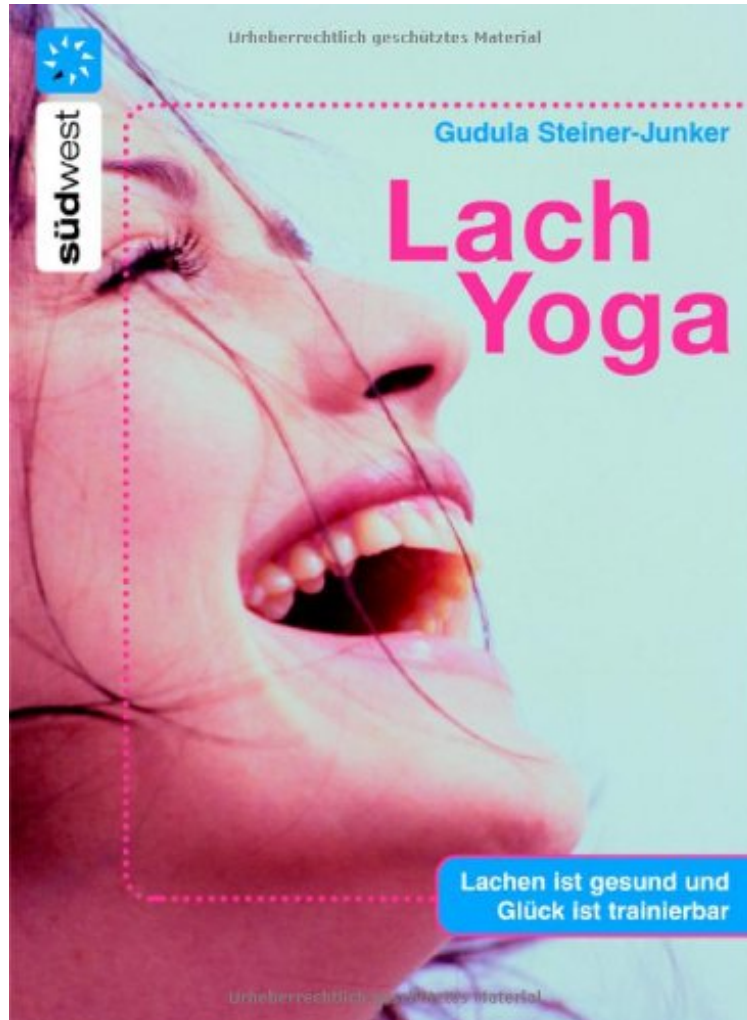


[Library ebook] Lach-Yoga: Lachen ist gesund - und Glck ist trainierbar

Lach-Yoga: Lachen ist gesund - und Glck ist trainierbar

Von Gudula Steiner-Junker

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #439911 in BcherVerffentlicht am: 2006-10-16Abmessungen: 9.33 x .47b x 6.85l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 59.Mb

Von Gudula Steiner-Junker : Lach-Yoga: Lachen ist gesund - und Glck ist trainierbar before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lach-Yoga: Lachen ist gesund - und Glck ist trainierbar:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen28 von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit einem Lachen zum WohlgefhIVon Thomas HoltberndDie Lachszene ist inzwischen recht bunt geworden, Zwistigkeiten unter den Lachern, Kritik an der Anmaung, Lachen knne Therapie sein. Gudula Steiner-Junker lsst den Leser/die Leserin in ihrem Buch von all diesen Streitigkeiten nichts spren. Sie versucht ihre Form des Lachyogas theoretisch und praktisch darzustellen. Sie versucht ferner nicht, das Lachen wissenschaftlich abzusichern. Dazu findet man in den Bchern von Heiner Uber gegend Material. Gudula Steiner-Junker erlutert vielmehr ihr Lachyoga als

Haltung, als Lebenskunst und das braucht sie nicht mit Ergebnissen der Gelotologie (so nennt man die Lachforschung) zu begründen. Das Buch ist locker und verständlich geschrieben, die Übungen sind anschaulich und werden durch Fotos unterstützt. Wer allerdings leicht esoterisch angehauchte Bewegungen nicht mag (obwohl Steiner-Junker nicht aufdringlich mit solchen Aussagen ist), der kann dieses Buch in der Buchhandlung lassen. Es ist nichts für reine Realisten.

2 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ideales Geschenk Von Timo79 Das ideale Geschenk für Leute die man zwingen muss mal für ein Foto zu lachen und die auch sonst bei jeder Gelegenheit ein Gesicht wie unsere Kanzlerin ziehen!

9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Ein Lächeln ist wie ein Licht in deinem Gesicht, das den anderen Menschen Von Helga Knig zeigt: Dein Herz ist heute zu Hause." (Ein Spruch, den man in einer Kirche in Knigsberg nachlesen kann.) Gudula Steiner-Junker lädt die Leser in diesem Buch dazu ein das eigene humorvoll-heiter-kreative Potenzial durch den Einklang von Bewegung, Atem, Stimme, Lachen und Geist zu entfalten, indem sie Schritte aufzeigt, die ein solches Tun einfacher ermöglichen. Mittlerweile hat man wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Lachen die Körperchemie positiv beeinflusst. Ausschüttet werden Katecholamine und Endorphine (Botenstoffe mit beruhigender und stimmungsaufhellender Wirkung), die Absonderung von Kortisol (Botenstoff, der bei Stress ausgeschüttet wird und den Körper in Alarmbereitschaft versetzt) wird minimiert. Lachen stimuliert das Immunsystem und verhindert sowohl seelische als auch körperliche Krankheiten. In welcher Weise das geschieht erklärt die Autorin gut nachvollziehbar. Wenn man begreift, dass man ein Energiefeld ist und die Qualität der eigenen Erfahrungen beeinflussen kann, kommt man mit der inneren Kraft der Selbstheilung und Gesundheit in Kontakt. Nach Definition der Autorin ist Gesundheit die Anwesenheit von geistig-seelischen Kräften, die es erlauben, unter den Bedingungen des Lebens auf bestmögliche Art und Weise ein harmonisches Gleichgewicht zu finden. Lachen ist stets eng verbunden mit dem Humor. Die helle Seite des Lachens ist ein Lachen im Licht der Selbsterkenntnis, die dunkle Seite hingegen ist die Seite des Sarkasmus und des Zynismus- hier wird auf Kosten anderer gelacht. Dieses Lachen ist im Grunde humorlos und damit nicht gesundheitsförderlich. Die Autorin weist in diesem Zusammenhang auf ein Buch Eleonore Hfners hin und zitiert: "tzendes und schadenfrohes Lachen hat nichts mit Humor zu tun und daher auch keinen Gesundheitswert. Diesem Lachen fehlt die Weisheit und die innere Gelassenheit." Antonio Damasio steuert die wissenschaftliche Erkenntnis bei, dass ein künstliches Lächeln andere Hirnwellenmuster hat als ein echtes. Was das bedeutet erschließt sich aus Steiner-Junkers Text näher. Lachyoga geht zum Weg des Yoga. Er nimmt seinen Ausgangspunkt in einer sensiblen Wahrnehmung für den Körper- durch den Einklang von Bewegung und Atem- sowie einer Schulung der Sinne, vor allem des kinästhetischen Sinns. Diese umfasst den Tastsinn, den Gleichgewichtssinn und die Tiefensensibilität der Muskeln und Gelenke. Man nimmt über diesen Sinn die Verbindung von Bewegung und innerer Empfindung wahr. Die Autorin zeigt in der Folge die Grundschritte des Lachjoga, nicht zuletzt um auf diese Weise Energieblockaden und körperliche Verspannungen zu lösen, die alles andere als gesundheitsförderlich sind. Steiner-Junker nimmt Kritik an der Sichtweise Descartes (" Ich denke, also bin ich ") , die für viele Menschen immer noch oberste Maxime ihrer Eigenbetrachtung ist. Mittlerweile wurde jedoch wissenschaftlich nachgewiesen hat, dass man ohne Gefühle nicht in der Lage ist vernünftige Entscheidungen zu treffen. Lachen vermag die Begrenztheit des verstandesmäßigen Denkens aufzuheben. Die Lachschrittfolgen nachzuvollziehen macht viel Freude, sie gemeinsam mit einem anderen Menschen nachzuvollziehen ist ein Hochgenuss. Die Autorin hat ihre Übungen sehr gut beschrieben. Bemerkenswert sind ihre Beschreibungen der Meditation " Inneres Lächeln " und " Inneres Lächeln für die Organe ". Bedenkt man, dass die Gene auf kologische Herausforderungen nach eigenen , in ihnen selbst angelegten Entwicklungsprinzipien verändern können, (so Prof. Bauer in seinem jüngsten Buch), kann ein " Inneres Lächeln für die Organe " kein Fehler sein.) Die Autorin wartet mit einer Fülle interessanter Anregungen, die den Lesern helfen ihre Lebenssicht positiver zu gestalten und dadurch spontan aus sich selbst heraus die Mundwinkel wieder höher nach oben ziehen. Empfehlenswert.

Kurzbeschreibung Das erste Buch zum Trendthema Der heitere Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude Jeder weiß: Lachen ist gesund, aber was tun, wenn man nichts zu lachen hat? Lach-Yoga bietet eine einfache und doch unglaublich effektive Methode, wie man das Lachen wieder lernen kann. Dabei ist das Prinzip recht simpel: Fake it, as long as you make it tusche es vor bis du es kannst. In diesem Ratgeber werden neben der einstimmenden Meditation zahlreiche Lachformen vorgestellt, die auf kreative Art und Weise das Zwerchfell in Bewegung setzen. bei mangelnder Nachfrage können sich übrigens die mittlerweile elf Lachschulen Deutschlands nicht beklagen. Erst kürzlich wurde eine weitere in Berlin eingerichtet. Und alle, die dort waren, behaupten, nach jeder Sitzung ein bisschen glücklicher zu sein. Yoga beeinflusst unsere Gesundheit durch Atem, Stimme und Bewegung und bietet die elementare Voraussetzung für ein befreites Lachen Ein praktischer Ratgeber mit einem groben Übungsteil zu den Grundlachsritten mit anschaulicher Bebilderung Befreiend lachen die beste Form, etwas für seine Gesundheit zu tun über den Autor und weitere Mitwirkende Gudula Steiner-Junker hat 1998 in Wiesbaden den ersten Lachclub in Europa gegründet. Sie war die Initiatorin der Lachbewegung Deutschland und leitet seit 2000 das Yoga Lachzentrum Deutschland. Sie gibt europaweit Seminare und Workshops und hält Vorträge über die Heilkraft und Heilkunst des Lachens. Leseprobe.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Lachen öffnet die Sinne für den Gesang der Dinge mit dieser poetischen Formulierung lade ich Sie ein zum sinnlichen Abenteuer der Entdeckung einer heilsamen Kraft. Das Lachen ist eine heilsame und zugleich auch subversive Kraft. Der heilsame Aspekt des Lachens ist eine Kraft, die auf ganz natürliche Weise der Gesundheit dient. Die subversive Kraft des Lachens entlarvt die Einseitigkeit unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Das Lachen ist die einzige Macht dieser Welt, die sich niemals anderen Machtinteressen unterordnet: Wenn jemand glaubt, er hätte es geschafft, das Lachen einzufangen, lacht es schon wieder in aller Freiheit ganz woanders. Diese Art der Freiheit findet sich auch im Yoga, ja mehr noch: Diese jahrtausendealte Tradition kann sogar als Weg der Freiheit und der Befreiung bezeichnet werden. Yoga transportiert den Geist der und das Wissen um die Freiheit, das jeder Mensch in sich trägt auch wenn die Namen, Wörter und Begriffe für dieses Wissen ganz unterschiedlich sein mögen. Es gibt eine Kraft, die es uns erlaubt, Körper, Geist und Seele ganzheitlich, also als Einheit zu erfahren. Das Wesen dieser Kraft verbindet uns mit dem, was über unsere bloße irdische Existenz hinausweist. Lachyoga ist wie der Blick des weisen Narren in den Spiegel: Der Blick reflektiert das komisch-kosmische Wesen der Welt und erinnert uns an die ursprüngliche Weisheit. Mögen die Anregungen, Ideen und Hinweise, das Wissen, das Sie in diesem Buch finden, dazu beitragen, Ihre Sinne für den Klang des Lachens, den Geschmack der Freude, den Geruch der Natur, das Gefühl des Lächelns und den Blick der Liebe zu öffnen. Möge der Humor Ihren heiteren Sinn entfalten!

Gudula Steiner-Junker Leiterin des Yoga Lachzentrum Deutschland
rztin für die Heilkunst des Lachens und des Humors Seminarleiterin für den humorvoll ganzheitlichen Weg des Lachyoga

Verschiedene Erklärungsmodelle Lachen ist Bewegung
Ein Zen-Mönch zog einmal von Ort zu Ort, stellte sich mitten auf den Marktplatz und lachte. Wenn ihn jemand fragte, warum er denn lache, lachte er als Antwort. Diese Antwort das Lachen durch Lachen zu erklären ist sehr weise, denn alle Versuche, das Lachen durch etwas anderes als das Lachen selbst zu erläutern, gleichen den Versuchen, ein Gemälde, ein Gedicht, ein Musikstück, die Natur, das Universum oder die Liebe zu erklären. Die Erklärungsmodelle bewegen sich auf einer anderen Ebene als das, was sie zu erklären versuchen. Die Gründe für das Lachen sind sehr vielfältig. Je nach Forschungsgebiet finden Verhaltensforscher, Psychologen, Naturwissenschaftler, Philosophen, Anthropologen, Anthroposophen und Künstler immer andere Erklärungen, die sich teils widersprechen, teils ergänzen. Doch sicher ist, dass das Lachen jedem Menschen als Ausdruck der Freude bereits in die Wiege gelegt wird. Lachen muss nicht erlernt werden, es steckt an und begleitet uns ebenso wie der Atem ein Leben lang. Lachen eine Therapie? Als Phänomen wurden das Lachen und der Humor (denn beide sind untrennbar miteinander verbunden) Mitte der 1950er Jahre durch die berühmte Palo-Alto-Forschergruppe um Gregory Bateson, Paul Watzlawick und William Fry zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Die Forschungsergebnisse wurden seither immer detaillierter und vielfältiger, dabei rückte allerdings das Lachen zu Lasten des Humors einseitig in den Vordergrund. Lachen lässt sich physiologisch messen und analysieren, der Humor nicht, und dies führte in der Folge in den letzten Jahren zu Lachtherapien und Lachtrainings, die sich fast ausschließlich auf wissenschaftliche Begründungen stützen. Lachtherapien gibt es nur als Begriff, denn das Lachen an sich ist keine Therapie, obgleich es eine therapeutische Wirkung hat. Es gibt Psychotherapien, die mit Humor und Lachen arbeiten (Provokative Therapie, Logotherapie), es gibt sehr humorvolle psychotherapeutische Konzepte (Hypnotherapie nach Milton Erickson) und es gibt Clowndoktoren, die als Ergänzung zur Schulmedizin und im Einvernehmen mit dieser die Heilkunst des Humors und des Lachens praktizieren (ich selbst praktiziere diese Heilkunst seit zwölf Jahren). Humor und Liebe Damit das Lachen der Gesundheit dient, braucht es den Humor, die Liebe, die Fröhlichkeit, das Spiel, die Komik und die Freiheit, sich natürlich entfalten zu können. Gesundheit basiert auf Glücklichkeit, wie es der Arzt und Visionär Patch Adams so treffend formulierte. Die wesentlichen Zutaten zum Glücklichkeit sind Humor und Liebe. Aus östlicher Sicht wird Lachen zu einem Bestandteil der Gesundheit basiert auf Yoga, wenn es mit Liebe praktiziert wird, denn es unterstützt so das Glücklichkeit und dazu gesunde, dynamische Gleichgewicht der humores im Organismus. So lehrt es der Ayurveda, die Heilkunst des Yoga. Vom Lachclub zur Lachbewegung
Lachyoga ist das Zusammenspiel von Humor, Liebe und Lachen auf dem Weg des Yoga. Vor acht Jahren gründete ich den Lachclub Wiesbaden/Mainz, den ersten Lachclub in Deutschland. Lachclub ist der Name der Gruppe, die Lachyoga praktiziert. Da Lachyoga völlig neu und unbekannt war, reiste ich in den darauf folgenden Jahren in einer Art Lachwanderschaft quer durch Deutschland und verbreitete die Idee eine sehr abenteuerliche Zeit, die ich nicht missen möchte! In der Folge sind mittlerweile 40 Lachclubs in Deutschland entstanden. Wir haben uns den Namen Lachbewegung gegeben, und dieser Begriff bezeichnet nicht nur den Zusammenschluss mehrerer Clubs: Das Lachen selbst ist immer auch Bewegung. Das Konzept des Lachyoga hat sich durch diese Reisen weiter ausgeformt, hat in meiner Seminartätigkeit, ergänzt durch meine eigenen Weiterbildungen wertvolle weitere Impulse bekommen und ist ganzheitlich gereift zu einem humorvoll-heiteren Entwicklungs- und Erkenntnisweg. Die Menschen, denen ich begegne, formen das Lachyoga mit, und gemeinsam entwickeln wir es stetig weiter, damals wie heute. Ich betrachte es als meine Aufgabe, eine Grundform des Lachyoga anzubieten und einen sicheren Rahmen zu schaffen. Die Grundform selbst variiert (je nachdem, in welcher Gruppe ich das Lachyoga anbiete) und entwickelt innerhalb der jeweiligen Gruppe durch die kreativen Impulse Einzelner jeweils neue, individuelle Formen. Die in meiner Arbeit wesentliche Spontaneität entfaltet jederzeit neue Formen Kreativität, Spielfreude und Lachen. Lachyoga ist ein lebendig-dynamischer Prozess (keine schematische Abfolge von Übungen). Das vorliegende Buch lädt Sie ein, an diesem Prozess teilzunehmen, den ich auch als Lebenskunstprozess bezeichne.

Bei diesem Prozess geht es darum, das eigene humorvoll-heiter-kreative Potenzial durch den Einklang von Bewegung, Atem, Stimme, Lachen und Geist zu entfalten. Mge dieses Buch wie der runde, vor Frhlichkeit wackelnde Bauch eines Buddha sein, der Sie durch Lachen, Weisheit und Bewegung dazu ermutigt, auf den Wellen der Gesundheit und der Lebensfreude zu surfen! Lachen ist gesundDer in der Lachforschung schon fast legendre amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman Cousins litt in den 1960er Jahren an einer sehr schmerzhaften Autoimmunerkrankung. Seine Genesung begann damit, dass er in einer Atmosphre von Freude und Heiterkeit konsequent seine Lebenskraft strkte, sich lustige Filme ansah, komische Bcher las und seine Freunde bat, so viel wie mglich mit ihm zu lachen und zu scherzen. Er hat also nicht nur gelacht, sondern sein gesamtes Lebensumfeld so gestaltet, dass es ihm Lebenskraft und Energie schenkte! Die Erfahrungen von Norman Cousins gaben der Wissenschaft vom Lachen, der Gelotologie (von griech. gelos, Gelchter) entscheidende Impulse. Die Wissenschaft vom Lachen Die medizinische Forschung konnte nachweisen, dass Lachen die Krperchemie positiv beeinflusst: Katecholamine und Endorphine (Botenstoffe mit beruhigender und stimmungsaufhellender Wirkung) werden ausgeschttet, die Absonderung von...