

Lachyoga



Lachyoga



Wer bin ich ? Birgit Neubert, Eisenach, Jahrgang 62

LACH-YOGA -Trainerin
Biografiearbeit / Lebensberatung
Wechseljahre-Coaching
Coaching / Seminare / Vorträge / Workshops



Zusammenarbeit mit
alex-med-fitness.de

- Ernährung
- Personaltraining
- Med. Fitness

- Ganzheitlich
- Unabhängig
- Präventiv



Wer hatte denn diese Idee ???

Methode von Dr. Madan Kataria / Indien

- Lachyoga ist eine kraftvolle Technik, um die Stimmung oben zu halten
- 1995 in Mumbai gestartet - nun weltweit
- Keine Vorkenntnisse oder Equipment notwendig
- Es basiert nicht auf Comedy
- Es ist ein Übungsprogramm, wo man lachen kann, auch wenn einem mal nicht zum Lachen zumute ist - wie gerade in diesen Zeiten
- Motto: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen.“
- Übrigens wird hier niemand ausgelacht !



Und wie geht das ?



4 Bausteine, um
Glückshormone
zu produzieren

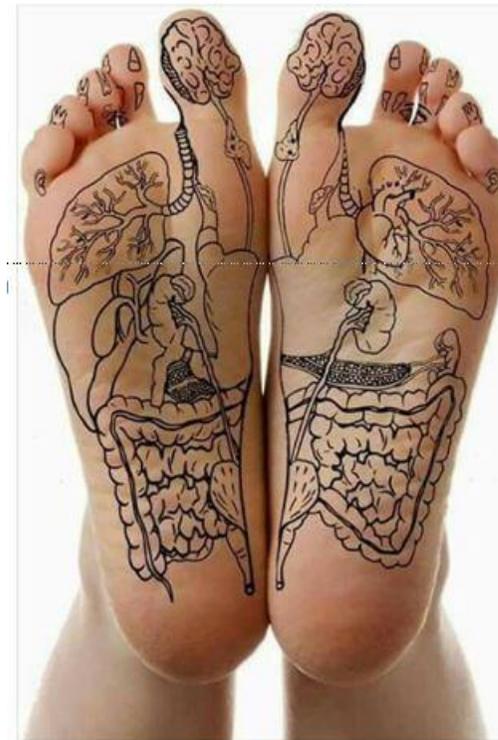


- Klatschen stimuliert Akupressurpunkte
- der Atemorgane in den Handflächen
- u. massiert die Handreflexzonen

- Atem- und Entspannungsübungen
- schaffen einen wichtigen Ausgleich
- Gasaustausch in der Lunge um
- 3 - 4 faches gegenüber Ruhezustand

- Bsp: Ohrläppchen-Massage

Fussreflexzonenmassage ist schon was feines!
Konntest du diese Erfahrung schon mal machen?
Allein den großen Zeh zu massieren - kann oft schon
hilfreich bei Kopfschmerzen sein.

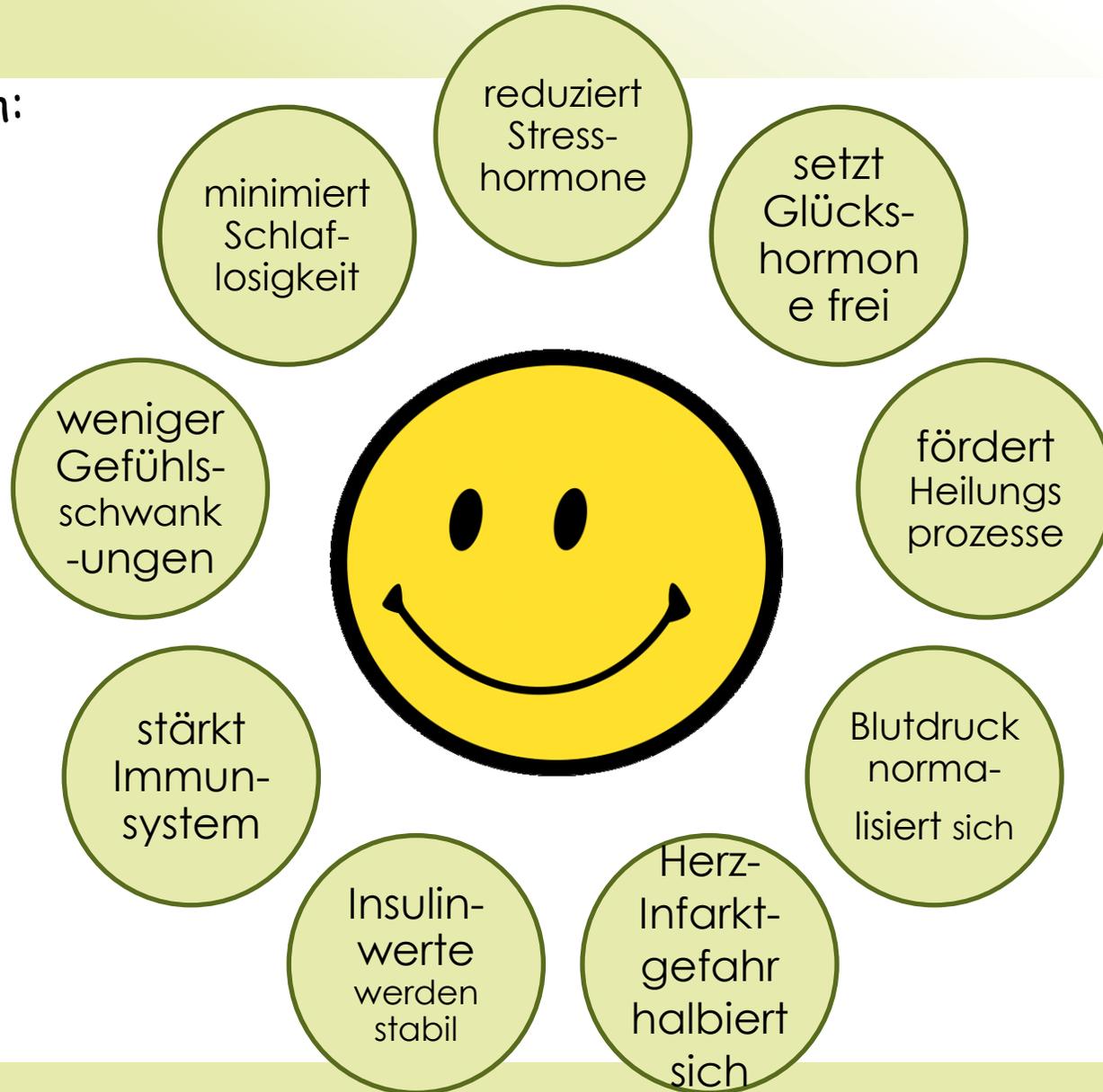




Und welche Vorteile hat das ?



gesundheitlich:



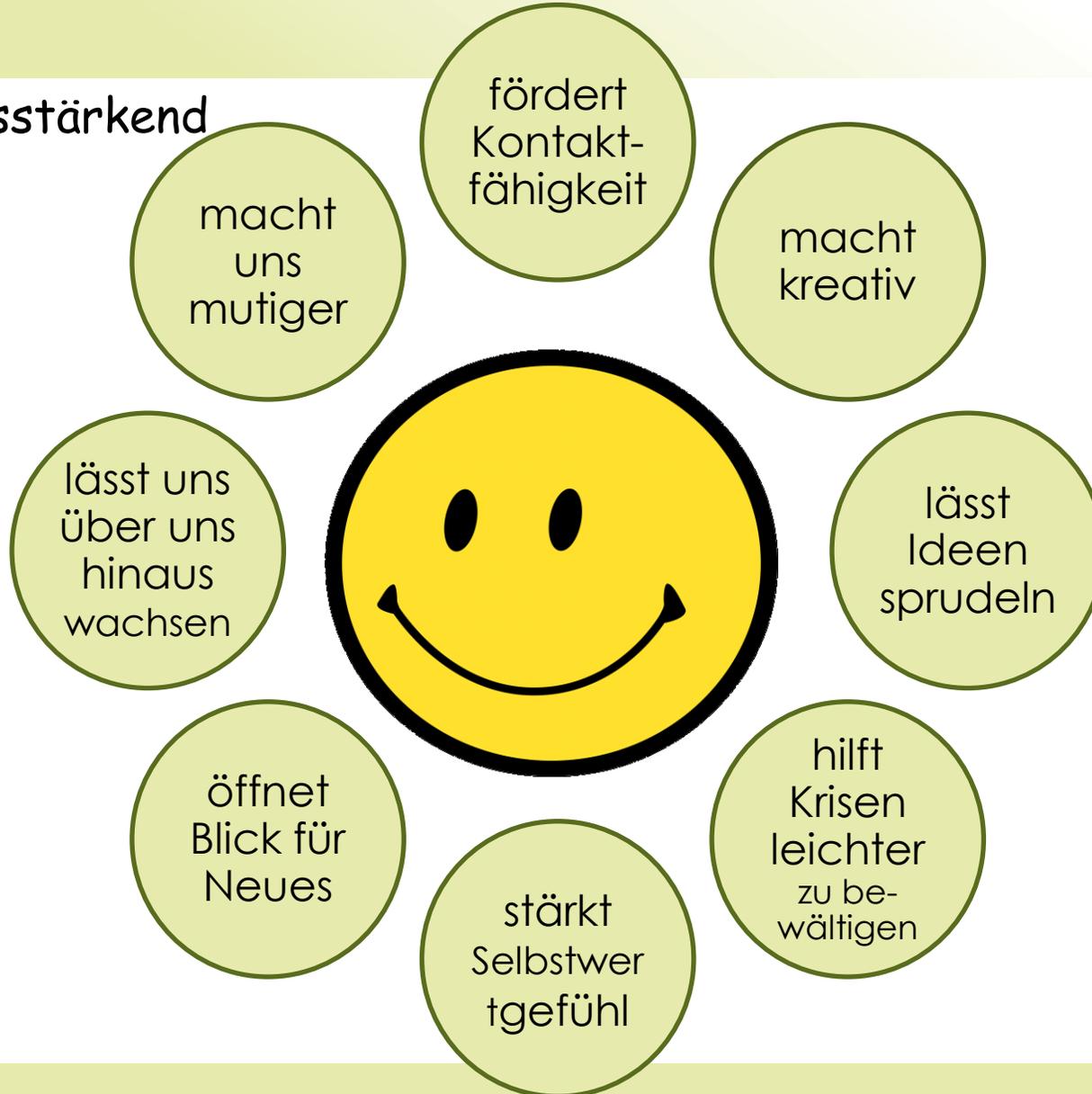


Zwischenmenschlich:





persönlichkeitsstärkend





Lachyoga fördert Heilungsprozesse

- Regelmäßiges Lachyoga spart Medikamente
- Schmerzempfinden wird verringert
- Kliniken praktizieren Lachyoga

Die 4 Glückshormone und wie man sie aktiviert 

| | |
|---|---|
| <p><u>Serotonin</u> der Stimmungsaufheller</p> <ul style="list-style-type: none">• Meditation• in der Sonne liegen• Sport, Bewegung• in der Natur spazieren• Magnesium einnehmen | <p><u>Oxytocin</u> das Liebeshormon</p> <ul style="list-style-type: none">• einen Hund streicheln• Kuscheln, Berührungen• ein Baby halten• Komplimente geben• die Liebsten umarmen |
| <p><u>Dopamin</u> das Belohnungshormon</p> <ul style="list-style-type: none">• eine Aufgabe erledigen• Self-care betreiben• Lieblingsessen essen• kleine Erfolge feiern | <p><u>Endorphin</u> die Schmerzhemmer</p> <ul style="list-style-type: none">• lustige Filme ansehen• Bitterschokolade essen• Auspowern, Fitness• Lachen |





Die Heilung von Norman Cousins

In den 60er Jahren erkrankte der amerikanische Journalist Norman Cousins an einer schweren entzündlichen Erkrankung seiner Wirbelsäule, die mit so heftigen Schmerzen verbunden war, dass er kaum noch schlafen konnte.

Die damaligen Möglichkeiten der Medizin waren so eingeschränkt, dass man ihm nicht ausreichend gegen die Schmerzen helfen konnte.

Als er merkte, dass er für 2-3 Stunden schlafen konnte, nachdem er eine Zeitlang gelacht hatte, kam er auf die Idee, sich selbst mit Lachen zu therapieren.

Er mietete sich in ein Hotel ein, besorgte sich lustige Videos („Dick und Doof“, die „Marx-Brothers“ etc.) und stellte jedem Besucher die Bedingung, dass man ihn zum Lachen bringen möge.

Langsam kam er wieder zu Kräften und genoss noch weitere 24 Jahre lang sein Leben.

Über diesen Genesungsprozess schrieb er ein Buch („Der Arzt in uns selbst“), welches auch viele Wissenschaftler beeindruckte, die daraufhin anfangen die Wirkungen des Lachens genauer zu erforschen.



LACHEN ist die beste Medizin



WO?

Drin oder Draußen





Lachyoga-Wanderung 08 / 2018

Lachyoga

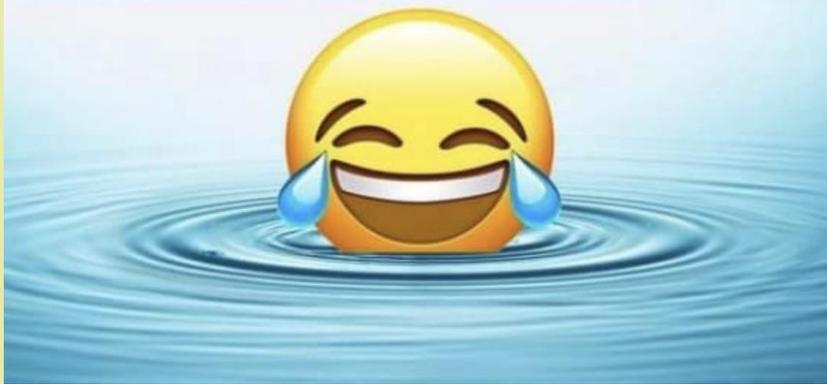


Lachyoga – Wanderung 08 / 2018



Beim Lachen werden vom
Kopf bis zum Bauch über
300 Muskeln angespannt.

Also immer schön fit bleiben



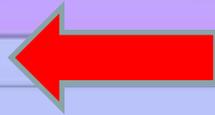
Gesundes Training für viel beschäftigte Menschen:
Lachyoga wirkt ähnlich wie Aerobic. An der Stanford University wurde nachgewiesen, dass 10 Minuten herzhaften Lachens vergleichbar sind mit einem 30-minütigen Training an einem Rudergerät. Es stimuliert die Herzfrequenz, beschleunigt die Blutzirkulation, verbessert die Sauerstoffaufnahme und hilft, Giftstoffe auszuscheiden.



Und was ist mit der Energie ?



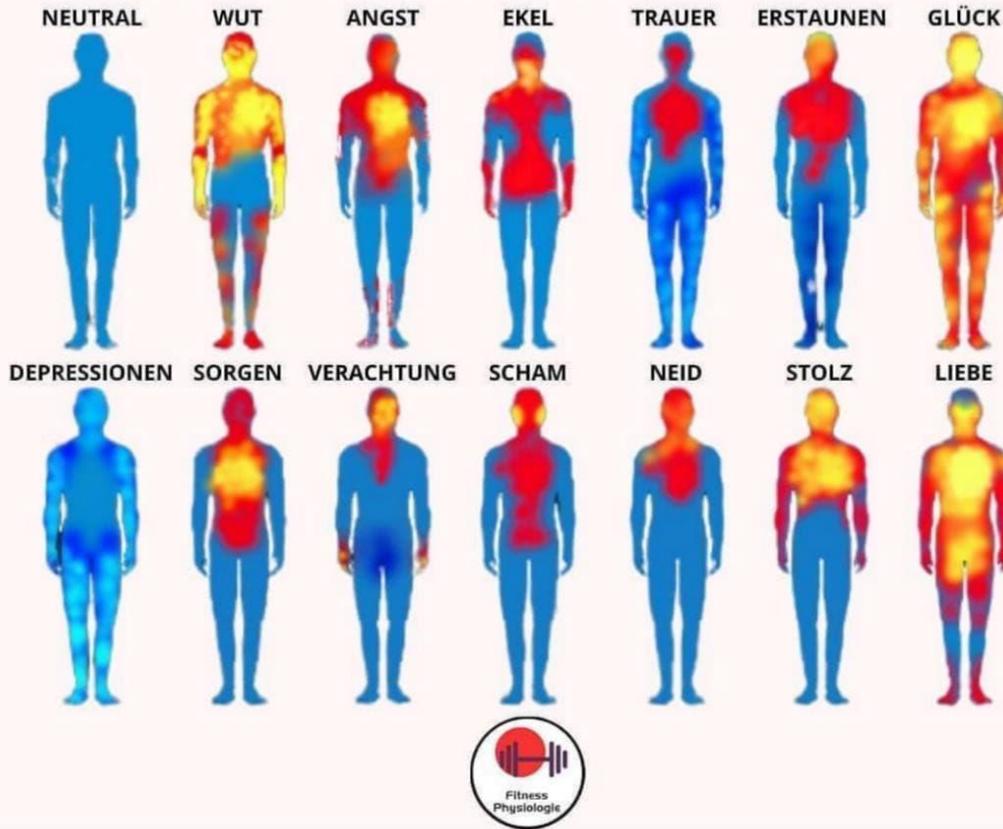
| Name der Ebene | „Energetische Frequenz“ | Zugehöriger emotionaler Zustand | Lebensanschauung |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------|
| Erleuchtung | 700-1000 | unbeschreiblich | ist |
| Frieden | 600 | Glückseligkeit | perfekt |
| Freude | 540 | Abgeklärtheit | vollständig |
| Liebe | 500 | Ehrfurcht | wohlwollend |
| Verstand | 400 | Verständnis | bedeutungsvoll |
| Vernunft | 350 | Versöhnlichkeit | harmonisch |
| Bereitwilligkeit | 310 | Zuversicht | hoffnungsvoll |
| Neutralität | 250 | Vertrauen | zufriedenstellend |
| Mut | 200 | Bestätigung | machbar |
| Überheblichkeit | 175 | Verachtung | fordernd |
| Wut | 150 | Hass | feindlich gesinnt |
| Begierde | 125 | Verlangen | enttäuschend |
| Angst | 100 | Angstgefühl | beängstigend |
| Kummer | 75 | bedauern | tragisch |
| Gleichgültigkeit | 50 | Hoffnungslosigkeit | hoffnungslos |
| Schuldgefühl | 30 | Schuld | bösartig |
| Schamgefühl | 20 | Demütigung | unglücklich |



Lachen,
Freude,
Glücklichsein
hebt unsere
Schwingung

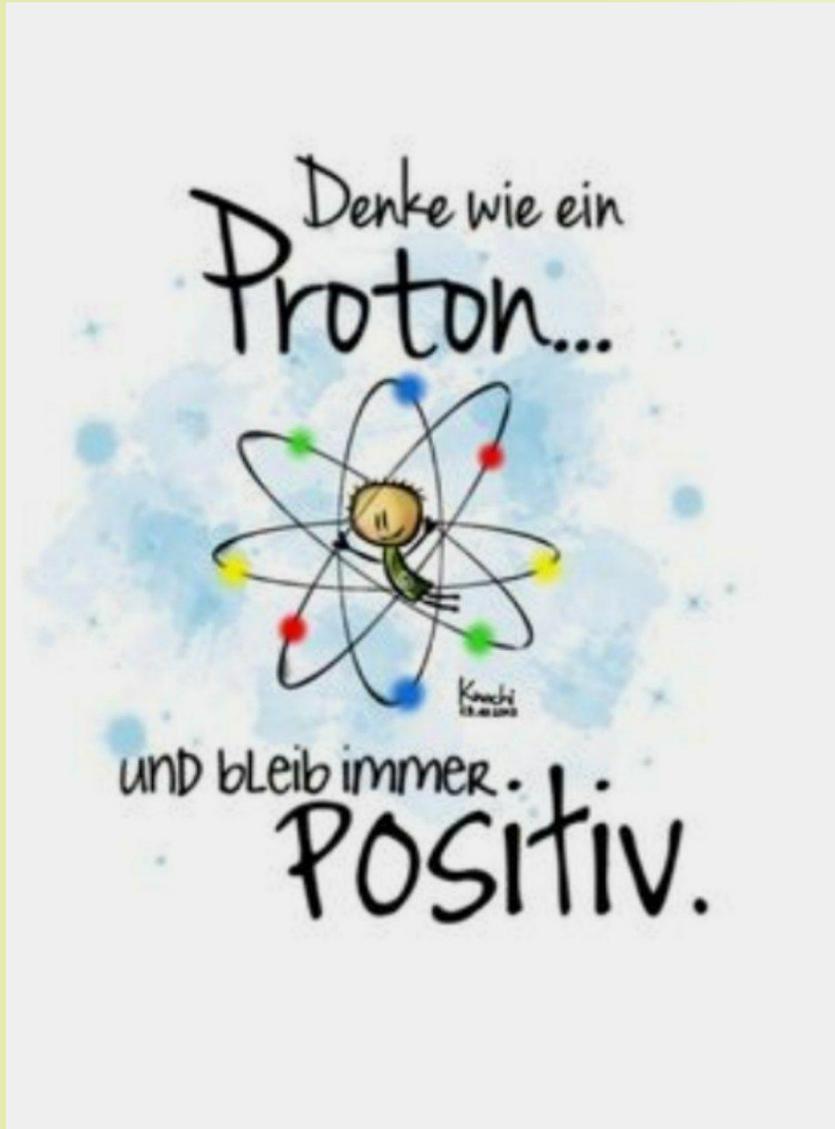


DIE WIRKUNG VON EMOTIONEN



Unser
Energie-Level
geht sofort hoch,
wenn wir
lachen,
fröhlich und
glücklich sind

...eine finnische Studie hat es sichtbar gemacht



Das Passwort fürs Leben heißt: HUMOR

Leichtigkeit statt Schwere !



Und ist das nicht abgefahren - grundlos lachen? Wie funktioniert das?



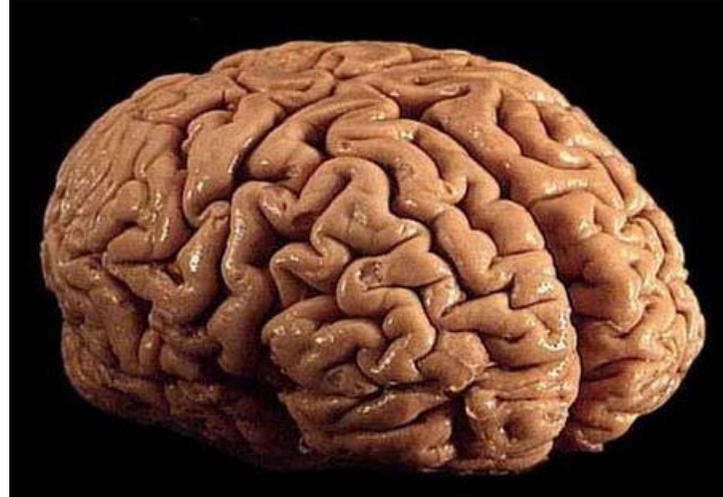
Lachyoga



Wissenschaftliche Studien belegen, das unser Gehirn **nicht** zwischen einem echten und einem künstlichen Lachen unterscheiden kann !!!

Woher Impulse zum Lachen kommen, ist also egal:

- Situationskomik
- Witze, Gags,
- lustige Filme
- Lachyoga



Die Gesichtsmuskulatur meldet dem Gehirn :
Fröhlichkeit

Kleiner Einsatz-
große Wirkung!





Lachen ist ansteckend!



Sich eine Minute ärgern schwächt dein Immunsystem für 4 - 5 Stunden. Eine Stunde lachen, stärkt dein Immunsystem für 24 Stunden.



Was für verschiedene Angebote gibt es beim Lachyoga?

- Kennen-lern-Lachyoga Kurzprogramm / 45 - 60 Min mit kurzer theoretischer Einweisung
- Einführungsseminar / 90 Min: Ausführliche Einführung in die Welt des Lachyoga und kennenlernen verschiedener LY-Übungen
- Workshop Stress-Abbau / 3 Stunden: TN erfahren, was Stress ist und wie man mit der wirksamen Lachyoga-Strategien dagegen halten kann. Es werden verschieden LY-Übungen trainiert
- Lachyoga-Wanderung 2 Stunden : Lachyoga-Übungen an frischer Luft ca. 1 Std. Wandern / spazieren und unterwegs mehrfach Lachyoga-Übungen mit kurzer Einführung



LINK-Sammlung:

- <https://www.birgit-neubert.de/lachyoga.htm>
- Kleiner Einsatz und große Wirkung **ZDF-Doku: Die Heilkraft des Lachens**
<https://www.youtube.com/watch?v=IL1fHjZq4BM>
- **Wie geht Lachyoga?** <https://www.youtube.com/watch?v=yKk7Qj59Vzo>
- **4 Schritte im Lachyoga** <https://www.youtube.com/watch?v=F1Gux77Ip1U>
- **Lachen ist ansteckend:** <https://www.youtube.com/watch?v=6e57Lvsb3Rc>



Wenn du glücklich bist,
dann
melde es
deinem
Gesicht

