



Perspektiven teilen – Möglichkeiten nutzen

Samstag, 17.11.2007
10:00 bis 17:00 Uhr

4. Onkopsychologisches Symposium für Psychologische PsychotherapeutInnen

Workshop I:

Lach-Yoga – Die erleichternde Kraft des Lachens

Christiane Dorgerloh

Die Kombination von Lachen und Yoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai entwickelt. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Jeder kann jederzeit mit Lach-Yoga beginnen. Es erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die Lach-Yoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Pranayamas und Streckübungen aus den Asanas des Hartha-Yoga, gemischt mit pantomimischen Lachübungen und Klatschübungen.

Jede einzelne Lach-Yoga-Übung hat ihren tieferen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat. Körperliches und geistiges Wohlbefinden entstehen.

Lach-Yoga ist die "Mutter aller kraftspendenden Mentalstrategien", es erhöht die Lebensfreude. Die seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie die mentale Energie. Es wird beim Lach-Yoga auch von einer "lauten Sofortmeditation" gesprochen, die, wie jede Meditation, ein Ausschalten des Intellekts bewirken soll. Sie werden erleben wie leicht wir mit einer positiven Grundhaltung gemeinsam Freude empfinden.