

**Speciale  
uitgave  
2014**

# **Lach**

## **zonder reden**



**Dr. Madan Kataria**

**Oprichter: Lachclubs Beweging**

**De hele wereld is een verlengde familie:  
Laten we ons verbinden met liefde en lachen**



## **Lachyoga Internationaal**

**Missie: Goede gezondheid, vreugde en wereldvrede door lachen.**

Dit boek is opgedragen aan mijn moeder Raj Karni Kataria en  
mijn vrouw Madhuri

De zon heeft geen reden nodig om te schijnen  
Water heeft geen reden nodig om te stromen  
Een kind heeft geen reden nodig om te glimlachen  
Waarom hebben wij een reden nodig om te lachen?

# Lach zonder reden

**DR. MADAN KATARIA**  
**Oprichter: Lachclubs Beweging**

©1999 door Dr. Madan Kataria. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel uit dit boek mag worden gereproduceerd in welke vorm dan ook, hetzij elektronisch of mechanisch, zonder schriftelijke toestemming van Madhuri International.

Eerste uitgave: 1999  
Tweede uitgave: 2002  
Derde uitgave: 2008  
Vierde uitgave: 2011  
Vijfde (speciale) uitgave: 2014

Gepubliceerd door:

**MADHURI INTERNATIONAL**

A-1, Denzil, 3rd Cross Road,  
Lokhandwala Complex,  
Andheri (W), Mumbai – 400 053  
Tel: 91-22 - 2631 6426  
Email: [laugh@laughteryoga.org](mailto:laugh@laughteryoga.org)  
Website: [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

**ISBN 81-87529-01-6**

Foto's: rechtevrij, gemaakt door diverse lachyogabegeleiders en andere personen.

Indien iemand van mening is dat zijn of haar foto ten onrechte is geplaatst of onjuist is weergegeven, dan kan hij of zij zich wenden tot de vertaler via email: [info@lachyoga.nl](mailto:info@lachyoga.nl)

Nederlandse vertaling: Wil Hendriks  
Originele titel: "Laugh For No Reason"

**VERKOOP VAN GROTERE AANTALLEN**

Bij aankoop van grotere aantallen door verenigingen, organisaties of groepen is het mogelijk dit boek te verkrijgen tegen een gereduceerde prijs. Een speciale druk, opdrachten of uittreksels kunnen naar wens worden gemaakt.

**BESTELLEN VIA DE WEBSITE**

De Engelstalige versie van dit boek is verkrijgbaar via onze website:  
[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

De Nederlandstalige versie is (enkel als PDF) verkrijgbaar via: [www.lachyoga.nl](http://www.lachyoga.nl)

**DISCLAIMER**

Dit boek bevat geen specifiek, algemeen advies en de aanwijzingen hierin mogen niet worden beschouwd als vervanging voor een echt medisch consult. De schrijver en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor kwalen die ontstaan door het niet consulteren van een arts.

## INHOUD

1. Lachyoga – een doorbraak.....	11
2. Waarom we tegenwoordig meer moeten lachen?.....	20
3. Hoe is het idee van lachclubs ontstaan?.....	23
4. De juiste tijd en plaats voor lachsessies.....	26
5. Wat gebeurt er tijdens een lachsessie?.....	29
6. Strekoefeningen in lachclubs.....	56
7. Voor wie is lachyoga niet geschikt?.....	59
8. Gezondheidsvoordelen van lachyoga.....	63
9. De wereldwijde lachbeweging: de “happy-demie” breidt uit.....	71
10. Het essentiële verband tussen lachen en yoga.....	93
11. Wetenschappelijke logica over yoga en lachen.....	97
12. Is het lachen in lachclubs echt?.....	102
13. Het verschil tussen lachclubs en humoristische activiteiten..	108
14. Hoe kan je lach oefeningen laten overgaan in echt lachen?.	112
15. Bewust leven: complimenten geven – de innerlijke lach.....	116
16. Bewust leven: wat heeft vergeving te maken met lachclubs?.....	121
17. Lachclubs: in ontwikkeling tot hechte gemeenschappen.....	128
18. Lachyoga op de werkvloer.....	134
19. Lachsessie met blinden: een prachtige ervaring.....	139
20. Lachsessies met schoolkinderen.....	142
21. Lachen temidden van ouderen, gevangenen en gehandicapte kinderen.....	145
22. ‘Vrouwelijke kracht’ in lachclubs.....	149
23. Speciale projecten in lachclubs.....	162
24. Wereldlachdag: wereldvrede door lachen.....	165
25. Wetenschappelijk onderzoek naar lachen en humor.....	170
26. Hoe kan je in jouw eigen omgeving een lachclub beginnen?.....	176
27. Rol van de begeleider in een lachclub.....	180
28. Lachworkshops en opleidingsprogramma’s.....	189
29. Internationale Lachyoga Universiteit; een droom komt uit...	193

## VOORDAT JE BEGINT TE LACHEN

Het idee om een lachclub te beginnen kwam plotseling in mij op tijdens het schrijven van een artikel, "Lachen – het beste medicijn", voor een gezondheidstijdschrift waarvan ik redacteur was. Het was op 13 maart 1995 dat de eerste lachclub in een openbaar park in Mumbai (Bombay), India, met slechts vijf mensen van start ging. Nu heeft het zich ontwikkeld tot een wereldwijde lachbeweging in meer dan 65 landen.

De overweldigende interesse van mensen over de hele wereld geeft mij de overtuiging dat de lachbeweging gestoeld is op een soort Goddelijke wijsheid en ik ben blij dat deze zich via mij manifesteert.

Ik moet bekennen dat ik niet iemand ben met een buitengewoon gevoel voor humor, ook ben ik geen komiek of moppentapper. Ik ben geen expert op het gebied van yoga en ook niet bijzonder onderlegd in de *Veda's*, *Oepanishad's* of de *Bhagavad Gita*. Ik ben slechts een dokter afkomstig uit een grote agrarische familie, uit een klein dorp met niet meer dan vijfhonderd inwoners. Ik bracht mijn jeugd door tussen plattelanders, onschuldige en hardwerkende mensen. Dit leerde mij dat lachen makkelijk en uitbundig is als je een kinderlijk, liefdevol en onschuldig hart hebt. Mensen in grote steden proberen hun lach vaak te verbergen om er op die manier beter uit te zien. Daarmee misgunnen ze zichzelf de geweldige voordelen van dit godsgeschenk, het vermogen om te lachen, vrij en open.

Dit boek informeert over het concept van een lachclub, hoe het is begonnen en wat het vergt om het te bereiken. Je krijgt een verrijkende kennis aangeboden over lachyoga en zijn enorme voordelen, welke helpt in een compleet welzijn.

In de loop van de tijd hebben veel mensen lovende woorden over mij gesproken. Ik ben daar zeer dankbaar voor, maar wil benadrukken dat alles bovenal te danken is aan de gezamenlijke deelnemers over de hele wereld.

Iedere deelnemer van elke lachclub heeft op één of andere wijze bijgedragen aan de groei van de lachclubs. Mijn enige aandeel betrof het aanreiken van de mogelijkheden en vaardigheden.

Toen we begonnen met de lachclubs was het vooral de bedoeling om lach oefeningen te combineren met yoga-ademhaling en strektechnieken om de weldaad van het lachen gratis en zonder verplichtingen voor iedereen toegankelijk te maken. Sinds 1997 hebben we nog een nieuwe dimensie van het lachen ontdekt.

Lachen is meer dan plezier en vermaak of giechelen en grinniken. Lachen dient van binnenuit te komen, vanuit je ziel. Men kan de lach enkel vanuit de ziel ervaren als het hart rein is, vol liefde, vriendschap en mededogen.

Lachen krijgt een diepere betekenis indien we niet alleen onszelf, maar ook anderen daarmee gelukkig willen maken. In lachclubs staat dit bekend als de “zin van het lachen”. Via dit prachtige platform van lachclubs proberen we allen veranderingen in ons gedrag teweeg te brengen, zodat we in vrede en harmonie kunnen leven. Binnen afzienbare tijd zal de slogan “wereldvrede door lachen” werkelijkheid worden. Ik ben ervan overtuigd dat we op weg zijn naar een verenigde wereld waarin elk mens behoort tot één grote verlengde familie, namelijk die van het LACHEN.

**Dit is hoe we wereldvrede kunnen bereiken:  
“Als je lacht, verander je...en als je verandert,  
verandert de hele wereld.”**





## DANKBETUIGINGEN

Van slechts vijf personen naar meer dan 5000 lachclubs in 65 landen, wereldwijd honderden artikelen in vooraanstaande publicaties, vele verslagen door televisienetwerken over de totstandkoming van lachyoga, duizenden brieven van over de hele wereld met de vraag om nieuwe lachclubs...dat alles toont aan dat lachclubs geen lachertje zijn. Dit is zeker niet door mij alleen bereikt. Zo bekwaam ben ik nu ook weer niet. Hoewel ik het concept van lachclubs heb ontwikkeld, heeft de lachbeweging zijn huidige omvang en invloed enkel kunnen bereiken door de voortdurende inspanningen van de volgende personen die ik hier graag mijn liefde en dankbaarheid wil betuigen.

Allereerst en bovenal mijn geliefde vrouw Madhuri, die haar leven volledig aan dit doel heeft gewijd. Een andere lachkenner die een applaus verdiend is P.T. Hinduja.

Hij begreep de kracht achter de lach en heeft zich, ondanks zijn (destijds) 75 jaar, onvermoeibaar voor dit goede doel ingezet. Nooit vergeet ik de bijdragen van wijlen J.K. Kapur, de Senior Vice President van de Laughter Club International.

Verder hielpen de jonge dynamische Mohit Kapoor van de Worli Laughter Club en B.P. Hirani van de Jogger's Laughter Club mij om mijn droom te verwezenlijken, namelijk de oprichting van de Internationale Lachclub (Laughter Club International) en het organiseren van twee geweldige evenementen: Wereldlachdag (World Laughter Day) en het Lachcongres (Laughter Convention), die de hele wereld aan het lachen brachten.

Verder wil ik graag alle begeleiders van de vele lachclubs danken voor de enorme inspanningen die ze zich getroosten om deze boodschap over de hele wereld te verspreiden. Onder hen: Kamini Bathija (Joggers Park, Bandra), G.P.Shethia, Manubhai Turakhia, Devendra Jaawre (Nasik), Mahendrabhai Shah (Ahmedabad), L.N. Daka (Kolkata), S.K.Shrivastava (Nagpur), Shirin Punjwani (Hydrabad), Bhanu Bhandari (Ahmednagar), B.K.Satyanarayan (Bangalore), wijlen S.R.Agarwal (Raipur), Arvind Shah (Kolhapur), P.N.Desai (Bhopal), Prof R.P.Gupta (Baroda) en vele anderen.

Mijn dankbaarheid gaat uit naar Steve Wilson, psycholoog en Amerika's populairste 'joyologist', die mij in 1999 naar de Verenigde Staten uitnodigde om voor de eerste maal met de lachbeweging buiten India te beginnen. Mijn bijzondere dank gaat uit naar Arya Patharia (Californië), Vishwa Prakash (New York / Hongkong).

Dank je wel lieve Francisca Munk (Noorwegen), Maud Skoog Brandin, Charlotte Schanner, Lena Ulfsdotter Högnelid en Sofia (Zweden), Jan Thygesen Poulsen (Denemarken), Robert W.L.Butt (Duitsland), Eva Bischofberger (Zwitserland), Roberta Fidora en Isis (Italië), Daniel Kiefer (Frankrijk), Shirley Hicks en Susan Welch (Australië), Thomas Chee Kin en Zareen Bana (Singapore), Ram (Dubai), Mahes Karuppiah (Maleisië), Paul Maguire en Julie Whitehead (Londen), Ferenc Domjan (Hongarije), Valgerdur Snaeland Jonsdottir (IJsland), Michel Abitbol en Dave & Jan MacQuarrie (Canada), Essi Tolonen (Finland), Marc De Wilde (België),

Wil Hendriks (Nederland), Mary Mitchell (Ierland) en vele, vele anderen!  
Al deze lachyoga begeleiders hebben een belangrijke rol gespeeld  
in de wereldwijde verspreiding van de boodschap van lachen en liefde.



Dr. Madan Kataria en zijn vrouw Madhuri

## NOOT VAN DE VERTALER

Deze eerste Nederlandse vertaling van het boek van dr. Madan Kataria wordt uitgebracht in Nederland en België en bevat een bewerking en actualisering van eerdere Engelstalige uitgaven. Hoewel de Nederlandse taal in beide landen een feit is, bestaan er toch verschillen in interpretaties en woordkeuzes. Zo spreekt men in België van lachanimators, terwijl in Nederland het woord animatie nog wel eens tot andere associaties wil leiden. Om die reden kiest men in Nederland in principe voor het begrip (lachyoga) begeleider. Waar men in België spreekt van lachclubs, wordt in Nederland doorgaans het begrip lachyogaclubs gebruikt, aangezien men het hier belangrijk vindt dat het woord yoga terug te vinden is (zoals ook in het originele concept waar men in het Engels spreekt over 'laughter yoga' en in het Sanskriet over 'Hasya Yoga'). Uiteindelijk dienen we allen hetzelfde concept en is de inhoud van lachyoga en de gezondheidsvoordelen ervan belangrijker dan de benamingen! In dit boek is deels gekozen voor de begrippen die in België worden gehanteerd, maar uiteraard moesten hier en daar concessies worden gedaan in de vertaling, waarbij het onoverkomelijk was om als Nederlander te kiezen voor de gebruikelijke bewoordingen in het Nederlands.

De vertaling van dit boek is op vrijwillige basis tot stand gekomen. Hoewel er lang en met zorg aan de vertaling is gewerkt, is de vertaler geen deskundige op dit terrein en mag deze dan ook niet als zodanig worden bekritiseerd voor eventuele onduidelijkheden in de tekst. De vertaler is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de tekst. Uiteraard zijn suggesties voor verbeteringen met betrekking tot de vertaling altijd van harte welkom. Deze kunnen in een eventuele herdruk worden meegenomen. De lezer dient zich er bewust van te zijn dat dit boek grotendeels geschreven is vanuit de tradities en ervaringen in India. Om die reden zijn niet alle zaken van toepassing op de westerse wereld. Soms zal daaraan worden gerefereerd in de tekst, maar in diverse gevallen niet.

Graag dank ik hierbij Madan en Madhuri voor de kans die ze mij hebben gegeven om dit boek te kunnen vertalen en uit te mogen geven als Ebook in Nederland en België, en het mogen toevoegen van een eigen bijdrage over lachyoga in Nederland en België!

Daarnaast dank ik ieder die mij bij deze vertaling heeft gesteund. In het bijzonder dank ik mijn twee Vlaamse collega's Hika Lenaerts en Wiske Deschepper voor het redigeren van de teksten ten behoeve van de Vlaamse lezers.

Ik hoop dat de lezer van dit boek voldoende inspiratie vindt en lachyoga in België en in Nederland een bloeiende activiteit mag blijven.

Wil Hendriks  
Rotterdam, februari 2014

# HOOFDSTUK 1

## Lachyoga - een doorbraak

De laatste decennia is er over de hele wereld enorm veel onderzoek gedaan en is het bewezen dat lachen een heilzame invloed heeft op allerlei lichaamsfuncties. Lachen helpt de negatieve gevolgen van stress, de catalysator van veel gezondheidsproblemen, tegen te gaan. Meer dan 70% van ziekten zoals hoge bloeddruk, hartziekten, angsten, depressies, terugkerende hoest en verkoudheid, maagzweren, slapeloosheid, allergieën, astma, moeilijkheden bij de menstruatie, spanningshoofdpijnen, maagproblemen en zelfs kanker, is op een of andere wijze gerelateerd aan stress.

Het is wetenschappelijk bewezen dat lachen de bloeddruk verlaagt, de spieren ontspant, de bloedcirculatie verbetert, het zuurstofgehalte in het bloed verhoogt, een slecht humeur opheft, hoop geeft, de communicatie versterkt en, als belangrijkste, het immuunsysteem versterkt, hetgeen een spil vormt in het behoud van een goede gezondheid.

### **MENSEN ZIJN VERGETEN HOE ZE MOETEN LACHEN**

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat lachen zowel een preventieve als therapeutische waarde heeft. Maar waar wordt er tegenwoordig nog echt gelachen? Wie lacht er? Het lijkt erop dat mensen vergeten zijn hoe ze moeten lachen.

Volgens een studie door de Duitse psycholoog Dr. Michael Titze lachten mensen in de vijftiger jaren nog zo'n 18 minuten per dag. Tegenwoordig lachen we, ondanks de enorme verbeteringen in onze levensomstandigheden, niet meer dan 6 minuten per dag. Kinderen kunnen wel 300 tot 400 keer per dag lachen, terwijl bij volwassenen de lachfrequentie tot slechts 15 keer per dag daalt.

Aan de ene kant vertellen wetenschappers ons dat lachen een positieve invloed heeft op ons fysiek en mentaal welzijn. Echter aan de andere kant, in de hoog onder druk en spanning staande en concurrerende wereld van vandaag, verdwijnt ons lachen snel. De dingen waar we 30 jaar geleden nog hartelijk om konden lachen brengen nu nog amper een glimlach op ons gezicht.

Lachen is een uiting van geluk en het lijkt erop dat de meeste mensen niet gelukkig zijn met hun leven. We kunnen niet van een gevoel voor



Grondleggers van lachyoga; de eerste vijf mensen die op 13 maart 1995 geschiedenis schreven

humor afhankelijk zijn om lachen te creëren, aangezien humor een verschijnsel is van het intellect, de geest. Bovendien is humor uniek voor elk individu, zijn of haar cultuur en verschilt het van persoon tot persoon. Er zijn kennelijk maar een paar redenen voor ons om te (glim) lachen, terwijl er veel redenen voor ons lijken te zijn om ons verdrietig te voelen, neerslachtig en gefrustreerd. De één miljoen euro vraag is: hoe kunnen we lachen en wie maakt ons aan het lachen?

### **HET NIEUWE CONCEPT VAN LACHYOGA:**

Op 13 maart 1995 vond ik de doorbraak terwijl ik een artikel aan het schrijven was voor het gezondheidsmagazine "Lachen het beste medicijn". Ik begon met de eerste lachclub in Mumbai, India. Dit unieke idee bewijst dat iedereen 15-20 minuten kan lachen zonder afhankelijk te zijn van moppen, humor of komedie. Het combineert lach oefeningen, geloofwaardig

De historische eerste lachclub in Lokhandwala Complex, Mumbai, India. lachen en yoga-ademhaling (*Pranayama*), hetgeen in echt lachen uitmondt wanneer het in een groep wordt geïmplementeerd. In een lachclub wordt met lachen begonnen als een vorm van oefenen. Wanneer oogcontact wordt gemaakt met een ander groepslid, leidt dit tot echt lachen. In het tweede deel van lachyoga, "Lachmeditatie", zitten de deelnemers enkele minuten in stilte op de grond en beginnen vervolgens met nep lachen totdat dit spontaan en echt lachen wordt. Dit alles gebeurt zonder het gebruik van humoristische interactie. In het laatste stadium van de lachmeditatie liggen alle deelnemers op de grond met hun ogen gesloten en vloeit het niet te stoppen lachen als een fontein vanuit het diepste binnen. Het gelach komt vanuit je hele zijn en niet enkel vanuit je lichaam.

## **HET CONCEPT EN DE FILOSOFIE EEN GEVOEL VAN HUMOR ONTWIKKELEN DOOR LACHEN**

Veel mensen geloven dat je een goed gevoel voor humor moet hebben om te kunnen lachen. Vaak meent men dat een gevoel voor humor alles te maken heeft met het vertellen van moppen en grappig zijn. Hoe dan ook, een gevoel voor humor is een individueel vermogen om een bepaalde situatie op een meer grappige, amusante manier te kunnen bekijken, relateren en ervaren. We zijn niet geboren met een gevoel voor humor, maar we verwerven deze vaardigheid als onze mentale mogelijkheden zich ontwikkelen. We zijn allen geboren met een enorm potentieel om te kunnen lachen, zoals dat te zien is bij een kind dat 300 tot 400 keer per dag lacht. Feitelijk hebben we allen als kind zo vaak gelachen.

Kinderen kunnen heel vaak lachen zonder dat ze grappen nodig hebben. Ze beginnen al flink te lachen voordat de climax is bereikt. Een kind lacht niet omdat het een gevoel voor humor heeft, maar eerder omdat het de natuur van het kind is om speels te zijn. Als het kind opgroeit wordt het blootgesteld aan meer en meer informatie en begint zijn lach zoek te raken onder lagen van ernst, zelfcontrole, verantwoordelijkheid, angst en onzekerheid. Dit heeft tot gevolg dat een gewone situatie, waarin het kind gewend was om zich te verbazen en te vermaken, geen goed gevoel meer teweegbrengt.

Om een gevoel voor humor te ontwikkelen moet men eerst de lagen van mentale blokkades en remmingen verwijderen, welke door onszelf, onze ouders en de maatschappij zijn gecreëerd. Wanneer deze blokkades zijn opgeheven, zal ons oneindig vermogen om te lachen zich vanzelf ontvouwen en tot een gevoel voor humor leiden. Iemand met veel remmingen een gevoel voor humor bijbrengen is net zoiets als water proberen te spoelen door een met vuil verstopte afvoer. Is het vuil eenmaal verwijderd, dan stroomt het water vanzelf.

Dit is precies wat er gebeurt in de lachclubs. Daarom hebben we succes en krijgen we in een land als India, waar mensen amper lachen of glimlachen, duizenden mensen aan het lachen. Dezelfde mensen die nooit gewend waren om te glimlachen zijn nu grappenmakers geworden en kunnen zelf van grappen genieten zoals nooit tevoren. Ze zijn speels en creatief geworden. Er is hier niemand getraind om een gevoel voor humor te verkrijgen en te lachen. Het is dus niet persé ons gevoel voor humor dat tot lachen leidt, maar lachen helpt wel een gevoel voor humor te ontwikkelen. Humor en lachen vormen één geheel, het ene stroomt over in het andere, een oorzaak-gevolg reactie.



Deelnemers van een lachyogaclub zijn van allerlei leeftijden; schoolkinderen, studenten, huisvrouwen, dokters, arbeiders en senioren.

Deelnemers van een lachclub zijn van elke leeftijdsgroep; schoolkinderen, studenten, huisvrouwen, artsen, werktuigbouwkundigen en ouderen. Door vrijwillig in een groep te lachen leggen we de basis om een gevoel voor humor te kunnen laten groeien. Dus maak je geen zorgen als je geen gevoel voor humor hebt, lach je gewoon gek en lach zonder reden. Dan zal je gevoel voor humor beginnen te vloeien. Lachclubs zijn het ideale platform om je gek te lachen, want je hoeft er niet bang te zijn om belachelijk gevonden te worden.

### **DE FILOSOFIE ACHTER “DOEN ALSOF TOT HET LUKT”**

Er is een oud gezegde; “Als je niet blij bent, doe dan alsof je blij bent en je zal blij worden.” Er is een schat aan kennis en onderzoek achter het gegeven “blijheid acteren”.

Medische onderzoeken tonen aan dat zelfs als je doet alsof je lacht of vrolijk bent, je lichaam gelukschemicaliën aanmaakt. Volgens de principes van NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) is er nauwelijks verschil tussen erover denken om iets te doen en werkelijk iets doen. Wat de oorzaak van lachen ook mag zijn, het leidt allemaal tot dezelfde soort fysiologische veranderingen in ons lichaam. Veel acteurs van over de hele wereld hebben de effecten van nagespeelde emoties ervaren. Vaak werden ze ziek na het acteren vanuit verdriet. Dit toont duidelijk aan dat als je ziek kunt worden door verdriet te acteren, je ook gezond kunt worden door blijheid te acteren.

### **LACHEN VANUIT DE HERSENEN EN HET LICHAAM**

Er zijn twee manieren hoe we kunnen lachen, vanuit het volwassen model en het kindmodel. Volwassenen lachen vanuit de hersenen, gebruik makend van een mentaal en intellectueel type humor zoals moppen, komedie en geestigheid. In dit model bemerken mensen de bron buiten het lichaam om en lacht men afhankelijk van hun cognitieve mogelijkheden. Hier is iemand een passieve deelnemer en is de hoeveelheid gelach afhankelijk

van de mentale vaardigheden om te begrijpen en waar te nemen wat grappig en vermakend is. Als voorbeeld; hoeveel iemand zal lachen om een grap, hangt af van hoe grappig de grap is, hoe die is verteld en ook van de mentale staat van de luisteraar. Dit wordt het geest-tot-lichaam model of humormodel genoemd en het werkt van de geest naar het lichaam. Het probleem met dit model is dat er geen garantie is hoeveel de persoon zal lachen zolang deze afhankelijk is van factoren als een gevoel voor humor en de mentale staat waarin men verkeert. Daarom is het lachen dat vanuit dit model komt voorwaardelijk.

Het tweede model wordt het kindmodel of lichaam-geest model genoemd. Wie goed kijkt zal zien dat kinderen meestal lachen terwijl ze aan het spelen zijn. Hun gelach komt niet vanuit hun geest, maar vanuit hun lichaam. Hier is de bron van lachen het lichaam en kan men het gebruiken wanneer men het nodig heeft, omdat we ons lichaam naar wens kunnen bewegen. Het belangrijke aspect van dit model is dat iemand actief deelneemt aan lachen en humoristische activiteiten in plaats van een passieve deelnemer te zijn.

In lachclubs gebruiken we het lichaam-geest model, waar lachen in het lichaam wordt geïnitieerd zonder humoristische interventie. Wanneer de remmingen zijn verwijderd, zal de humor gemakkelijk beginnen te vloeien. Het lachclubconcept is gebaseerd op het cultiveren van kinderlijke



Leidinggevende gynaecologen uit Mumbai tijdens een lachsessie.

speelsheid om lachen eerst in het lichaam teweeg te brengen, waarna de geest zal volgen. Het fysieke model van lachen is makkelijker te oefenen in een groep en geschikt voor de meeste mensen die zich niet identificeren met het volwassen gevoel voor humor.



## **VERANDER JE ADEMHALING, VERANDER JE GEEST**

Eén van de meest belangrijke elementen van lachyoga is de combinatie van lach oefeningen met yoga-ademhaling (*Pranayama*). Volgens yoga-teksten leven we vanwege de levensenergetische krachten als *Prana* die het lichaam binnenkomt door ademen. Deze energie stroomt door de energiekanalen die *Nadis* worden genoemd. Dit is te vergelijken met de Chinese *Chi* die door de meridianen stroomt.

Er is een directe relatie tussen het ademhalingspatroon en de mentale staat. Als je geestelijk van slag bent, zal de ademhaling sneller zijn, onregelmatig en oppervlakkig. In stresssituaties haalt men adem vanuit het bovenste deel van de borst. Er zijn vlagen van het inhouden van de adem naar gelang de hoeveelheid storende en negatieve gedachten die de geest passeren. Evenzo zal, wanneer de geest in rust is, de ademhaling langzamer zijn, regelmatiger en dieper. Als we kunnen leren ons ademhalingspatroon te veranderen van oppervlakkig naar diep, kunnen we ons fysieke energiesysteem makkelijk veranderen. Door diepe ademhaling zal ons lichaam geen stressrespons ervaren, zelfs als we storende gedachten hebben. Door het ademhalingspatroon te veranderen van de borst naar de buik kunnen we onze reactie op stressvolle gedachten veranderen.

De meeste lachyoga-oefeningen zijn ontworpen om bewust te worden van lachen vanuit de buik, hetgeen helpt om het middenrif te bewegen. Bij lachen vanuit de buik verschuift dan ook onze borstademhaling naar een buikademhaling.

## **BEWEGING CREËERT EMOTIE**

Er is een vastgesteld verband tussen lichaam en geest. Wat er ook met jouw geest gebeurt, gebeurt ook met jouw lichaam. Als voorbeeld; als je depressieve en treurige mensen ziet, zijn hun lichamen, hun houding ook depressief. Ze lopen langzaam, praten traag en alle lichaamsbewegingen zijn trager. Mijn vader zei altijd tegen mij: "Als je treurig bent, blijf dan niet doelloos zitten maar ga fysiek werk doen, ga lopen of rennen en je zal je veel beter voelen." Ik voelde me inderdaad ook beter nadat ik mijn lichaam had geactiveerd. Dit laat een tweeledig verband zien tussen lichaam en geest. Als we de kwaliteit van gedachten kunnen veranderen, kunnen we het gedrag van het lichaam veranderen, want voor elk gedachtepatroon is een passende lichamelijke uiting. Als we verandering teweeg kunnen brengen in ons fysieke gedrag door willekeurige lichamelijke gebaren te veranderen, zoals in lachclubs gebeurt, zullen we vrede in onze geest ervaren.

Lachyoga is een zich herhalende verandering in lichamelijk gedrag door lachen en ademhalingsoefeningen, om een verandering teweeg te brengen in de mentale staat. Met andere woorden; we kunnen de geest met ons lichaam beïnvloeden. Al ben je niet blij in jouw mentale situatie, als je je gedraagt als een blij persoon of herhaaldelijk acteert als een blij persoon zal jouw geest de staat van blijheid ervaren. Dus, als je niet kan lachen, breng dan eerst de lach naar jouw lichaam en je geest zal spoedig volgen.

## **BLIJHEID VERSUS VREUGDE**

Om de filosofie van een lachclub te kunnen begrijpen is het goed om het verschil te weten tussen blijheid en vreugde. Blijheid is een voorwaardelijke respons ondergeschikt aan de vervulling van bepaalde verlangens van de geest, gerelateerd aan hoe jouw leven in het verleden is geweest en zal zijn in de toekomst, maar nooit in het huidige moment. Daartegenover is vreugde een onvoorwaardelijke verbintenis om plezier te beleven, ongeacht levensproblemen. Vreugde is meer een fysiek fenomeen, die ons bewustzijn in het heden houdt. Zo kan je bijvoorbeeld besluiten om een spel te spelen, te dansen of te lachen, ongeacht alle problemen in jouw leven.

Als je vreugdevol bent, zal je fysiologische en biochemische veranderingen ervaren die een goed gevoel opleveren. Wanneer je je eenmaal goed voelt, zal ook je kijk op problemen veranderen. Het lachclub fenomeen is er niet op gericht om blijheid na te streven, maar om vreugdevol te zijn zodat we effectiever door het leven kunnen navigeren met meer mogelijkheden om blijheid te vinden.

## **BEREIDHEID EN OVERGAVE OM TE LACHEN**

De belangrijkste factor in een lachclub is je bereidheid om te lachen. Deelnemers van een lachclub lachen vrijwillig in volle overgave en bereidheid. Als je niet wilt lachen, kan niemand in de wereld je aan het lachen maken. Aan de andere kant, als je wilt lachen en je staat jezelf dit toe, dan kan niemand je meer tegenhouden. Je hebt dan zelfs geen reden meer nodig om te lachen. In het dagelijkse leven lachen we alleen om iets grappigs of vermakelijks. Als we meer gelach aan ons leven willen toevoegen, zullen we meer moeite moeten doen. Een lachclub stimuleert lachen, ondanks voor- en tegenspoed.

## **TOE-EIGENEN VAN LACHEN**

De hele wereld is vol met serieuze mensen. Zelfs als je wil lachen, zijn er mensen om je heen die zich zullen storen aan jouw gelach. Doorgaans wordt het ons niet toegestaan om te lachen, huilen of om boos te zijn. Zo blijven we onze emoties onderdrukken. Daarom is er een grote behoefte aan een platform als lachclubs, waar het altijd gepast is om vrijuit te lachen, zonder beperkingen en zoveel je wilt.

## **LACHYOGA ACTIVEERT DE LACHSPIEREN**

Lachyoga-oefeningen zijn geen vervanging van de gewone dagelijkse spontane lach. Feitelijk vergroot het ons vermogen om gedurende de dag spontaan te kunnen lachen. Volgens een bepaald wetenschappelijk onderzoek reageren de lachspieren spontaner op een amusante situatie als ze regelmatig worden aangespannen. Oefeningen in een lachclub helpen de deelnemers hun remmingen te overwinnen, waardoor ze vaker kunnen lachen.

## **HET VERBAND TUSSEN LACHEN EN YOGA**

Het Sanskriet voor yoga is *Yuj* hetgeen 'verenigen' of 'verbinden' betekent. Door lachen verbinden we mensen met oogcontact, aanraking en liefde. Het hele concept van lachyoga oefeningen in een groep is gebaseerd

op yoga en creëert een unieke fysiologische balans in ons lichaam door lichaam, geest en ziel met elkaar te verbinden.

Lachyoga combineert lach oefeningen met yoga-ademhaling (*Pranayama*). Zie ook “Verander je ademhaling, verander je geest”, een eindje terug in dit boek.

Diepe ademhaling bevordert de aanvoer van zuurstof, het belangrijkste component in onze stofwisseling. Lachen leidt, volgens de yogaprincipes, tot een constante massage van het spijsverteringskanaal en bevordert de bloedtoevoer naar alle inwendige organen. Lachen stimuleert de bloedsomloop en bevordert daardoor het transport van voedingsstoffen door het hele lichaam. Bovendien versterkt het ons ademhalingssysteem dat het lichaam van zuurstof voorziet. Diepe ademhaling stimuleert ook de ontspannende tak van ons zenuwstelsel (het parasympathische systeem) door de ritmische bewegingen van het middenrif en de buikspieren.

### **DE INNERLIJKE ZIEL VAN LACHEN**

De meeste mensen denken dat lachen alleen voor vermaak is en om zich zo ontspannen te kunnen voelen. Lachen is niet alleen een fysiek fenomeen. Het is niet logisch wanneer een deelnemer van een lachclub 's ochtends in de lachclub veel lacht en de rest van de dag thuis tegen de partner loopt te schreeuwen. Daarom dient men niet alleen voor zichzelf te lachen. Het is de verantwoordelijkheid van elke deelnemer van een lachclub om ook anderen blij te maken. De lach wordt weerspiegeld in iemands gedrag en houding ten opzichte van anderen. Deelnemers van een lachclub lachen niet alleen, ze houden zich ook bezig met manieren om bewust te leven. Door discussies in de groep proberen we alle negatieve factoren die ons beperken in het lachen te onderkennen. Zo zijn woede, angst, schuld en jaloezie een aantal negatieve emoties die negatieve gevoelens in ons opwekken. Met gezamenlijke inspanningen proberen we positieve emoties als liefde, waardering, vriendelijkheid, vergevingsgezindheid en vreugde te cultiveren. Het motto van lachclubdeelnemers is niet alleen zichzelf gelukkig te maken, maar ook anderen. Dit staat bekend als de 'Innerlijke ziel van het lachen'. Deze diepere zin van het lachen kan gemakkelijk in een groep ontwikkeld worden. Binnen de groep inspireren en motiveren de deelnemers van een lachclub elkaar en delen ze kennis met elkaar.

### **JE LACH VAN DE REDEN BEVRIJDEN**

De essentie van lachen zonder reden is het cultiveren van jouw kinderlijke geest en speelse houding. We hebben allen een kind in ons dat toestemming wil om te lachen, maar onze geest wil altijd een reden om te lachen. Door de stress en druk van het moderne leven zijn er tegenwoordig echter nog maar weinig dingen die ons aan het lachen maken. Integendeel, er zijn honderden dingen die ons doen fronsen, jammeren en huilen. Net als lachen, is ons geluk afhankelijk geworden van allerlei voorwaarden en omstandigheden. Ons geluk en ons lachen hangen af van materieel succes en persoonlijke prestaties. Lachen is een uitdrukking van geluk. Als we onvoorwaardelijk kunnen leren lachen dan ervaren we ook onvoorwaardelijk geluk. Lachyoga kan je helpen om je lach en je geluk van redenen te bevrijden.

## **WIJSHEID MANIFESTEERT ZICH IN EEN GROEP**

We beschikken over een schat aan oosterse en westerse wijsheid die, als we deze in praktijk brengen, ons kan helpen een gelukkig en zalig leven te leiden. We kunnen kennis vergaren over zwemmen door verschillende boeken te lezen, maar dat is allemaal nutteloos zolang we niet het water ingaan en ook werkelijk beginnen te zwemmen. Velen van ons hebben het probleem dat de kennis die men over de goede dingen in het leven heeft zich niet openbaart, doordat men een gebrek aan motivatie heeft. We kennen de theorie, maar brengen die niet in de praktijk. Het succes van de lachclubs is te danken aan een gezamenlijke inspanning. Als we lachen in een groep praktiseren, zal het veel gemakkelijker gaan. Wie had ooit gedacht te kunnen lachen zonder grappen? Het gebeurde allemaal vanzelf toen we gezamenlijk durfden te lachen. Binnen een groep is motivatie altijd krachtig aanwezig. Je hoeft er niet veel voor te doen, het gebeurt gewoon. Je doet vanzelf mee omdat anderen het ook doen. En als we samen kunnen lachen, dan kunnen we ook manieren vinden om samen verstandelijk te leven.

## **LACHEN IS VOOR IEDEREEN GESCHIKT EN GEBRUIKSVRIENDELIJK**

Lach oefeningen duren kort en zijn plezierig. Ze kunnen eenvoudig worden toegevoegd aan je bestaande programma's om fit te blijven. Het is een waardevolle aanvulling voor yoga- en Tai'Chi groepen, voor aerobic-, meditatie- en gezondheidscentra en bij sport- en spelactiviteiten. Over de hele wereld wordt lachyoga al in het lesprogramma bij yogasessies aangeboden. Duizenden yogaleraars hebben aan het eind van hun lessen 5 tot 10 minuten onvoorwaardelijk lachen toegevoegd. Je hoeft niet speciaal tijd vrij te maken om te lachen. Het enige dat je moet doen is het te praktiseren in een groep, indien mogelijk dagelijks. Het belangrijkste is dat het lachen niet van externe factoren afhankelijk is, maar dat het allemaal van binnenuit komt. Wat de groep ook doet, iedereen kan er lachen en daarmee zijn voordeel doen. Als je in het dagelijks leven werkt, dan geeft lachen in een groep je een moment van ontspanning. Hierdoor stijgt je gevoel van welbehagen zodat je gedurende de dag hard kan werken. Ben je op zoek naar meer sociale omgang en contacten, dan kan je meehelpen in de organisatie rondom de groep, wat tevens als een soort sociaal medicijn kan werken. Dit is ook een zeer geschikte bezigheid voor gepensioneerden en ouderen. Ben je meer iemand met een intelligente zelfbeschouwing en spirituele voorkeur, dan vind je in het lachen veel filosofische diepgang. Je wordt een levenskunstenaar door te lachen. Kortom, iedereen kan profijt hebben van het lachclubconcept

## **WERELDVREDE, DE MANTRA VOOR DIT MILLENNIUM**

Er is oorlog in de wereld omdat we in oorlog zijn met onszelf. Vinden we innerlijke vrede dan komt er ook vrede buiten ons. Als we innerlijke vrede vinden door de beoefening van lachyoga en het streven naar een bewust leven, en als er overal lachclubs ontstaan, dan ontstaat er oneindige wereldvrede op deze planeet.