Lachyoga-Lachen ohne Grund

Seit zwei Jahren praktiziere ich Lachyoga hier in der Region. Von Kurs zu Kurs kommen immer mehr Menschen dazu um sich regelmäßig gesund zu lachen. Im Lachyoga ist lachen nicht nur erlaubt, sondern richtig gesund! Die Bewegung bestimmter Lachmuskeln setzt vermehrt Serotonin im Gehirn frei, das gute Laune macht. Außerdem wird die Atmung tiefer, der Sauerstoffausgleich wird angekurbelt, der Brustkorb weitet sich. Auf diese Weise lassen sich Stresshormone reduzieren.

Lachen ist ein Mittel gegen Stress, das Immunsystem und Selbstvertrauen wird gestärkt, zwischenmenschliche Beziehungen entstehen, lässt uns jünger aussehen, verbessert den Blutkreislauf und versorgt den Herzmuskel mit Sauerstoff, ist ein natürliches Schmerzmittel und noch vieles mehr.

Gut zu wissen:  
  
1.) Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, das positiv gestimmte Menschen eine rund fünf Jahre längere durchschnittliche Lebenserwartung haben als ihre negativen Zeitgenossen.  
2.) Das Gehirn wird positiv stimuliert und die Lebensfreude wird gesteigert.

3.) Lachen, das haben die Forscher mittlerweile herausgefunden, hat schmerzlindernde Wirkung, es stimuliert das Immunsystem und kurbelt den Kreislauf an.

4.) Fest steht: Während man herzlich lacht, kann man nicht gleichzeitig ängstlich oder depressiv sein und man erlebt keine Stressbelastung.

Mir macht es sehr viel Freude, die positiven Veränderungen der einzelnen Kursteilnehmer von Stunde zu Stunde zu beobachten. Viele integrieren das Lachen in Ihren Alltag und somit trägt lachen auch zum Weltfrieden bei. Für mich und viele Andere gehört gerade jetzt in dieser tristen Jahreszeit das Lachen in den Terminplan.