



Presseinformation

Christoph Emmelmann

Lachyoga

Feel good!

48 Seiten, 55 Farbfotos

Format: 15 x 18 cm, Softcover mit Übungs-CD

Preis: 9,90 €(D) / 10,20 €(A) / 17,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1821-9

Erscheinungstermin: Februar 2010



Heute schon gelacht?

Wer lacht, tut seinem Körper viel Gutes: Vom Gesicht bis zum Bauch werden fast 300 Muskeln aktiviert, das Herz-Kreislauf-System wird gekräftigt, das Immunsystem gestärkt. Doch nicht nur der Körper profitiert, sondern auch die Seele. Jeder kennt dieses wunderbar wohlige Gefühl nach einem Lachanfall: Der ganze Körper fühlt sich entspannt an und man ist bester Laune. Denn beim Lachen werden Stresshormone abgebaut und Glücksbotenstoffe freigesetzt. Wie man sich diese positiven Effekte zunutze machen und seine Lebensqualität dauerhaft erhöhen kann, präsentiert der neue GU Ratgeber **Lachyoga**.

Als Kind war das noch ganz einfach: Da brauchte man nur die beste Freundin verschmitzt anzugrinsen, und schon ging das Kichern los. Gelöst, mitreißend, wunderbar. Doch später sieht das anders aus: Nur noch 14-mal täglich lachen Erwachsene durchschnittlich, während sich Kinder 400-mal am Tag glucksend den Bauch halten. Doch Lachen ohne Grund und auf Kommando, kann sich das positiv auf Körper und Geist auswirken? Ja, sagt Autor Christoph Emmelmann, denn auch gespielt Lachen sorgt schon für die positiven körperlichen Effekte und mündet bei häufigem Training immer öfter in ausgiebiges echtes Lachen. Das ursprünglich aus Indien stammende Lachyoga kombiniert pantomimische Übungen mit Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga. In drei Kapiteln präsentiert der Ratgeber eine Vielzahl von Lachübungen, die – regelmäßig angewandt – immer leichter fallen. Im Basic-Kapitel werden grundlegende Übungen vorgestellt, die das Lachen trainieren und so oft wie möglich geübt werden sollten. Das Kapitel „Lachend durch den Tag“ präsentiert Übungen für morgens nach dem Aufstehen, tagsüber gegen Stress und abends zum Entspannen. Im dritten Kapitel schließlich werden Methoden für alle Lebenslagen gezeigt, mit denen man das Lachen gezielt bei Angst, Wut, Ärger oder Müdigkeit einsetzen kann.

Auch wem eingeübtes Lachen zunächst suspekt erscheinen mag: Gab es jemals eine schönere Trainingsform für Körper und Geist? Die begleitende CD macht den Einstieg besonders leicht – und vergnüglich.

Christoph Emmelmann ist Trainer für Stressmanagement, Lach-Therapeut und Ausbilder. Der gelernte Betriebswirt erlebte während seiner 10-jährigen Selbständigkeit im Bauwesen am eigenen Leib die negativen Folgen von zu viel Stress. Nach einer Herzoperation entdeckte er das Lachyoga als „Offenbarung“ für sich selbst und hat es sich seither zur Aufgabe gemacht, es möglichst vielen Menschen zu vermitteln.