



# Hahaha – Lachyoga

GETROFFEN

Wer mit den eintönigen Yoga-Lauten ohmmmm, ohmmmm, ohmmmm nichts anfangen kann, darf es ruhig auch mal mit Lachyoga versuchen. Das macht Spass und heitert auf, sagt der schweizerisch-indische Lachyoga-Lehrer Vijay Kumar Singh.

Von Rachel Van der Elst



Vijay Singh hat dem Lachyoga in der Schweiz ein Gesicht gegeben.

Lachyoga ist das jüngste Mitglied in der Yoga-Familie. Der indische Arzt Madan Kataria aus Mumbai stellte fest: Einige meiner Patienten sind depressiv. Aber wie kann ich ihnen helfen, ohne Medikamente zu verschreiben? Er traf sich mit diesen Leuten in einem Park und lachte mit ihnen anhand von Witzen. Da es den Teilnehmenden anschliessend besser ging begann er, eine eigene Technik zu entwickeln. Diese Technik ist jetzt 15 Jahre alt und hat zu 6000 Lachclubs auf der ganzen Welt geführt. Mit dem ursprünglichen Yoga teilt es jedoch nur eines: die Atemtechnik.

### Lebenseinstellung Lachyoga

Er wohnt in Zürich, ist Journalist und leitet ein kleines Reisebüro für Indien. In seinen Lachyoga-Seminaren vermittelt er die Lachtechnik und erklärt den gesundheitlichen Nutzen des Lachens. Das Lachen beginnt mit spezifischen Übungen, die vorerst ein künstliches Lachen erzeugen. Diesem Frohlocken folgt ein echtes Lachen. Das Lachen wird sukzessive gesteigert, bis es ein natürliches Lachen geworden ist und man gar nicht mehr anders kann, als dauernd zu lachen. «Der Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen», sagt Singh. «Er schüttet seine Endorphine sowieso aus.» Wenn jemand lache, lachten alle. Man kann das gut nachvollziehen: Wenn er am Telefon zu lachen beginnt, kann man nicht anders, als mitlachen. Lachyoga verzichtet auf

das altbekannte Ohmm als Mantra. Es beginnt mit rhythmischen Klatschübungen und gesprochenem Ho-ho-ha-, Ha-ha-Rufen. Dann folgen verschiedene Lachübungen wie Ein-Meter-, Milch-Shake- oder Löwen-Lachen, die immer wieder durch Atemübungen ergänzt werden.

### Bis zu einem Punkt

«Lachen ist inneres Jogging», sagt der Seminarleiter. Es soll das Immunsystem stärken, gegen Bronchitis und Asthma helfen und das Aussehen jung erhalten. Tiefe seelische Probleme kann man hingegen nicht lösen. «Ich sehe einem Menschen an, wenn er Probleme hat. Dann schicke ich ihn zum Psychiater. Da kann ich ihm nicht helfen.»

### Lachen für alle

Zu seinen Kunden gehören inzwischen viele Firmen und auch Altersheime. «Die Leute wollen lachen», sagt Singh. Die Schweizer seien ein Volk, das wenig lache. Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal am Tag, Erwachsene noch 20 Mal. Je höher die berufliche Position, desto weniger gibt es zu lachen. Überhaupt: «Frauen lachen gern. Männern muss man immer erst die Vorteile aufzählen, die man beim Lachen gewinnen kann.»

Wer mit Vijay Singh mitlachen will: Der Seminarleiter gibt im Frühling einen Workshop in Chur. Das genaue Datum wird in der Tagespresse oder auf [www.lachyoga.ch](http://www.lachyoga.ch) publiziert.



«Der Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen», sagt Vijay Singh: Der schweizerisch-indische Doppelbürger leitet Lachyoga-Seminare.

### HAPPY BIRTHDAY

## Ottfried Fischer



Ottfried Fischer ist auf einem Bauernhof im Bayerischen Wald aufgewachsen. Er sollte nach dem Willen seines Vaters Rechtsanwalt werden. Doch nach wenigen Semestern brach er sein Rechtswissenschafts-Studium in München ab. 1995 begann Fischers grösster Erfolg in der bis heute sehr populären Serie «Der Bulle von Tölz». Dort verkörpert er den Kriminalhauptkommissar Benno Berghammer, der Morde in der oberbayerischen Kleinstadt Bad Tölz aufklärt und gleichzeitig noch immer bei seiner Mutter – der Witwe Resi Berghammer (Ruth Drexl) – wohnt. Anfang 2008 gab Fischer seine Erkrankung an der Parkinson der Öffentlichkeit bekannt. Privat sorgt der 57-Jährige in den letzten Jahren immer wieder für negative Schlagzeilen.

Geboren: am 7. November 1953 in Niederbayern  
Beruf: Schauspieler

### KNIGGE

## Triste Tage aufhellen

Zu dieser Jahreszeit werden die Tage kürzer und das Wetter miserabler. An solchen tristen, nasskalten Tagen ist dann die eigene Laune oft passend grau in grau zur Umwelt. Doch keine Sorge: Dafür gibt es eine natürliche Erklärung. Durch die reduzierte Sonneneinstrahlung und den damit verbundenen Lichtmangel produziert der menschliche Körper nämlich weniger «Stimmungshormone» und schützt somit auch weniger vom Glückshormon Serotonin aus. Gleichzeitig wird aber durch die Dunkelheit vermehrt Melatonin produziert. Just jenes Hormon, das müde macht.

Doch was tun, wenn es gar nicht einen selber, sondern den Partner oder die Arbeitskollegen betrifft? Auf alle Fälle sollten Sie die Winterdepression beim Gegenüber nicht trivialisieren oder herunterspielen. Denn dies würde die Situation für den Verstimmteten nur verschlimmern.

Geben Sie ihm viel lieber durch Eigeninitiative etwas von Ihrem Elan und Ihrer Vitalität ab. Schlagen Sie einen Ausflug in die Umgebung vor, pressen Sie Orangen aus, zünden Sie eine Duftkerze mit anregenden ätherischen Ölen an oder zaubern Sie etwas Leckeres in der Küche. So hat dann auch der grauste Wintersonntag keine Chance mehr auf Tristesse.

## Chili

Beilage zur «Südostschweiz am Sonntag»

Redaktion: Mirjam Fassold (Leitung), Astrid Hüni

Redaktion «Chili»  
Die Südostschweiz, Postfach 102, 7007 Chur  
Telefon 081 255 50 50  
E-Mail: [chili@suedostschweiz.ch](mailto:chili@suedostschweiz.ch)

Anzeigen: Südostschweiz Publicitas AG, Chur  
Comercialstrasse 20, Postfach, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58  
E-Mail: [chur@so-publicitas.ch](mailto:chur@so-publicitas.ch)

Bilder dieser Ausgabe: Irène Hunold-Straub, Pressedienste.