

# Schmerzfrei durch Lachen

Lach-Yoga-Kurs in der AWO-Eigen freut sich wachsender Beliebtheit

**Yoga: Das klingt nach Innehalten, Konzentration, Eins werden mit dem Bewusstsein. Selbst im Humor, in Witzen über Yoga manifestiert sich eine philosophische Grundhaltung.**

Unterhalten sich zwei Nilpferde: „Wie war eigentlich der Yoga-Workshop gestern?“ – „Langweilig!“ – „Was war denn das Thema?“ – „Sei im Fluss mit dir selbst!“ Darüber kann Susanne Engel nur lachen. Die 48-Jährige leitet einen Yoga-Kurs – und da wird grundlos gelacht. Lach-Yoga eben.

„Lach-Yoga erlebt zurzeit einen totalen Boom“, erzählt Susanne Engel begeistert, „ab Herbst gebe ich zusätzlich einen Kurs für die VHS in Gladbeck und im Sommer auf dem Bauernhof Sagel in Kirchhellen.“ Den einzigen Bottroper Kurs bietet sie seit Januar in der AWO-Begegnungsstätte auf dem Eigen an. „Wir sind 8 Teilnehmerinnen, aber es gibt weitere Anfragen.“ Denn es spricht sich rum, wie befreiend und herzerfrischend diese auf den ersten Blick „lächerliche“ Yoga-Variante daherkommt. „Lach-Yoga ist eine lustige Atemübung des Pranayama-Yoga, das aus Atemü-



Lachen ist Programm beim Lach-Yoga-Kurs der AWO.

bungen besteht“, so die Kursleiterin.

Beim Lach-Yoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein zu Beginn künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit Pantomimen, die zum Lachen anregen. Beim Lach-Yoga spielen übrigens Witze

keine Rolle: Die Wirkung des Lachens soll unabhängig sein vom Grund des Lachens. Auch Humor ist nicht notwendig. Die Gruppendynamik erzeugt ein echtes, ansteckendes Lachen. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen“, zitiert Susanne Engel den Gründer der Lachclub-Bewegung, Dr. Madan Kataria. *Fortsetzung auf Seite 2*