

Zum Mittwochs-Treffen am 23. 02. 2011 hat **e v a n d a - Leben mit Parkinson e.V.**

Brigitte Kottwitz vom Lachyoga-Club, Frankfurt, eingeladen.

In einer gut besuchten Runde von ca. 15 Teilnehmern berichtete Brigitte Kottwitz darüber, warum wir das Lachen üben sollten, auch wenn wir meinen, nichts zu lachen zu haben.

„Macht nichts, lachen Sie trotzdem, auch wenn es ihnen gekünstelt vorkommt.“

So führte sie die Teilnehmer ein, in die dann folgende Lach-Praxis. Lachforscher haben nämlich festgestellt, dass auch willkürliches Lachen positive Effekte auf den Körper und das psychische Verhalten des Übenden hat.

Mit viel Einsatzbereitschaft und Freude machten sich die e v a n d a - Mitglieder dann in der Praxis daran, das Lachen einzusetzen. Beginnend mit der Konzentration auf eine gute aufrechte Haltung und eine tiefe Atmung probierten sie ein verschmitztes Lächeln, gefolgt von einem kräftigen Lachen, bis hin zum „ha, ha, ho, ho, ho“, begleitet vom klatschenden Rhythmus aller Teilnehmer, aus. Der große Übungsraum im e v a n d a - Zentrum erhallte im vielstimmigen Kanon der Lachsalven.

Bei einigen von uns machte sich nach diesem ungewohnten Muskeltraining im Oberbauch das Zwerchfell bemerkbar und eine angenehme entspannende Müdigkeit stellte sich ein.

An diesen gelungenen Abend werden wir nicht nur lange denken, wir werden ihn wieder aufleben lassen und fortsetzen am kommenden Mittwoch, den 02. März 2011, um 18:30 Uhr mit Christian Bennert, Bernhard Schaaf und Brigitte Kämpf.

Brigitte Kämpf
Frankfurt, 26.02.2011