

Lach-Yoga

Das Verbindende jenseits der Sprache

von Peter Cubasch

Die universelle Sprache

Bevor wir als Kinder lernen, richtig, schön und gscheit zu sprechen, gibt es eine Zeit, in der wir plappernd und prustend unsere Sprechwerkzeuge erproben. Kleine Kinder empfinden Lust dabei, Laute hervorzubringen und den Klang ihrer Stimme zu hören. Diese kreative Lautmalerei, das sogenannte „Gibberisch“, ist eine universelle Sprache. Wenn wir sie sprechen, begreifen wir, dass es hinter dem Trennenden zahlloser Sprachen und Dialekte etwas gibt, das uns Menschen weltweit verbindet: die Sprache des Körpers, der Mimik und des Lachens, das Singen, Tanzen und Spielen. In unseren multikulturellen und alternativen Gesellschaften wird es immer wichtiger, diese Verbundenheit jenseits der Sprachen erleben zu können. Besonders dort, wo Sprache noch nicht oder nicht mehr trägt – bei Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen oder bei ganz alten Menschen, welche die Fähigkeiten zum Sprechen und Verstehen verloren haben – kann gemeinsames Lachen, Plappern, Spielen und Singen helfen, sich lebendig zu fühlen, Freude und Verbundenheit zu erleben.

Lachyoga

... ist eine einfache aber nachhaltig wirksame Trainingsform, die vom indischen Arzt *Dr. Madan Kataria* 1995 konzipiert wurde und sich innerhalb von 20 Jahren in mehr als 80 Ländern der



Welt etabliert hat. Daran wird deutlich, dass Lachen eine Weltsprache ist, auf deren bewusste Kultivierung und Verbreitung schon viele Menschen gewartet haben.

Auch in seinen gesundheitsfördernden Auswirkungen ist Lachyoga hinreichend erforscht: Lachen regt den Kreislauf, die Atmung und die Verdauung an, es stärkt das Immunsystem, es erhöht die Konzentrationsfähigkeit, es hebt die Stimmung und erleichtert Kontakte. So verwundert es nicht, dass Lachyoga inzwischen in Gesundheitsgruppen, psychosozialen Einrichtungen, Krankenhäusern, Firmen, Schulen, Kindergärten und Seniorenheimen erfolgreich zur Anwendung kommt.

Lach- und Atemtraining

... ist eine Methode, die Lachyoga und Atemtherapie integriert. Sie wird seit 2002 im *Lach- und AtemForum Austria* gelehrt und verbindet die expressive und kommunikative Kraft des Lachyoga mit der sensibilisierenden und zentrierenden Qualität der Atemtherapie.

Dadurch wird Lebendigkeit doppelt erfahrbar: in heiterer Ausgelassenheit und in stiller Achtsamkeit. Wenn wir Zugang zu diesen polaren Qualitäten finden, kommen wir in Balance und fühlen uns wohl. Wir bringen unsere Emotionen und unser Nervensystem in Bewegung und fördern heiter, kostengünstig und nachhaltig unsere Gesundheit.

infos

Peter Cubasch

ist Atemlehrer, Psychotherapeut, Lachyoga-Trainer und Buch-Autor.

Er leitet Ausbildungen zum Lachyoga-Leiter (zertifiziert nach *Dr. Madan Katarai/Laughter-Yoga*

University of Bangalore) und zum Lach- und Atemtrainer (zertifiziert von der Wiener Atemschule).



Buch-Tipp:

„Lachen verbindet“ von *Peter Cubasch* (erhältlich beim Autor oder im Buchhandel)

Kurse und Ausbildungen / Termine 2014:

Linz: 06.09. - 07.09. Lachyoga

Burghausen (Nähe Braunau):

28.07. - 02.08. Atem und Entspannung

31.08. - 05.09. Atem und Klangschalen

02.10. - 05.10. Atem und Achtsamkeits-Therapie

Info und Anmeldung

www.cubasch.com / Tel: 0676 - 6 387 287