

Lach je ge



Het kleinste binnenpretje, dat gepaard gaat met een evenzo kleine glimlach, is al genoeg om de gelukshormonen door je lichaam te laten stromen. En een pretje dat overgaat in een ware lachbui is weer heel goed voor de gezondheid.

Trainen dus, die lach!

Bulderen, grinniken, gieren, giechelen... op welke manier we ook lachen, het is iets waar we eigenlijk niet bij stilstaan. We zien iets leuks, horen iets grappigs, en lachen zonder ons te realiseren dat dit heel goed voor ons is. Want na een goede lachbui neemt de productie van stresshormonen af en de aanmaak van serotonine en endorfine (de gelukshormonen) toe. En daardoor voel je je beter. Maar dat is niet alles: lachen versterkt ook het immuunsysteem. Uit onderzoek blijkt dat na een flinke lachbui zogenoemde T-killercellen gedurende twaalf uur actief zijn in

lukkig

ons lichaam en er bacteriën, virussen en zelfs kankercellen uit kunnen verwijderen. Ook verbetert de bloedsomloop, daalt de bloeddruk en krijgen de hersenen en andere organen en weefsels meer zuurstof. Lachen is dus goed voor je. Sterker nog: de werking van lachen op ons lichaam is zo goed, dat twintig minuten lachen net zoveel oplevert als een uur sporten. En dan zijn er naast de lichamelijke effecten ook nog de psychologische effecten: lachen verbetert het zelfvertrouwen en helpt relativeren. Een uurtje lachen tegen een depressie is dus zo gek nog niet. En als je met jezelf in de knoop zit, kan een bezoek aan een lachtherapeut helend zijn.

Miranda Middag is lachtherapeut en houdt zich sinds 2004 bezig met lachtherapie. Steeds vaker zeiden mensen tegen haar dat als zij lachte er iets met hen gebeurde. Dat het iets met hen deed. "Ik kreeg zo vaak te horen dat ik iets met mijn lach moest doen, dat ik me erin ben gaan verdiepen. Het heeft daarna nog wel even geduurd voordat ik er ook daadwerkelijk iets mee ging doen. Voor ik door had wat de waarde van lachen is en het aanstekelijke van mijn lach accepteerde, dacht ik: iedereen lacht, wat is daar zo bijzonder aan? Ik werd laat bewust van mijn lach. Vroeger lachte ik niet zo ongenueerd, breeduit en ongeremd als nu. Lachen is een bijzonder fenomeen. Het is iets heel gewoons, het hoort erbij, maar er zit een hele wereld achter. Fysiek ook. Er is ooit een test gedaan met twee groepen hartpatiënten. De ene groep lieten ze naar komedies kijken, de andere groep naar serieuze programma's. De groep die naar de leuke programma's keek, gebruikte minder medicijnen en niemand van hen kreeg een tweede hartinfarct. Bij de andere groep gebruikten de patiënten meer medicijnen en kregen sommigen een tweede infarct. Zoiets extreems wordt niet altijd geloofd, maar lachen heeft dus die impact. Ik heb dat zelf ervaren. Mijn schildklier werkt niet meer, waardoor mijn gewicht is verdubbeld. Voor 1998 had ik daar veel moeite mee. Ik had last van mijn gewrichten, schaamde

me voor mijn lichaam en had een laag zelfbeeld. Nu ken ik de kracht van het lachen: ik weeg meer dan toen, zou allerlei kwalen moeten hebben, maar ben gezond. Ik heb een goed cholesterolgehalte, geen last van mijn gewrichten en ook geen ziektes zoals diabetes, die mensen met een dergelijk overgewicht vaak hebben. Ik voel me goed en ik lach veel. Ik ben ervan overtuigd dat veel lachen bijdraagt aan een gezonde lichamelijke en mentale toestand."

Lachen doen we helaas steeds minder. Waar we vijftig jaar geleden nog achttien minuten per dag lachten, zijn dat er nu nog maar zes. Dat heeft onder andere te maken met de veranderende maatschappij. We zijn meer dan ooit op onszelf gericht. Vroeger zocht men elkaar op, en waar veel mensen zijn, wordt vaak gelachen. Daarnaast wordt er veel van ons verwacht, al op jonge leeftijd. Daardoor verliezen we het kind in ons, en daarmee ook de lach, uit het oog. Miranda: "Het echte lachen, het oerlachen, hebben we afgeleerd. Mensen zijn serieuzer dan ooit, maar krijgen daar een vernauwende blik van. We hebben last van het juk van 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'. Dat is jammer, want daarmee sluit je je af voor vrolijkheid. Als je het kind in jezelf toelaat, creëer je ruimte voor vrolijkheid."

Twintig minuten
lachen levert
voor je lichaam net zoveel op
als een uur **sporten**

Miranda geeft lachworkshops om weer in contact met jezelf te komen. Om bewust te worden van patronen en processen in ons leven. Wie ben ik, en waar sta ik? De workshop is geen aaneenschakeling van moppen vertellen. Of een cabareteske onemanshow. Integendeel. Miranda: "Ik kan geen moppen vertellen. En ook geen leuke verhalen. Lachen is iets heel bijzonders. Ik noem het geen emotie, maar 'een staat van zijn'. Ik heb altijd een innerlijke glimlach in me, omdat ik goed kan relativeren. Ik zie vaak de grap van dingen. Dan denk ik: moet je mij nou zien en begin te lachen. Ik geloof dat onze natuurlijke staat blijdschap is. Na onze geboorte maken we van alles mee wat impact heeft op wie we zijn en hoe we ons voelen. Lachen herinnert ons aan dat stuk van vroeger. Lachen komt daarom ook heel dichtbij, het is een soort oergevoel. Aan de andere kant, als daar veel pijn zit, kan lachen ook pijn doen. Mensen zijn zich soms niet bewust van hoe erg ze op slot zitten. Door bewust te lachen kom je steeds dichterbij jezelf."

Hoe lachen werkt, is simpel zelf te ondervinden. Haal je een moment voor de geest waarop je het erg druk had. Houd dit gevoel van drukte even vast, strek daarna je armen hoog boven je hoofd en glimlach: je zult merken dat zich onmiddellijk een heel ander gevoel van je meester maakt. En als je dan eenmaal aan het lachen bent, is het moeilijk stoppen. Want lachen is verslavend doordat er endorfine vrijkomt. Op het moment dat je glimlacht, schiet de endorfine al door je lichaam, wat ons dat geluksgevoel geeft. Miranda: "We trainen onze spieren in de sportschool, maar als het om lachen gaat, vinden we dat het echt moet zijn. Dus een lach trainen doen we niet, hoewel we dat thuis voor de spiegel prima kunnen doen. Je zult zien dat je lichaam, ook al voel je je vervelend, erop reageert. Probeer het zes weken, dan wordt het vanzelf een patroon."

Voor meer informatie over Miranda Middag, haar praktijk en workshops kijk op: www.lachenwerkt.nl.

Als je met jezelf in de **knoop** zit, kan een bezoek aan een **lachtherapeut** helend zijn

Lachyoga

Lachyoga, ook wel Hasya Yoga genoemd, combineert de oude Oosterse wijsheden uit de yogaleer met de nieuwste wetenschappelijke inzichten, namelijk dat lachen gezond is. Tijdens een lachsessie wordt lachen gestimuleerd door een mix van onder andere ademhalingsoefeningen, lach oefeningen, aardingsoefeningen en lachtechnieken.

Meer informatie: www.lachyoga.nl, onder 'agenda' zijn de landelijke lachyogabijeenkomsten te vinden.

Lach oefening

Begin de dag met een lach oefening. Strek eerst een voor een elke spier in je lichaam, en laat daarna los. Herhaal dit drie keer. Begin daarna met lachen. In het begin is dat misschien moeilijk, maar al snel zul je lachen om het feit dat je zo je best doet. Laat gedachten los, en lach met of zonder geluid, alles is goed. Houd dit een paar minuten vol. Na een paar dagen kun je dit spontaan en zul je zien dat dit een goed begin van de dag is. Je zit lekker in je vel en hebt meer energie.

Lach meditatie in het park

Lach meditatie is een meditatievorm waarbij het lachen je in het hier en nu brengt en de stilte daarna deze ervaring verdiept. Elke dag (behalve zondag) zit Dhiraj van Rossum midden in het Vondelpark in Amsterdam voor een open lach meditatie sessie. Iedereen kan aanschuiven. En meelachen natuurlijk. Dhiraj: "Lachen is bevrijdend. Het is heerlijk om te lachen vanuit je tenen, met het avontuur en risico dat daarbij hoort, want lachen is openstellen, kwetsbaar zijn en vertrouwen hebben in jezelf. De combinatie van lachen en mediteren voelt voor mij als thuis komen. Ik lach vijftien minuten en zit dan stil om het te laten 'inwerken'. Na een half uur voel ik me energiek en ontspannen." Meedoen? Kijk voor informatie en tijden op www.lachenisliefde.nl.

