



Lachyoga – Lach dich fit!

Gesundheitshinweis für das Lach- und Atemtraining:

Lachen spricht ca. 300 verschiedene Muskeln im Körper an. In Kombination mit der Tiefenatmung wirkt Lachyoga positiv auf das Herz-Kreis-Lauf-System und die Sauerstoffversorgung im Körper. Auf mentaler und emotionaler Ebene können Lachyoga-Übungen im Alltag als Stresslöser in angespannten oder emotional aufgeladenen Situationen wirken oder als Ventil für aufgestaute Gefühle genutzt werden.

Lachyoga ist eine körperliche aerobe Aktivität. Die Übungen sind in der Intensität individuell anpassbar und können sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Die Lachübungen werden mit leichten Bewegungen und teils intensiven Atemübungen kombiniert.

Wie bei jeder körperlichen Aktivität, gibt es daher Erkrankungen, die besonderer Achtsamkeit und gegebenenfalls einer ärztlichen Konsultation bedürfen. Dies sind unter anderem:

Leistenbruch, Beckenbodenschwäche, Inkontinenz, Gebärmuttervorfall, Herzprobleme, Epilepsie, starke Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Aneurysma, Asthma

Bei Schwangerschaft, nach einer Operation (frühestens nach 8 Wochen), nach einem Schlaganfall und bei mentalen Erkrankungen ist eine ärztliche Rücksprache ebenfalls empfehlenswert, je nach individueller Situation.

Diese Auflistung der Erkrankungen ist nicht abschließend. Im Zweifelsfall wird eine ärztliche Rücksprache dringend empfohlen. Wichtig ist, stets auf die Signale des eigenen Körpers zu achten und achtsam mit sich selbst umzugehen. Sollte während einer Lachyoga-Einheit plötzlich Unwohlsein verspürt werden, sollte umgehend pausiert und Rücksprache mit der Trainerin gehalten werden.