# Erklärung Lachyoga

Lachyoga ist eine Praxis, die Lachen mit Yoga-Übungen kombiniert. Dabei wird der körperliche Akt des Lachens gezielt genutzt, um das Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Beim Lachyoga geht es nicht um humorvolle Witze, sondern um das absichtliche Lachen, das durch einfache Körperbewegungen und Atemübungen angestoßen wird. Es basiert auf der Idee, dass der Körper nicht zwischen „echtem“ und „künstlichem“ Lachen unterscheidet – beide wirken positiv auf den Körper und Geist.

​Die bekannte deutsche Lachyoga-Trainerin auf YouTube ist **Carmen Goglin**. Sie stammt aus Reutlingen und hat durch ihre humorvollen Lachyoga-Videos eine große Anhängerschaft gewonnen. Bekannt wurde sie unter anderem durch eine Parodie des Rappers Finch Asozial, die ihre Popularität steigerte. ​ 🡪 schaut euch gerne von ihr mal ein Video an :D

**Vier Lachübungen:**

1. **Händeklatschen und Lachen**:
   * Stelle dich aufrecht hin, hebe deine Hände und klatsche kräftig in die Hände.
   * Lache dabei laut und bewusst, indem du tief einatmest und dann beim Lachen die Luft herauslässt.
   * Beginne mit einem leichten Lachen und steigere dich zu einem lauten, herzlichen Lachen.
   * Diese Übung regt die Energie an und macht den Körper locker.
2. **Lachen wie ein Baby**:
   * Setze dich bequem hin oder stehe auf.
   * Tu so, als würdest du ein kleines Baby nachahmen, das fröhlich und unbeschwert lacht.
   * Lass dein Lachen kichern und sprudeln – übertreibe es ruhig!
   * Achte darauf, mit der Bewegung des Lachens deinen Körper zu entspannen.
3. **Das „Ha-Ha-Ha“ Lachen**:
   * Stehe aufrecht, stelle die Füße hüftbreit auseinander.
   * Beginne mit einem einfachen „Ha-Ha-Ha“ und wiederhole es laut und mit Spaß.
   * Versuche, das Lachen von der Bauchgegend kommen zu lassen und lasse es durch deinen ganzen Körper fließen.
   * Achte darauf, dass du beim Lachen den Bauch und den Brustkorb weit öffnest – das verbessert die Atmung und fördert die Durchblutung.
4. **Das "Lachen der Tiere"**:
   * Überlege dir ein Tier und stelle dir vor, du lachst auf seine Weise. Zum Beispiel:
     + Lache wie ein Hund, der in die Sonne blickt, indem du ein fröhliches „Wau-Wau“ machst.
     + Oder laufe in Gedanken wie ein Affe, der ausgelassen lacht.
   * Diese Übung fördert die Lockerheit und bringt den Körper zum Schwingen.