

## **In dem Spot „What is Laughter Yoga“ erklärt Dr. Kataria Lachyoga wie folgt:**

„Sie werden jetzt fragen, warum ich lache. Im Augenblick lache ich ohne einen Anlass. Dies ist Lachyoga.

### ***Was ist Lachyoga?***

Lachyoga ist ein neues Konzept, das es jedem ermöglicht, ohne einen Grund zu lachen. Um zu lachen, brauchen wir weder einen Witz, noch eine Komödie, noch Humor. Wir lachen in einer Gruppe als Übung, wobei wir einander dabei anschauen und spielerisch miteinander umgehen. So wird das Lachen real – und es steckt an.

Wir nennen dies Lachyoga, weil wir Lachübungen mit yogischem Atmen verbinden. Dadurch führen wir unserem Körper mehr Sauerstoff zu und fühlen uns kraftvoller.

Die Idee eines Lachclubs beruht auf der inzwischen wissenschaftlich erwiesenen Annahme, dass der Körper nicht unterscheiden kann, ob dein Lachen echt ist oder ob du nur zu lachen vorgibst.

Der erste Lachclub wurde 1995 mit 5 Leuten begonnen – inzwischen gibt es über 6.000 Lachclubs in 60 Ländern. Dies ist kein Anlass, um zu lachen.“