

Gar nicht lächerlich

Elisabeth Kinsky bietet im Univiertel Lachyogakurse an

VON BRIGITTE FREGIN

„Die großen und wirksamen Heilkräfte liegen in einem festen Glauben, im Lachen, im Schlaf und der Musik.“ Diesen Spruch von Dale Carnegie hat Elisabeth Kinsky über ihrem Schreibtisch hängen. Das Lachen hat sie für sich dabei in besonderer Weise auserkoren.

Sie ist Lachyoga-Therapeutin. Aufmerksam darauf wurde sie 2006 durch einen Zeitungsartikel. Davon inspiriert und von Freunden ermutigt, machte sie unter anderem eine Ausbildung bei der Münchner Lachschule von Christoph Edelmann, war mittlerweile auf europäischen Lachyoga-Kongressen und bildete sich beim Gründer der Methode, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria, fort.

„Lachen ‚ohne Grund‘ ist für jeden erlernbar und zudem jederzeit und überall einsetzbar“, erklärt Elisabeth Kin-

sky. „Erwiesen ist auch, die Wirkung des Lachens unabhängig von seinem Grund“.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Dr. Madan Kataria

Daher sein es nicht notwendig, Humor zu haben. Man spürt beim Lachyoga ganz schnell, dass aus einem zunächst künstlichen Lachen ein echtes entsteht, durch Blickkontakt und Gruppendynamik. Und dieses verbreitet sich. Dr. Madan Kataria prägt dazu den schönen Satz: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Elisabeth Kinsky gibt ihre Kurse im Univiertel. Sie finden im Gymnastikraum der

Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) statt. Die Kursbesucher sind bunt gemischt, vom Kind bis zum Opa, Frauen, Männer, von der Hausfrau bis zum Manager. „Toll ist es für mich immer zu erleben, wie das Lachyoga sie positiv verändert“, erklärt Elisabeth Kinsky. „Viele finden mehr Selbstvertrauen. Anderen unterstützt es, mit einer schweren Krankheit, wie Krebs oder Depressionen, besser umzugehen“, ist ihre Erfahrung.

Auch ihr selbst hilft es immer wieder bei gesundheitlichen Problemen, beispielsweise auch, Schmerzen leichter zu ertragen. Jetzt im April wird sie das brauchen können, denn ihr steht eine Knieoperation bevor. Daher kann sie die nächsten Kurse voraussichtlich erst wieder ab Juni anbieten.

📍 Anmeldung für Kurse ab Juni unter Telefon (01 63) 9 66 99 24



Lachen ist ihr liebstes Metier: Lachyogatherapeutin Elisabeth Kinsky bietet regelmäßig Kurse im Univiertel an. Foto: Brigitte Fregin

Entwickelt von einem indischen Arzt

Lachyoga wurde von Dr. Madan Kataria, einem praktischen Arzt aus Mumbai „erfunden“ und hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. Grundlage ist das über 3000 Jahre alte Yoga-Wissen. Daraus und mit den Ergebnissen der Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen) entwickelte er eine Methode, mit der man richtig

herzhaft lachen kann. Dadurch wird die Heilkraft des Lachens freigesetzt.

Dr. Kataria verband dabei unter anderem Yogatechniken und Tiefenatmung mit pantomimischen Lachübungen.

➤ **Weitere Infos im Internet** www.lachyoga-augsburg.de