

# Lachen ist gesund

Lachyogatrainerin Anima Buderus gibt Übungsstunde im Seniorenwohnheim St. Niklas

**SÜDLOHN.** Lachen ist gesund und Lachen steckt an. Das sind zwei Binsenweisheiten, die aber in Verbindung mit Yoga eine neue und andere Bedeutung bekommen.

Anima Buderus, Heilpraktikerin aus Stadtlohn, weiß das. Sie ist außerdem Lachyogatrainerin und verbindet in ihren Kursen Spaß und Aktivität mit Entspannung und Ruhe. Am Donnerstagmorgen war sie für eine Trainingsstunde Lachyoga in das Seniorenwohnheim St. Niklas gekommen. Rainer Hebing hatte sie eingeladen, und er berichtete auch, das Anima Buderus allein im vergangenen Jahr schon dreimal im Wohnheim ihr Training angeboten hatte. Und das mit so viel Resonanz bei den Heimbewohnern, dass die Verwaltung von St. Niklas sich entschied, diese Veranstaltungsreihe fortzusetzen.

## Lachen mit der Expertin

Und so hatten sich an diesem Vormittag mehr als zehn Senioren im Wintergarten des Wohnheims eingefunden, um sich von der Expertin zum Lachen bringen zu lassen. Die führte zunächst einige Atemübungen vor – „zur Entspannung“, wie sie erklärte. Die Trainingsstunde sei in mehrere „Sequenzen“ aufgeteilt, die jeweils ihre eigene besondere



Mehr als zehn Senioren hatten sich zur Lachyogastunde eingefunden.

MLZ-Foto Beining

Bedeutung hätten, führte die Trainerin aus.

So gehörte etwa eine freundliche gegenseitige Begrüßung der Teilnehmer dazu, aus der eine angeregte Unterhaltung – mit viel Gelächter – entstehen sollte.

## Freude und Bedenken

Eine ganze Reihe der Bewohner hatte ihre offensichtliche

Freude daran und machte spontan mit. Andere wiederum hatten ihre Bedenken, sich auf diese Fröhlichkeit einzulassen.

Als Anima Buderus gemeinsam mit den Senioren deren „Lachzentrum“ ausfindig machen wollte, reichten die Antworten der Teilnehmer von „Ich weiß es nicht“ über „In der Herzgegend“, „Im linken

Ohrläppchen“ (Rainer Hebing) bis zu „Im Schrank“ – die Antwort einer bis dahin noch zurückhaltenden Seniorin. Die Betonung liegt auf „bis dahin“:

Es soll nicht die letzte Lachyoga-Trainingsstunde im St.-Niklas-Wohnheim gewesen sein, da waren sich alle Teilnehmer und Anima Buderus sicher. geo

## i Darum geht es beim Lachyoga

■ **Beim Lachyoga** soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen, ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen.

■ **Die Lachyogaübungen** sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen

Übungen, die zum Lachen anregen.

■ **Über den Augenkontakt** und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen.

■ **Weltweit verbreitet** wurde

Lachyoga von Madan Kataria, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai.

■ **Teilnehmer** von Lach-Seminaren berichten, dass sie danach nicht nur eine positivere Grundstimmung hatten, sondern auch freier im Denken waren. Die Teilnehmer werden angeregt täglich zu lachen.