

## **Warum Lachyoga? (3 Gründe)**

- 1.** Um von dem wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen des Lachens zu profitieren, reichen schon 10 bis 15 Minuten regelmäßiges Lachen aus. Natürliches Lachen kommt normalerweise mal hier, mal dort, nur für wenige Sekunden vor. Es genügt nicht, um die physiologischen und biochemischen positiven Veränderungen in unserem Körper auszulösen, wie es bei Lachyoga der Fall ist. Da wir beim Lachyoga das Lachen üben, können wir unser lachen verlängern, so lange wie wir möchten, es uns dabei gut geht und wir uns wohl fühlen.
- 2.** Das Lachen sollte laut und mit Hilfe des Zwerchfells geschehen, also aus dem Bauch heraus, um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu gelangen. Es ist vielleicht nicht salonfähig laut zu lachen, aber ein Lachtreff bietet eine geschützte Umgebung, wo man laut und herzlich lachen kann, ohne sich zu blamieren.
- 3.** Natürliches Lachen hängt von vielen Gründen und Bedingungen ab. Es gibt jedoch nicht viele Gründe, die uns zum Lachen bringen. Das heißt, wir überlassen das Lachen dem Zufall. Vielleicht finden wir einen Grund oder eben nicht. Im Gegensatz dazu, überlassen wir in einer Lachgruppe das Lachen nicht dem Zufall, sondern entscheiden uns bewusst dafür, es zu tun. Dies ist ein garantierter Weg um die gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu genießen.

## **5 allgemeine Vorteile von Lachyoga**

### **1.Hebt die Stimmung**

Wenn man sich darauf einlässt, kann Lachyoga die Stimmung innerhalb von Minuten positiv verändern. Hierbei werden Endorphine aus den Hirnzellen freigesetzt. Dadurch fühlt man sich gut, unbekümmert und es gelingt einem einfach alles besser. Es lässt einen den ganzen Tag über heiter sein.

### **2. Gesundheitliche Vorteile**

Lachyoga reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Mit einem starken Immunsystem wird man nicht so schnell krank. Bei chronischen Gesundheitsproblemen unterstützt es die Heilung.

### **3.Geschäftliche Vorteile**

Um optimal zu funktionieren benötigt unser Gehirn, 25% mehr Sauerstoff als andere Körperorgane. Lachyoga steigert die Netto-Zuführung von Sauerstoff und das verhilft uns zu verbesserten Leistungen. Man fühlt sich energiegeladener und kann länger arbeiten, ohne müde zu werden.

### **4. Soziales Leben**

Die Lebensqualität und Zufriedenheit im Leben hängt u.a. von der Anzahl guter Freunde ab, mit denen wir den Austausch und die Beziehung pflegen. Lachen ist ein großartiges Mittel, um die Verbindung mit anderen Menschen zu schaffen. Sie führt zu vielen guten Freundschaften.

### **5. Lachen im Angesicht von Herausforderungen**

In guten Zeiten kann jeder lachen. Lachyoga lehrt uns jedoch das bedingungslose Lachen. Dadurch ist es möglich auch in schwierigen Zeiten zu lachen. Es sorgt für Festigkeit in problematischen Situationen und verhilft dazu, eine positive Lebenseinstellung zu behalten, ungeachtet der Umstände.