

## Lachyoga in het bedrijfsleven

Door een te hoge werkdruk en veel stress is de werkvloer vaak te serieus geworden. Er wordt dikwijls gedacht dat serieuze mensen meer verantwoordelijkheidsgevoel hebben en productiever zijn. Dat beeld is niet juist. Productievere werknemers zijn diegenen die hun werk serieus nemen, maar zichzelf niet al te serieus.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat lachen de stress op de werkvloer kan oplossen of verminderen en prettige, energieke en gemotiveerde arbeidskrachten kan scheppen. Tot voor kort was er geen betrouwbaar en effectief systeem om lachen te genereren. Humor was de enige beschikbare 'tool', maar is subjectief en leidt zelden tot voortdurend hartelijk gelach.

Lachyoga is een doorbraak, een systeem met de volgende unieke kenmerken:

- ▶ Iedereen kan lachen zonder een gevoel voor humor te hoeven hebben;
- ▶ Men hoeft niet gelukkig te zijn of in een goede stemming om te kunnen lachen, omdat lachen wordt gedaan als oefening in een groep;
- ▶ Iedereen kan dit doen; lachyoga is wetenschappelijk bewezen als effectief (voor de gezondheid). Het is makkelijk te leren en kan veel plezier teweegbrengen. Deelnemers kunnen de voordelen ervan direct vanaf de eerste sessie ervaren;
- ▶ Met weinig (tijd)investering kan veel effect worden bereikt.

## Wereldwijde media aandacht

Het innovatieve concept lachyoga werd in 1995 ontwikkeld door de Indiase arts Dr. Madan Kataria en is in meer dan 60 landen wereldwijd actief. Er verschenen publicaties en nieuwsuitzendingen in toonaangevende media zoals; TIME Magazine, National Geographic, Wall Street Journal, Los Angeles Time, Daily Telegraph (UK), Oprah Winfrey Show, BBC, CNN, ZDF, NHK (Japan), ABC News en vele andere.

Wil Hendriks introduceerde als eerste lachyoga in Nederland in 2004. Hij is persoonlijk opgeleid door Dr. Kataria. In 2005 haalde hij Dr. Kataria en zijn vrouw Madhuri voor het eerst naar Nederland en wist hiermee de landelijke media te behalen (o.a. RTL4, RTL5, TV Rijnmond, Wereldomroep, AD en vele andere).

## Wat is lachyoga?

Lachyoga is een uniek concept waarbij iedereen kan lachen *zonder reden*, zonder afhankelijk te zijn van humor, grappen of komedie. Het lachen wordt in groepsverband gestimuleerd als oefening, waarbij oogcontact en speelsheid /plezier (kunnen) leiden tot echt en aanstekelijk gelach.

De connectie met yoga zit onder meer in de combinatie van lach oefeningen met ademhalingsoefeningen uit de yoga leer. Deze brengen meer zuurstof naar de organen, cellen en de hersenen, wat leidt tot een energieke en gezonder gevoel. Vanuit de yoga leer worden laagdrempelige oefeningen aangereikt die een diepere ontspanning en meer (innerlijke) harmonie bewerkstelligen. Daarnaast is er sprake van het genereren van een beter bewust *zijn*.

Kijk voor kernbegrippen omtrent lachyoga op de volgende pagina!

Een aantal kernbegrippen waarmee lachyoga kan worden geassocieerd:

- ▶ *Out of the box* denken en doen / Uit de *comfortzone* / Creativiteit
- ▶ Vitaliteitsweken en gezondheidsthema's
- ▶ Teambuilding / Verbinden
- ▶ Loslaten
- ▶ Relativeren
- ▶ Ontspannen (fysiek en mentaal)
- ▶ Plezier
- ▶ Sterk worden in eigen kwetsbaarheid
- ▶ Omgaan met emoties
- ▶ Omgaan met weerstand
- ▶ Mindfulness (in het hier en nu zijn).

Lachyoga wordt onder meer toegepast in:

- ▶ Bedrijven en instellingen
- ▶ Scholen
- ▶ Ziekenhuizen
- ▶ Gevangenissen
- ▶ Verzorgings- en verpleeghuizen
- ▶ Ontmoetingscentra

## Drie redenen om voor lachyoga te kiezen

Waarom zou u lachyoga oefeningen doen en niet gewoon (enkel) op natuurlijke wijze lachen? Er zijn drie redenen om voor lachyoga te kiezen, zelfs als u van mening bent dat u al voldoende lacht.

1. Om de wetenschappelijk bewezen gezondheidsvoordelen van lachen te kunnen ervaren, dienen we zeker 10-15 minuten kort achtereen te lachen. Natuurlijk gelach in het dagelijkse leven ontstaat veelal voor enkele seconden of minuten hier en daar en is niet voldoende om fysische en biochemische veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Bij lachyoga wordt lachen als oefening gedaan en kan het lachen worden verlengd zolang men wil;
2. De gezondheidsvoordelen van lachen worden enkel bereikt als het lachen diep vanuit de buik en het middenrif komt. In het dagelijkse leven wordt het niet altijd sociaal geaccepteerd om (hard) te lachen en zijn de omstandigheden er niet altijd naar. Bij lachyoga wordt een veilige omgeving geboden, waar men kan lachen zonder remmingen;
3. Het ontstaan van een natuurlijke, spontane lach is afhankelijk van vele redenen en omgevingsfactoren, maar blijkbaar geeft het leven vaak niet de aanleiding om ons te doen lachen. We kunnen het lachen dus overlaten aan het hebben van geluk, het gebeurt of het gebeurt niet, je hebt het of niet. Bij lachyoga zijn deelnemers met elkaar verbonden en hebben ze allen het doel om vol overgave positiviteit met elkaar te delen. Zomaar (nep) lachen zonder reden ontaard veelal in echt bevrijdend lachen.

Wereldwijd introduceren bedrijven en instellingen lachyoga steeds vaker op de werkvloer. Dikwijls wordt gerapporteerd over meer plezier op de werkvloer, toegenomen effectiviteit, betere communicatie, toename van verkopen en productiviteit, toename van creativiteit en beter teamwerk, afname van ziekteverzuim en absentie en minder verloop van personeel.

Lees op de volgende pagina wat lachyoga voor een voordelen heeft voor uw organisatie!

## Hoe lachyoga helpt om uw organisatie en prestaties te verbeteren!

### **Vermindering van stress op de werkvloer**

Terwijl er vele manieren voor stress management beschikbaar zijn, is lachyoga een uniek systeem dat laagdrempelig is en helpt om fysieke, mentale en emotionele stress te reduceren. Dit is onder andere aangetoond door een reductie van het cortisol niveau (stress hormoon) in speeksel.

### **Verbeterde effectiviteit**

Op een gegeven moment hangen prestaties af van de stemming van de werknemers. Lachyoga heeft de kracht om binnen korte tijd de stemming te doen veranderen in een (nog) positievere stemming. Dit gebeurt onder meer door de aanmaak van de neuropeptides 'endorfinen' in de hersenen.

### **Teambuilding**

"Mensen die samen lachen, werken samen."

Lachen verbindt mensen met elkaar. Het verbreekt alle hiërarchieën en is een kracht voor democratie. Lachende werknemers komen klantgerichter over. Lachyoga heeft het vermogen om de werkomgeving drastisch te veranderen door mensen gelukzaliger en vreugdevoller te maken. Het bezorgt een positieve mentale houding, hoop en optimisme, wat leidt tot een beter werkklimaat. Ook verbetert het de communicatievaardigheden, wat teambuilding ten goede komt.

### **Leiderschapsvaardigheden**

Een goede leidinggevende is iemand die het vermogen heeft om in contact te blijven met zijn emoties en die van anderen te begrijpen. Lachyoga helpt om mensen hierin met elkaar te verbinden en kan zorgen voor een emotionele balans. Wanneer er niet alleen een gezamenlijke rationale afstemming is (met het hoofd, taak- en procesgericht), maar ook een juiste gevoelsmatige afstemming (met het hart, mensgericht), zal dit zeer ten goede komen van het behalen van doelstellingen en 'targets'.

### **Vernieuwing en creativiteit**

De meest creatieve mensen in de wereld zijn kinderen. Lachyoga cultiveert de speelsheid in ons. Dit stimuleert de rechter hersenhelft welke het centrum van creativiteit is. Dit helpt om nieuwe ideeën te genereren en inzichten met betrekking tot problemen en uitdagingen binnen het werk.

### **Toename van aandacht**

Het menselijk brein kan zich niet langer dan 90 minuten concentreren, waarna het draagvlak voor aandacht afneemt. Een lachyoga sessie van zelfs 5-10 minuten kan een flinke oppepper geven, zodat personeel weer meer energie krijgt tijdens lange trainingen, vergaderingen en seminars. Lachyoga ontspant, maar levert ook energie, wat de concentratie, aandacht en leervaardigheden van het personeel ten goede komt.

### **Positieve werksfeer**

Ontevredenheid om het werk en een saaie werkomgeving zijn vaak redenen dat mensen veelvuldig van baan veranderen. Dit tast de productiviteit en winstgevendheid van een onderneming aan. Lachyoga creëert positieve energie en verbetert de communicatie tussen mensen. Het stimuleert positieve emoties en reduceert negatieve emoties. Dit helpt om een meer constructieve werkomgeving te scheppen en garandeert meer loyaliteit en verbondenheid bij het personeel.

### **Motivatie en communicatie**

Lachyoga helpt om een lach op het gezicht te brengen en genereert prettige gevoelens in het lichaam. Dit verbetert de communicatievaardigheden en het motiverend vermogen, hetgeen ten goede komt van de klantgerichtheid en klantenbinding.

### **Gezondheidsvoordelen**

De basisbehoefte van elk mens is om van het leven te genieten, in harmonie te leven met familie en dierbaren en om zich met vrienden te kunnen verenigen. Maar men kan niet zo goed van het leven genieten als men ziek is of zich ellendig voelt. Lachyoga is een (oefen)routine die een fysiek, mentaal en sociaal welzijn kan genereren in een relatief korte tijd. Vanaf de eerste sessie kan men al de gezondheidsvoordelen ervaren.

### **Ideale oefening voor wie weinig tijd heeft**

Dr. Kataria, de grondlegger van lachyoga wereldwijd (sinds 1995), heeft al meer dan 30 jaar ervaring in de geneeskunde. Volgens hem zijn de twee meest voorkomende oorzaken van een slechte gezondheid;

1. Slechte voedingsgewoontes;
2. Gebrek aan beweging.

Dit alles leidt tot hartziekten, hoge bloeddruk, diabetes en vele aan stress gerelateerde ziekten.

Zakenmensen zijn meestal druk en hebben weinig tijd voor lichamelijke oefeningen.

Dr. William Fry van de Stanford University School of Medicine bewees dat 10 minuten hartelijk lachen gelijk staat aan 30 minuten roeien op een roeimachine. Lachen is dus een echte cardio workout.

Het doel van alle aerobic oefeningen is om de hartslag te verhogen, de bloedcirculatie te doen toenemen, om meer zuurstof binnen te krijgen en afvalstoffen uit het lichaam kwijt te raken.

Wie voor 10 minuten lachyoga oefeningen doet, hoeft niet een half uur te roeien of hard te lopen om dezelfde voordelen te kunnen benutten.

### **Bent u overtuigd?**

Hopelijk bent u inmiddels overtuigd van het nut van lachyoga voor uw organisatie. Vele (inter)nationale bedrijven en instellingen gingen u inmiddels voor (informeer naar referenties). Voor nadere informatie kunt u terecht op [www.lachyoga.nl](http://www.lachyoga.nl) maar u kunt uiteraard ook persoonlijk contact met ons opnemen.

Graag tot ziens en lachs!

Dhr. Wil Hendriks  
Grondlegger van lachyoga in Nederland  
Trainer en coach  
[www.lachyoga.nl](http://www.lachyoga.nl) / [info@lachyoga.nl](mailto:info@lachyoga.nl)

Postadres:  
Bergoord 1, 3079 MA Rotterdam  
Tel. 010 - 223 99 14

*Lachyoga Nederland verzorgt onder meer; workshops en cursussen lachyoga, interactieve lezingen over lachen, humor en emoties (bijv. op seminars) en in company trainingen.*