardoor kunnen de deelnemers zich ontspannen en nieuwe energie opdoen.

De één vindt (toneel)spelen en improviseren wel leuk en een ander weer niet. Maar als een spel met lachen gepaard gaat, zal zelfs de grootste scepticus ontdooien en uiteindelijk meedoen.

Lachen is gezond en moet je iedere dag doen. Dat geldt zeker voor kinderen, wiens jeugd ontspannen moet zijn. Een kind hoort plezier te hebben. Kinderen hebben recht op geluk, op een onbezorgde jeugd. Lachen is daarvan een van de meest belangrijke ingrediënten. Een kind dat een dag of een week niet heeft gelachen, daar is iets mee. Dit geldt echter ook voor volwassenen!

Kinderen kunnen, als ze eenmaal lachen, ook gemakkelijk de slappe lach krijgen. Veel volwassenen proberen een dergelijke uitpatting jammer genoeg vaak te remmen. Denk eraan dat lekker doorlachen een diepe adem oefening is en dus goed is voor de longen.

Waarom lachspelen?

- Een lachspel is ontspannend
- Een lachspel ontwikkelt je creativiteit
- Een lachspel ontwikkelt je persoonlijkheid
- Een lachspel betekent werken aan je sociale en emotionele ontwikkeling
- Een lachspel traint je taal- en lichaamsgebruik

In het boek “100 lachspelen” zijn de oefeningen onderverdeeld in 10 verschillende categorieën. Deze zijn: Kennismakingsspelen, Humorspelen, Geluidsgrappen, Lachspelen met materiaal, Overdrijvingen, Over de top, Tekstgrappen, Logica en onlogica, Muzikale lachspelen en Humor in de film. Genoeg keus dus voor heel veel leuke bijeenkomsten.

Lekker anders. Dat is een van de voorwaarden om iets humorvol te maken. Daarom beginnen we met een lachspel waarbij we gaan schrijven, maar niet met ons handen!

Lachspel “Met handen en voeten”

Voor iedereen vanaf 8 jaar.

Materiaal: grote vellen papier, stiften, stopwatch, boek en eventueel snelle muziek op de achtergrond.

Alle deelnemers zitten op een rij naast elkaar. De begeleider leest een paar zinnen voor uit een boek of zegt een rijmpje of tekst van een liedje op. Iedereen probeert de zinnen zo snel en goed mogelijk op te schrijven, maar dan niet met de hand maar met een van de voeten! Wie kan binnen de tijd de hele zin goed opschrijven? De muziek op de achtergrond zorgt voor extra sfeer om de situatie nog spannender en grappiger te maken.

Humor = Herhaling = Humor = Herhaling = Humor = Herhaling = Humor

Bij het ontwikkelen van humor is herhaling een belangrijk terugkerend gegeven. Ouders herhalen een handeling, een kind moet daar om lachen. Ook een clown werkt vaak met herhaling. Iedere keer valt hij weer over zijn te grote schoenen! In een spel zorgen herhalingen vaak voor een lach. Een fout wordt dan opeens grappig! Het onderstaande spel “Tien handelingen” is zo’n spel waarbij herhalingen en het maken van fouten een grote rol spelen.

Lachspel “Tien handelingen”

Voor iedereen vanaf 6 jaar.

Iedereen staat in de kring. Bespreek dat het niet erg is als iemand zich vergist en een handeling niet goed doet of niet in de juiste volgorde doet. Dat maakt het immers nog grappiger!

Bij deze oefening worden de volgende handelingen eerst apart geoefend terwijl de begeleider ze opnoemt. Daarna oefen je ze als serie, terwijl ze worden opgenoemd. Doe dan de serie achter elkaar, zonder dat de handelingen worden opgenoemd. En dan steeds sneller en sneller achter elkaar, zonder erbij na te denken!

1. Doe je armen omhoog
2. Eet een bord spaghetti
3. Klap in je handen
4. Ga snel liggen en weer opstaan
5. Eet een appel
6. Smeer jezelf in met zonnecrème
7. Ren op je plaats
8. Neem de telefoon op en luister
9. Hurk om te poepen
10. Klop je kleren af



PRAKTISCHE TIPS OVER HET SAMENSTELLEN VAN GROEPEN

Om te voorkomen dat de deelnemers allemaal dezelfde duo's of groepjes vormen, kan de begeleider ervoor kiezen om steeds weer op een andere manier een groep samen te stellen. Hierbij een aantal tips om de groepsindeling te variëren:

- * Vraag wat iedereen in zijn zakken heeft en maak een verdeling op basis hiervan.
- * Verdeling op basis van de kleur van de kleding.
- * Verdeling op basis van haarkleur en/of haarlengte.
- * Verdeling op basis van meisjes/jongens.
- * Verdeling op basis van lengte van de deelnemers.
- * Verdeling op basis van namen die bij elkaar passen, bijvoorbeeld op basis van de beginletter van de voornaam of het aantal letters in de namen.

TEKENS EN SPELREGELS

Een begeleider moet vanaf de eerste bijeenkomst tekens en spelregels vaststellen. Tekens zijn bijvoorbeeld belangrijk om aan te geven wanneer de deelnemers moeten beginnen of stoppen. Ook kan het nodig zijn om met het afgesproken teken een spel tussentijds te onderbreken, bijvoorbeeld om iets te verduidelijken of als iets niet goed gaat. De begeleider kan bijvoorbeeld een fluitje gebruiken, met zijn vingers knippen of zijn arm opsteken. De begeleider kan ook samen met de groep de tekens verzinnen.

Spelregels bevorderen het spelplezier. Begin nooit met een activiteit voordat het stil is en iedereen geconcentreerd is. Leer de deelnemers om naar de begeleider maar ook naar elkaar te luisteren. Als een ander speelt maakt niemand opmerkingen, er loopt tijdens een spel niemand weg en niemand stoort op enigerlei wijze. Critiek hebben op elkaar mag, maar alleen opbouwende kritiek.

Tekstgrappen

Communiceren op een vrolijke manier. Oftewel spelen met taal. Taal is bij de ontwikkeling van humor ook enorm belangrijk. Lachspelen met woorden en zinnen zijn erg leuk om te doen en er zijn veel grappige en creatieve mogelijkheden. De volgende oefening “Alien-gesprek” is zowel grappig als uitdagend!

Lachspel “Alien-Gesprek”

Voor iedereen vanaf 9 jaar.

Materiaal: schoolbord of iets dergelijks.

De begeleider zet een eenvoudige korte zin op het bord en vraagt of een deelnemer het achterstevoren wil oplezen. Een zin als: “Hoe gaat het met jou?” wordt dan “Uoj tem teh taag eoh?”.

Het lijkt alsof een alien de ruimte binnen is gekomen. Hoe snel kan een deelnemer een tekst oplezen en hoe vaak gaat het fout? Probeer de tekst zo natuurlijk mogelijk uit te spreken.

De begeleider zet daarna vier zinnen op het bord en vraagt of iedereen ze in gedachten eerst gewoon wil lezen en daarna in gedachten achterstevoren wil lezen. Daarna moet iedereen tegelijkertijd de zinnen achterstevoren opzeggen.

Het uitspreken van de omgekeerde zinnen levert hilarische momenten op. Dan worden de teksten weggeveegd en moeten de deelnemers het uit hun hoofd doen. Wie kan dat het snelst en zonder fouten?



Lachspel “Ja en?”

Voor iedereen vanaf 9 jaar.

De begeleider legt uit dat dit een spel is dat snel gespeeld moet worden: de zinnen moeten elkaar heel snel opvolgen. Iedereen zit in een kring en de begeleider begint te vertellen: “Ik zat in de trein en tegenover mij zat een andere passagier”. Dan vraagt iedereen tegelijkertijd: “Ja en?”. Degene die links naast de begeleider zit gaat verder met het verhaal en zegt bijvoorbeeld: “Hij heette Jan Sigaar”. Iedereen roept dan weer: “Ja en?”. De volgende deelnemer vervolgt het verhaal met zijn of haar eigen verzinsel. Natuurlijk mag het een verhaal zijn dat helemaal niet klopt. Hoe gekker, hoe leuker!



100 lachspelen
Paul Rooyackers en Hakim Traïdia
ISBN: 9789088400797
Prijs: 14,50 euro

Het boek “100 lachspelen” bevat naast 100 lachspelen ook praktische informatie over het doen van lachspelen met kinderen tussen de 4 en 15 jaar.

Voor meer informatie en bestellingen: www.uitgeverij-pantarhei.nl
Voor meer informatie over Hakim Traïdia: www.hakim.nl

Copyright 100 lachspelen: Panta Rhei - Omslag: Stefan de Groot
Foto's: Ursula van de Bunte - Tekeningen in foto's: Melissa Wolff



GELUKSRROUTE

Marike's droom is werkelijkheid geworden

Op een nacht droomde Marike van een brug in Leiden. Op die brug stonden mensen. Zomaar een groep mensen die elkaar nog niet eerder hadden ontmoet. Hoewel ze allemaal vreemden voor elkaar waren, konden ze op die plek contact met elkaar maken op een bijzondere manier.

Marike vertelt:

“Deze droom bleef in mijn gedachten en daarom ben ik hem gaan delen met anderen. Veel mensen die hierover hoorden, reageerden positief en samen met hen heb ik mijn droom uiteindelijk concreet kunnen maken in de vorm van de Geluksroute.

Naar mijn mening is overvloed de basisstaat van het leven. Onze huidige maatschappij is echter een consumptiemaatschappij en er is weinig aandacht voor het basisprincipe van geluk. Geluk is er in overvloed en kan vrij worden gedeeld. Het is puur een kwestie van willen en doen; we moeten actief werken aan ons geluk. De basis van de Geluksroute is dan ook de vraag: waar word jij gelukkig van en wil je dat delen?

Tijdens de Geluksroute delen we ons geluk, onze passie, hetgeen ons blij maakt, met anderen, met vreemden, zomaar op straat of op een andere ongewone plek. Dat is toch prachtig?! De eerste Geluksroute vond plaats op 15 en 16 september 2012 in Leiden. Het geluksvirus verspreidde zich al snel en inmiddels zijn in diverse plaatsen Geluksroutes geweest of gepland.

Verbondenheid en geluk met elkaar delen, dat is uiteindelijk waartoe de route leidt. Ik maak tijdens de Geluksroute steeds opnieuw mooie en bijzondere momenten mee. Zo stond ik in Haarlem bij het informatiepunt van de Geluksroute geluksarmbandjes uit te delen toen er een heel oude dame langs kwam lopen met haar fiets aan de hand. Ik gaf haar een armbandje en vroeg haar of ze door het geluk omarmt werd. Zij zei: “Ach kind, dat is zeker zo!” en toen vertelde zij dat ze net voor het eerst haar pasgeboren achterkleindochter had gezien. Hoe ze bijna niet kon geloven dat zij dat mee mocht maken in haar leven, een achterkleindochter. Ze was vervuld van zo’n intens geluk dat het bijna tastbaar was. Ik gaf haar ook een armbandje voor haar achterkleindochter. Ze was er even helemaal stil van en zei: “wat een mooi begin van haar leven!”.





Zoiets had ik nooit kunnen verzinnen toen ik begon met dit avontuur. De kracht van de route zit uiteindelijk in dit soort kleine dingen. Je bekijkt de wereld hierdoor even anders en het geeft je de mogelijkheid om zelf net iets anders te handelen.”

Marike's wens is dat er actief aan geluk wordt gewerkt. Ook buiten de Geluksroutes om kan geluk worden gedeeld. Bijvoorbeeld in scholen, ziekenhuizen, verzorgingstehuizen, op festivals of zomaar op straat. En iedereen kan dit doen. Alleen of met anderen.

Tijdens een Geluksroute wordt op heel veel verschillende manieren het geluk gedeeld. Geluksactiviteiten kunnen worden aangeboden in de vorm van een workshop, lezing, proeverij of performance. Zo waren er tijdens eerdere Geluksroutes lachworkshops, free hugs, geluksgedichten, yoga, meditaties, massages, schilderworkshops en diverse andere creatieve workshops, een lezing over geluk, bellen blazen, hoepelen, complimentendames, en nog veel meer.

De deelnemers aan een Geluksroute worden Geluksplukkers genoemd. Op de website van de Geluksroute vind je waar binnenkort weer een Geluksroute is. Deelname is vrij toegankelijk en je kunt zelf je tijd indelen en route bepalen. Bij iedere geluksroute wordt een plattegrond gemaakt waar je welk geluk kunt vinden.

Degenen die iets doen, delen of aanbieden tijdens een Geluksroute, worden Geluksbrengers genoemd. Zij bieden hun activiteit tijdens de Geluksroute kosteloos aan. Dit doen zij omdat ze willen delen, het geluk willen verspreiden en hiervan ook zelf gelukkig(er) worden. Iedereen kan zich aanmelden als Geluksbrenger. Wil je ook Geluksbrenger worden? Zie voor meer informatie de website van de Geluksroute.



Wie is Marike van IJssel?

Marike van IJssel is de initiatiefneemster van de Geluksroute. Zij is van oorsprong psycholoog en antropoloog. Momenteel is zij dramadocente en heeft zij een eigen praktijk als coach familieopstellingen. Ook is zij de supertrotse moeder van vier kinderen.

www.geluksroute.nu

Geef de lach door!

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha



**DIT IS EEN
DOORGEEF-LACH-KAARTJE**

1. Doe je mondhoeken omhoog
2. Maak oogcontact met iemand
3. Geef hem of haar dit kaartje

Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha



**DIT IS EEN
DOORGEEF-LACH-KAARTJE**

1. Doe je mondhoeken omhoog
2. Maak oogcontact met iemand
3. Geef hem of haar dit kaartje



Knip de kaartjes uit en geef ze door. Het is fijn om een lach te delen!

- advertorial -

Toneel Doen

- door Saskia van Bakel -

Toneel Doen is opgericht in 2012. Vanuit mijn persoonlijke ervaringen en achtergrond als psychiatrische verpleegkundige, drama-therapeute en Do-In Yogadocente maak ik passende cursussen en workshops. De benadering richt ik op plezier. Bij mijn workshops en lessen maak ik gebruik van toneelvormen, creativiteit en Do-In Yoga. Ik bezoek regelmatig een lachclub. Natuurlijk om even heerlijk te lachen en weer alles te kunnen relativeren maar ook om inspiratie op te doen voor mijn workshops bij Toneel Doen.

Iedereen is welkom bij Toneel Doen. Of je nu komt met een specifieke vraag of voor het plezier. Ik geef workshops om de deelnemers meer zelfvertrouwen te geven, zich beter in hun vel te laten voelen en om ze te leren zich beter te ontspannen. Ik probeer de deelnemers zoveel mogelijk in beweging te krijgen en vanuit deze beweging ervaringen op te doen die ze kunnen helpen in het dagelijks leven. Daarbij vind ik het heel belangrijk dat de deelnemers plezier beleven in wat zij doen. Een lach, een grap, even iets geeks doen past helemaal bij Toneel Doen. Ik ben ervan overtuigd dat als deelnemers vanuit plezier gaan bewegen, de ontspanning ontstaat waaruit je verder kan en verder komt.

Het aanbod van Toneel Doen:

Do-In Yogalessen
Workshops a.d.h.v. een thema
Cursus voor meer zelfvertrouwen door toneelspel
Improvisatielessen
Spel/Do-In Yoga voor kinderen

De groepen zijn klein waardoor er voor iedereen voldoende aandacht is. De workshops en lessen zijn er zowel voor volwassenen als voor kinderen. Zowel in groepsverband als individueel. Ik werk vanuit Koudekerk a/d Rijn in mijn eigen ruimte. Werken op locatie is ook mogelijk.

Nieuwsgierig? Kom gerust eens langs voor een gratis proefles Do-In Yoga of een vrijblijvend gesprek waarin we kunnen kijken wat Toneel Doen jou te bieden heeft.

Meer informatie over de activiteiten van Toneel Doen? Bezoek de website of Facebookpagina:

www.toneeldoen.nl
www.facebook.com/toneeldoen.nl



LACHYOGA voor kinderen

Speciaal voor Lach! magazine ontwikkelt Brenda lachyoga-oefeningen voor kinderen. Deze keer heeft Brenda gekozen voor het thema Winter en Beren.

Veel plezier!

Vrolijke winterberen

Je staat op de grond met je voeten een stukje uit elkaar. Je voeten en je tenen wijzen naar voren. Doe je ogen even dicht en ...



stel je voor ...

dat je een lieve, grappige, grote beer bent. Je heb veel plezier gemaakt en veel gelachen in de zomer met de andere beren. Neem even de tijd om te denken aan alle dingen die jij leuk vindt. Je bent bijna klaar voor je lekker lange berenwinterslaap. Maar je moet eerst nog voedsel zoeken in het bos. Je gaat rechtop staan. Dan buig je voorover en je pakt met je handen je enkels vast. Je maakt grote, langzame stappen en je loopt in deze berenhouding vrolijk rond met een glimlach op je gezicht. Onderweg raap je steeds wat voedsel op. Telkens als je iets lekkers vindt, zeg je met een zware en lage bromstem, grommend als een beer, "HO, HO, HA, HA, HA".

Berenrugmassage

Om tot rust te komen, gaan de beren elkaar een berenrugmassage geven. Maak tweetallen en ga achter elkaar zitten. Voordat je aan de berenrugmassage begint, vraag je eerst aan de beer voor je of er plekjes zijn waar je hem of haar niet aan mag raken. Dat is belangrijk om te weten.

Als eerste teken je op de rug van de beer voor je een grappige, lieve beer met een hele grote glimlach. Daarna laat je de beer rondlopen door met je vingers over de rug te wandelen. Je tekent allerlei lekker berenvoedsel op de rug, zoals bessen en honing. Dan loop je weer met je vingers over de rug en teken je een grote grot. Daar gaat de beer in liggen slapen. Je duwt wat harder met je platte hand op de rug om aan te geven dat de beer op de grond gaat liggen. Dan gaat de beer lekker slapen. Je maakt zigzag-bewegingen over de rug. Dit is het geluid van het gesnurk van de beer.

Als laatste wrijf je de beer nog een paar keer lekker over zijn rug. De beer bedankt jou voor de fijne massage en jullie wisselen van beurt en doen de berenrugmassage nog een keer.



Berenwinterslaap

Na de berenrugmassage is het tijd voor de berenwinterslaap. Eerst ga je jezelf rustig maken met een speciale adem oefening. Je gaat op je rug op de grond liggen. Je armen liggen langs je lijf.

Je ademt langzaam en diep in en je strekt tegelijkertijd je armen uit tot ze boven je hoofd de grond raken. Dan adem je langzaam en diep uit en je trekt je knieën tegelijkertijd naar je borst en je pakt met je armen je knieën vast. Je omarmt je knieën. Je rug en je hoofd blijven op de grond liggen. Tel in gedachten tot vijf als je zo ligt en begin dan weer bij het begin, dus leg je armen weer langs je lijf en je benen rechthout.

Je herhaalt deze oefening drie keer. Na de derde keer blijft de beer met zijn knieën omarmt stil op de grond liggen. De beer houdt zijn ogen dicht en heeft een grote glimlach op zijn gezicht. Het voelt fijn om rustig en stil te zijn tijdens de winterslaap.

www.kinderyogabrenda.nl



Docente Brenda Zuydwijk van KinderYogaBrenda geeft met veel plezier kinderyogalessen in Roelofarendsveen. Kijk voor meer informatie op haar website en like haar Facebookpagina.

Universeel Vrijheidssymbool

FREEDOM - BE FREE - LSASADA



Een universeel vrijheidssymbool was er nog niet. Er is een hartje voor liefde, een smiley voor vrolijkheid en de duif en het "Ban-de-Bom" teken als symbolen voor vrede. Met de Freedom BE FREE Lsasada is er nu ook een universeel symbool voor vrijheid.

Door het symbool op allerlei manieren tot uiting te laten komen, willen Jan Eric Zoon en Ellen Arts anderen inspireren. Vrijheid begint bij jezelf, vinden zij, en in hun visie is de hele wereld vrij. Hun ambitie is om het vrijheidssymbool wereldwijd bekend te maken als symbool voor vrijheid, om zo iedereen te inspireren om vrij te zijn.

Het ontstaan van het universele vrijheidssymbool

Een aantal jaren geleden, in een donkere periode in zijn leven, tekende Jan Eric op een flip-over in zijn keuken in Maasbree, Nederland, drie grote smileys; een blije, een neutrale en een verdrietige. Hij vertelde zijn vriendin Ellen en de kinderen Sam, Sarah en David, dat we vrij zijn in onze keuze hoe ons leven te leven. Dat we zelf mogen bepalen hoe met situaties om te gaan. Het is een keuze. Dit is een vrijheid die wij allemaal hebben.

De ogen en neuzen verdwenen van de smileys, alleen de monden bleven staan. Deze kwamen samen en het universele vrijheidssymbool was geboren. Met de voorletters van de op dat inspirerende moment aanwezige mensen, is de naam Lsasada tot stand gekomen.

Een inspirerend symbool

"Sinds het ontstaan van het symbool is het balletje snel gaan rollen. Familie en vrienden vonden het symbool erg mooi en wilden weten waarvoor het staat. FREEDOM - BE FREE - LSASADA staat voor vrijheid van zijn; innerlijke vrijheid. Om blij te zijn, moet je ook weten hoe het voelt om verdrietig te zijn. Wij kennen allemaal dezelfde emoties. In onze westerse maatschappij worden die emoties echter lang niet altijd erkent. Wie gaat er verdrietig naar een feestje? Wie durft echt uit te spreken hoe hij zich voelt, wanneer daarnaar wordt gevraagd? Door dit symbool te dragen, inspireer je jezelf en de ander om vrij te zijn. Jezelf te zijn. Vrijheid begint bij onszelf".

Vrijheid wordt zichtbaar

Omdat steeds meer mensen door het symbool werden geïnspireerd en het idee van het vrijheidssymbool ook wilden uitdragen, zijn Jan Eric en Ellen op zoek gegaan naar een bedrijf dat het symbool om kon zetten in materie. Dat is gebeurd in de vorm van prachtige sieraden die met de hand worden gemaakt. Naast kettingen zijn er inmiddels ook oorbellen, armbanden, riemen, en kleding van het vrijheidssymbool te verkrijgen. Jan Erik en Ellen willen het symbool op zoveel mogelijk manieren tot uiting brengen, om iedereen te inspireren.

Momenteel wordt er een standbeeld ontworpen van het symbool. De intentie is om in alle hoofdsteden van de wereld een beeld te plaatsen van het vrijheidssymbool. Door het een prominente plek te geven, inspireren en stimuleren mensen en landen elkaar om vrij te zijn.

Free a Girl

Van de opbrengst van de verkopen, wordt een percentage aan een goed doel gedoneerd, namelijk Free a Girl. Deze stichting zet zich in om jonge meisjes uit Azië, Brazilië, Moldavië, Kameroen en Nederland uit de prostitutie te bevrijden. Bovendien investeert Free a Girl in medische zorg, opvang, traumaverwerking, onderwijs en re-integratie van deze meisjes. De afgelopen vijf jaar heeft Free a Girl mogen bijdragen aan de bevrijding van meer dan 2600 meisjes. Zie www.freeagirl.com voor meer informatie.

Wil je dit initiatief steunen, deel dan de facebook pagina met je vrienden. Bedrijven en particulieren die dit initiatief willen steunen, worden van harte uitgenodigd door de Lsasada Freedom ambassadeurs Jan Eric Zoon en Ellen Arts om contact met hen op te nemen via info@lsasada.com. Meer informatie over het universele vrijheidssymbool is te vinden op de website www.lsasada.com en op Facebook: [freedom Lsasada](https://www.facebook.com/freedomLsasada).



Er bestaan heel veel uitspraken, citaten, uitdrukkingen, spreuken, spreekwoorden en gezegden over lachen, humor en positiviteit.

Hier onze favorieten. Geef ze door!

Als de mond glimlacht,
jubelt het hart
(Chinese spreuk)

Vrolijke mensen zijn als zonneshijn
Ze vrolijken iedereen om hen heen op

Geluk
vermenigvuldigt zich
door te delen

(Albert Schweizer, arts
en filosoof. Ontving in
1952 de Nobelprijs voor
de Vrede)

Gezien van achter een glimlach,
ziet de wereld er een stuk mooier uit

Vrede begint met een
glimlach

(Moeder Teresa)

Achter iedere schaduw zit een zonnetje
(Alida van Leeuwen, LachPsycholoog)

Keep on laughing, it keeps them guessing !
(Spreekwoord uit Nieuw Zeeland)

Een lach is meer waard dan duizend woorden

Wie sprookjesogen heeft,
ziet een wereld vol wonderen

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd

(Viktor Blüthgen, Duitse dichter)

Wat zonneshijn
voor bloemen is,
zijn glimlachjes
voor de mensheid
(J.Addison, Engelse dichter)

Always look on the bright side of life
(Titel van een bekend liedje van Monty Python uit de film Life of Brian)

Als je om bijna niets lacht, ben je echt aan het lachen
(Toon Hermans, Nederlands cabaretier, zanger en dichter 1916-2000)

Een glimlach kost niets
en toch is hij waardevol
(Chinese Wijsheid)

Don't Worry, Be Happy
(Titel van het vrolijke liedje van
Bobby McFerrin)

Een lach schudt alles los
(Alida van Leeuwen,
LachPsycholoog)

We lachen hard om een mop. We glimlachen zachtjes om het geluk
(Georges van Acker, Vlaams dichter)

Lachen is zeker geen slecht
begin voor een vriendschap
en verreweg het
beste einde er voor

Wie met zichzelf kan lachen is nooit belachelijk
(Seneca, Romeins filosoof, staatsman en toneelschrijver 5 v.C. - 65 n.C.)

(Oscar Wilde,
lers schrijver 1854-1900)

Lachen is de kortste afstand tussen mensen
(John F. Kennedy, Amerikaans politicus en president
1917-1963)

Het geluk zoekt mensen op die glimlachen
(Japanse wijsheid)

Hoe meer een mens tot volkomen ernst in staat is, des te hartelijker kan hij lachen
(A. Schopenhauer, Duits filosoof 1788-1860)



De eerste uitgave van Lach! magazine is GRATIS te lezen op www.LachPsycholoog.nl

**Ik word zo blij van kleine dingen!
Als ik ze zie, dan moet ik zingen
Dansen, springen van geluk
Val ik van 't lachen bijna van m'n kruk**

**Ik word zo blij van kleine dingen
Van een dropje, of een knopje
Van een roos! Niet van gezeur!**

**Als 't maar klein is, lief en fijn is
en het liefst met lekkere geur!**

**Nou, dat weet je nu van mij
en je snapt: Jij maakt me blij!**

Ferrie Moene
www.watjezingtbenjenzelf.com

Colofon

Dit tijdschrift is gemaakt naar een idee van Alida van Leeuwen. Alida van Leeuwen heeft deze uitgave samen met Elly Mulder vormgegeven.

Aan dit nummer werkten verder mee:

Tim Rombouts
Natalie van der Wal
Trudie Appermans/Gerard Aerts
Lizzy Wakefield
Brenda Zuydwijk
Jan Eric Zoon/Ellen Arts

Illustraties en vormgeving:

Ylva Rombouts

Met dank aan:

Hanneke Maarse
Beate Matznetter
Antonia van der Wijck
Ada Niels
Myrthe te Lintelo
Jerry van der Kust
Franneke Hessing
Maarten Vos
Marenthe de Bruijne
Sibe Doosje
MARIKE van IJssel

Contactgegevens:

Alida van Leeuwen
info@lachpsycholoog.nl

Druk: www.sjefprint.nl

Deze uitgave van Lach! wordt gratis verspreid via internet. Gedrukte exemplaren worden verkocht tegen betaling. Het is mogelijk om een gedrukt exemplaar te bestellen via de website: www.LachPsycholoog.nl

Copyright: © 2015 Alida van Leeuwen

Bijna alles uit dit magazine waar geen copyright van derden op rust, mag worden gebruikt voor niet commerciële doeleinden. Hiervoor is wel vooraf toestemming nodig van Alida van Leeuwen.

Tenslotte:

Wij hebben geprobeerd om alle belanghebbende te vinden. Van een aantal afbeeldingen hebben we niet kunnen achterhalen wie de eigenaar is. Wij bieden hierbij vooraf onze excuses aan als we hierdoor iemand te kort hebben gedaan en nodigen diegene uit om contact met ons op te nemen.



Lach!
Uitgave 2015
Editie 2

.....waarom zou je er niet om lachen.....



Soms gebeuren er bizarre, vreemde, gekke, vervelende of ongewone dingen. Vanuit onze opvoeding hebben we geleerd dat **NIET-lachen** de norm is. Niet lachen bij **een begrafenis**, niet lachen als iemand **struikelt**, niet lachen als er iets **ergs** gebeurt. We kunnen daarom heel goed onze lach inhouden. Vandaar dat we zo weinig lachen. Maar lachen is een pure emotie. Soms kun je niet anders dan lachen. Het gaat vanzelf. Lachen ontspant en helpt je om met moeilijke situaties om te gaan. Lachen brengt mensen dichter bij elkaar.

Lachen lucht op.

