



## **Die Kraft des Lachens!**

Nach dem offiziellen Teil der Hauptversammlung und einer kleinen Stärkung mit Butterbrezeln, Sanddornelixier und Tee, ergriff Wilfried Krestel das Wort. Der unabhängige Gesundheitsberater und ausgebildete Lachyogatherapeut hatte die schöne Aufgabe die Teilnehmer ins Lachyoga einzuführen. Bewegungs- und Atemübungen und etwas Theorie standen am Anfang seiner Ausführungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, was der Volksmund längst weiß: Lachen ist gesund und Lachen ist die beste Medizin. Was bringt uns üblicherweise zum Lachen? Ein guter Witz, sich glücklich fühlen, etwas geschafft zu haben, Begegnung mit Freunden und vieles mehr waren die Antworten. Kinder lachen zirka 400-mal täglich und nutzen dabei völlig unbewusst die Kraft des Lachens, dagegen lachen Erwachsene nur noch 15-mal am Tag.

Ein bewusst herbeigeführtes Lachen breitet sich im Körper aus und hat damit die gleichen wohltuenden Eigenschaften wie spontanes, „natürliches“ Lachen. Und das probierten die Teilnehmer gleich mal aus! Über Lachyoga zu schreiben – das funktioniert nicht. Das muss jeder selbst erleben und genießen. Sich Notizen zu den einzelnen Übungen zu machen funktioniert genauso wenig. Schließlich ist man voll und ganz mit Lachen beschäftigt, das sich ausbreitet und verselbstständigt. Einzelne Elemente der Übungen bleiben sicher im Gedächtnis hängen und wenn man zukünftig durch Mutlangen läuft und Menschen begegnet, die sich auf die Hand oder an die Stirn tippen, dann hat man bestimmt einen Teilnehmer eines Lachyogakurses vor sich - und nichts anderes!