

# LACHEN ZONDER REDEN

MET OEFENINGEN UIT DE LACHYOGA

endorfine  
relativeren  
dijenkleetsen  
Lachen  
glimlach  
vrolijk  
nu  
humor  
zuurstof  
gezond  
zonder  
blij  
nep-lachen  
reden  
lachspiegel  
ademhalen  
energie

Saskia van Velzen

## Lachen zonder reden

© Versie 1 - augustus 2011 Voel je Blij, Saskia van Velzen. Alles uit deze uitgave mag vrijelijk worden gekopieerd en gebruikt, zowel voor eigen als commerciële doeleinden. De enige voorwaarde is dat dit gebeurt onder bronvermelding. De bron is: Saskia van Velzen, Voel je Blij. Meer informatie over lachyoga, lachworkshop, free hugs en andere activiteiten van Voel je Blij zijn te vinden op de website: [www.voeljeblij.nl](http://www.voeljeblij.nl). Vragen, opmerkingen, commentaar en feedback is welkom op [voeljeblij@live.nl](mailto:voeljeblij@live.nl).

## Lachen zonder reden

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
<b>Een korte quiz</b>	<b>6</b>
<b>Wetenschappelijk bekeken</b>	<b>7</b>
Humor	7
Lachen	8
<b>Drie mythen</b>	<b>9</b>
Mythe 1: Je moet een reden hebben om te lachen	9
Mythe 2: We lachen omdat we blij zijn	10
Mythe 3: Humor en lachen zijn hetzelfde	10
<b>De donkere kant van lachen</b>	<b>12</b>
<b>Lachen is gezond</b>	<b>13</b>
Fysieke voordelen	13
Emotionele en sociale voordelen	15
<b>Meditatie en het geheimzinnige <i>nu</i></b>	<b>17</b>
<b>Onderzoek naar de effecten van lachen</b>	<b>18</b>
<b>Het ontstaan van lachyoga</b>	<b>19</b>

## Lachen zonder reden

<b>Let's do it!</b>	<b>20</b>
Randvoorwaarden	20
Lachmeditatie	20
<i>Start</i>	20
Lachyoga	22
<i>Rekken en strekken</i>	22
<i>Ademhalen</i>	22
<i>Lachspieren losmaken</i>	23
<i>Lach oefeningen</i>	23
<i>Afsluiting</i>	24
<b>Lachtips</b>	<b>25</b>
Lachtip 1	25
Lachtip 2	25
Lachtip 3	26
Lachtip 4	26
Lachtip 5	27
<b>Lachen zonder reden</b>	<b>28</b>
<b>Lachen door de auteur</b>	<b>29</b>
<b>Boeken en meer....</b>	<b>30</b>

### Inleiding

Sommige mensen boffen. Namelijk ongeveer de helft van onze populatie. Deze mensen hebben van nature de mondhoeken wat omhoog staan, bij de andere helft van de mensheid trekt naar beneden. Met je mondhoeken omhoog lijkt je altijd een glimlach op je gezicht te hebben. En lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. Ik val in de categorie pechvogels.

In de lachyoga leer je te lachen, no matter what. Je leert dat er niet eens een reden hoeft te zijn om te lachen. En je leert dat als je een poosje lacht, ook al is het nep, je lichaam het overneemt hormonen aanmaakt die prettig voor ons zijn.

Ik merk dat hoe meer ik lach, hoe gemakkelijker het gaat. Het klopt, een poosje neplachen levert vanzelf een echte lach op. Glimlachen gaat meer vanzelf en gemakkelijk.

In dit gloednieuwe e-boekje lees je iets over de wetenschappelijke kant van lachen, waar lachyoga vandaan komt en natuurlijk staat er een aantal oefeningen in. Over lachen lezen is wel leuk, maar doen is veel leuker.

En gaat lachen niet vanzelf, onthoud dan een ding: “fake it until you make it!”

*Loop niet rond met een zuur gezicht,  
want je weet nooit wie er verliefd wordt op je lach.  
Justine Milton*

## Een korte quiz

Ik vind van lachen:

- a) dat het altijd moet kunnen
- b) dat er momenten zijn dat je echt niet kan lachen, zoals bij begrafenissen
- c) dat je het niet onder controle hebt
- d) dat het hetzelfde is als een goed gevoel voor humor
- e) dat het spontaan moet zijn
- f) dat veel mensen niet echt lachen
- g) dat mensen dit veel meer zouden moeten doen
- h) dat het een stomme bezigheid is, het kost teveel tijd
- i) dat je je moet aanpassen aan de situatie
- j) dat je met vrienden/vriendinnen pas echt kunt lachen
- k) dat lachende mensen te vertrouwen zijn

Deze quiz geeft geen score. Het is bedoeld om je een moment na te laten denken over jouw gedachten over lachen.

### Wetenschappelijk bekeken

Veel mensen denken dat humor en lachen met elkaar te maken hebben. En natuurlijk is dat ook zo. Gedeeltelijk. Eerst eens een stukje uit onze encyclopedie, de Dikke van Dalen en Wikipedia.



### Humor

**hu**•mor *de; m* 1 dat wat grappig is 2 oog en gevoel voor wat grappig is.

Humor is het vermogen om iets wat grappig, amusant of geestig is, aan te voelen, te waarderen of tot uitdrukking te brengen. Humor kan ook een aanduiding zijn van de expressie van iets komisch of grappigs in woord, daad of geschrift. De term humor is, evenals het woord humeur, afgeleid van het Griekse woord voor vocht of sap. De oude Grieken meenden namelijk dat de lichaamssappen het menselijk temperament of stemming regelden.

Humor roept bij de mens een bepaalde gelaatsuitdrukking op. Die uitdrukking varieert van een voorzichtige glimlach waarbij alleen de mondhoeken omhooggetrokken worden tot vervormingen van het gezicht waarbij vrijwel alle spieren in het gezicht een rol spelen. Vooral het gebruik van de spieren rond de ogen zijn belangrijk: dankzij de uitdrukking rond de ogen is onderscheid op te merken tussen een echte, welgemeende (glim)lach en een die alleen voor de vorm wordt gedaan, zoals wanneer een foto wordt genomen.

## Lachen zonder reden

Humor kan in de volgende situaties optreden:

- bij een plotselinge opluchting of vermindering van spanning
- bij een onverwachte (of verrassende) wending van het verhaal
- bij sterke incongruentie (sterk verschil tussen bijvoorbeeld woord en beeld)
- bij leedvermaak (de bananenschil)

## Lachen

la•chen *lachte*, *h gelachen* uiting van vrolijkheid, blijdschap enz.: laat me niet ~; zich rot ~; onbedaarlijk ~; de ~de derde, degene die profiteert van het meningsverschil van (twee) anderen.

Lachen is een reactie van mensen op humor, of een uiting van blijdschap, opluchting of spanning. Het komt tot uiting in een beweging van de mond en/of het uitstoten van bepaalde geluiden.

Lachen kan spontaan of gemaakt zijn. Er bestaan verschillende soorten lachen: van de glimlach, de grijnslach, de giechellach tot de slappe lach. Het geluidsspectrum van hardop lachen wordt gekenmerkt door korte lettergrepen die elkaar snel opvolgen, zoals ha-ha-ha, hi-hi-hi of ho-ho-ho, maar nooit een vermenging van deze lettergrepen, zoals ha-ho-ho.



### Drie mythen

#### Mythe 1: Je moet een reden hebben om te lachen

De eerste belangrijke mythe die ons weerhoudt van zoveel lachen als goed voor ons is, is dat we denken een reden nodig te hebben om te lachen. Niet alleen moeten we een reden hebben om te lachen, maar deze moet ook goed genoeg zijn, want als iemand ons verrast met de vraag “waarom lach je? Wat is er zo leuk?”, dan stoppen we direct met lachen. Op onbewust niveau houden we onze lach tegen omdat we denken dat onze reden om te lachen niet goed genoeg is.

Belangrijk is het te weten dat lachen zelf onredelijk, onlogisch en irrationeel is. Ik stel voor dat we geen reden nodig hebben om te lachen. Wanneer we kijken naar een zes maanden oude baby die naar ons lacht, dan vragen we niet “wat is er zo leuk?”, maar lachen we heel gemakkelijk terug. Dit kan ook met volwassenen. Volhouden aan een reden om te lachen is een prima manier om iemand, of onszelf, te laten stoppen met lachen. Wanneer we gaan denken, in plaatst van lachend reageren, dan stoppen we direct met lachen.

Dit is een handige tip wanneer lachen misschien niet gepast is, zoals wanneer je wordt aangehouden door de politie wegens te hard rijden en je krijgt de giebels van de spanning. Vraag jezelf dan af: “Waarom lach ik nu?” Het lachen zal dan stoppen.

### Mythe 2: We lachen omdat we blij zijn

De tweede mythe over lachen is dat we lachen omdat we blij zijn, terwijl de werkelijkheid is dat we blij zijn omdat we lachen! We beschouwen lachen als het uiterlijke kenmerk van gelukkig zijn. We hebben behoefte aan een uiterlijke vorm om dat vage, ondefinieerbare maar mooie gevoel te tonen. Niemand kan vertellen wat geluk precies is, of hoe dat eruit ziet. Lachen is niet alleen maar een uiting van geluk.

Je kan heel lang gelukkig zijn, zonder de hele tijd te lachen. En je kan heerlijk lachen en je daarna uitstekend voelen, terwijl dit eerder misschien nog niet zo was. Lachen en huilen zijn vormen waarmee we balans brengen in de chemische processen in ons lichaam. Hierdoor voelen we ons na een huil- of lachbui vaak stukken beter.

### Mythe 3: Humor en lachen zijn hetzelfde

De derde en laatste mythe is dat we denken dat een gevoel voor humor en lachen hetzelfde zijn.

*Een Nederlandse miljonair koopt in België een dure auto. Die kost twee ton, de Nederlander moet contant afrekenen. Hij heeft het bedrag bij zich, op twee euro na. Hij krijgt de auto niet mee van de Belgische autoverkoper als hij de ontbrekende twee euro niet ophoest. Vertwijfeld loopt hij naar buiten, waar een zwerver zit. Hij vraagt de zwerver: 'Kun je me twee euro geven? Dan kan ik een auto kopen.' 'Awel meneerke,' zegt de zwerver. 'Hier hebt ge vier euro. En doe mij ook maar zo'n auto.'*

## Lachen zonder reden

Er zijn moppen over etnische groepen, religies, seks, de werkvloer, zakenlui. Er zijn bananenschilmoppen, flauwe moppen en homomoppen. Moppen worden verteld in cartoons, door stand-up comedians en in boekjes voor op het toilet.

Sommige grappen slaan bij de een wel aan en bij de ander niet. Humor en lachen zijn hele verschillende processen. De werkelijkheid is dat je geen gevoel voor humor nodig hebt om te lachen. We merken ook niet op bij de zes maanden oude baby wat een geweldig gevoel voor humor het heeft. Gevoel voor humor is een intellectueel proces, terwijl bij lachen alle belangrijke fysiologische systemen in het lichaam betrokken zijn.



### De donkere kant van lachen

Lachen is fantastisch. Maar het ligt wel aan waarom en hoe we lachen. Sommige vormen van lachen (de grimmige lach, de stiekeme lach, uitlachen) zijn niet plezierig.

Lachen dat ontstaat door het belachelijk maken van anderen maakt niet dat we ons beter voelen over anderen of onszelf. Lachen om pijnlijke grappen (over anderen) lijkt leuk. Door te lachen laten we zien dat we het eens zijn met de grappenmaker en staan we er niet buiten, zoals degene over wie grappen gemaakt wordt. Door te lachen laten we zien dat we erbij (willen) horen. Dodelijk is het roddelen en grappen maken over anderen die er niet bij zijn. En als je dit doet, dan moet je wel angstig zijn, want dan doen anderen dit vast ook over jou.

Er is een vooronderstelling dat we worden geboren met een gevoel voor humor. Dat is natuurlijk niet waar, kijk maar naar die zes maanden oude baby. We worden geboren om te lachen. Lachen verandert onze houding en ons perspectief, vanwaar we een gevoel voor humor kunnen ontwikkelen. Of een manier om de wereld speels te benaderen.

In plaats van grappen maken over anderen en roddelen zou je iets anders kunnen doen. Ten eerste kun je grappen maken over jezelf. Vertel over de momenten in je leven waarop van alles misging en hoe onhandig je ermee omging. Door een ander te laten lachen, lach je zelf ook. En ten tweede kun je positief roddelen over anderen. Als je over anderen wil praten, vertel dan wat goed is aan ze, wat je waardeert en wat je toejuicht. Dit geldt voor anderen, maar ook voor je baan, je gezin, je huis, je auto, het verkeer etc.

## Lachen is gezond



### Fysieke voordelen

Tijdens het lachen wordt endorfine aangemaakt. Endorfine is een pijnstillend hormoon dat ook voor een geluksgevoel zorgt. Hardlopers kennen dit als de 'runners high'.

Daarnaast neemt het niveau van onze stresshormonen adrenaline en cortisol af.

Adrenaline wordt aangemaakt wanneer ons vecht- en vluchtmechanisme in werking treedt. Het zorgt voor verhoging van de alertheid, een stijgende bloeddruk en de hartslag wordt sneller. De bloedtoevoer naar de darmen vermindert. Ook wordt het gevoel van tijd beïnvloed,

## Lachen zonder reden

gebeurtenissen lijken trager te verlopen waardoor iemand sneller kan reageren. Dit is allemaal zeer nuttig wanneer angst of woede op zijn plaats is. Onder normale omstandigheden is het juist goed als het adrenalineniveau niet zo hoog is.

### *Lachen is het beste medicijn.*

Cortisol wordt het stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij alle vormen van stress, zowel fysiek als psychologisch. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken zodat het lichaam hiervan glucose (energie) kan aanmaken.

Lachen stimuleert en versterkt het immuunsysteem. Dit verdedigingssysteem verdedigt het lichaam tegen indringers en bestrijdt veranderende cellen in het lichaam. Ook wordt het ingezet om afvalstoffen te verwijderen.

In het lichaam worden ook dopamine en serotonine aangemaakt.

Dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot, blijdschap en welzijn. Serotonine helpt bij het reguleren van de stof dopamine.

Naast de aanmaak of juist afname van al deze stoffen wordt je cardiovasculaire systeem geactiveerd doordat je bij lachen dieper adem haalt. Er komt meer zuurstof in je bloed en je middenrif en buikspieren worden getraind.

Er wordt wel gezegd dat, in termen van een work-out, 1 minuut (goed) lachen gelijk staat aan 10 minuten roeien!

## Lachen zonder reden

Lachen masseert ook de inwendige organen, wat leidt tot een betere bloedtoevoer en daardoor een beter functioneren van het lichaam. Lachen masseert de darmen en bevordert daardoor de stoelgang.

Al deze processen, worden ook in gang gezet bij sport en bij het hebben van seks. Ook bij deze twee activiteiten kun je je (achteraf) heel goed voelen.

### Emotionele en sociale voordelen

Lachen en huilen zijn over de hele wereld gelijk. In iedere taal en in ieder werelddeel betekent een lach en een traan hetzelfde. Samen huilen of lachen verbreedert.

Lachen relativeert, het helpt om het leven niet te serieus te nemen. Wist je dat voor het maken van een frons wel 40 gezichtsspieren nodig zijn, terwijl dit er voor een glimlach slechts 15 zijn? Glimlachen kost dus veel minder energie. Spaar je energie en glimlach eenvoudigweg. Als je frons kun je niet lachen. En daarentegen, als je lacht kun je niet fronsen!

Ook, niet onbelangrijk, lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. Hierdoor kunnen deuren voor je open gaan die anders gesloten zouden blijven. Wist je dat een glimlach zelfs door de telefoon te horen is?

## Lachen zonder reden

De Dalai Lama vertelde John Cleese in een interview dat de Tibetanen altijd glimlachen omdat ze dan open staan voor hun medemens. Daarnaast neemt de creativiteit enorm toe. Zij mediteren continu op deze eenvoudige wijze.

Wat te doen als het leven niet om te lachen is? Het antwoord is eenvoudig: toch lachen. Lachen (om de pijn, het ongemak, de angst) zorgt ervoor dat het niveau van de stresshormonen verlaagd wordt, afweerstoffen in het lichaam verhoogd worden en dat het pijnreducerende hormoon endorfine wordt aangemaakt.





## Meditatie en het geheimzinnige *nu*

*Een glimlach is een lichtje dat twinkelt achter het raam van de ziel.*

*Het zegt dat het hart thuis is.*

*Onbekende auteur*

Veel mensen zijn op zoek naar verdieping, rust of naar leven in het *nu*. Sinds het boek van Eckhart Tolle, “de kracht van het Nu”, zijn er grote groepen mensen zich bewust van en op zoek naar dat bijzondere en geheimzinnige *nu*. Men mediteert, zit in praatgroepen en zoekt wat af. Het blijkt lastig te vinden, dat *nu*. En toch is het zo simpel. Lach gewoon.

Lachen ontspant. Hierdoor kun je je meer open en betrokken voelen bij de wereld om je heen. Het helpt je ook je gedachten stop te zetten en aan te landen in het *nu*. Dit is waarom veel mensen mediteren. Met een frons op hun gezicht. Het goede nieuws is dat je alleen maar eenvoudigweg hoeft te glimlachen. Daarmee doe je de eerste stap op de weg naar het *nu*. En wanneer je luid en vol overgave lacht dan ben je in het *nu*. Zo simpel is het.

nu

### Onderzoek naar de effecten van lachen

Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de positieve en helende effecten van lachen. Een van de grondleggers voor die onderzoeken is Patch Adams met zijn cliniclowns.

Er is een beroemd zelfonderzoek van een man genaamd Norman Cousins. Hij was een arts aan de universiteit van Californië waar hij onderzoek deed naar de chemische werking van de menselijke emoties, tot hij zelf ziek werd en leed aan een hartkwaal. Hij geloofde al in de kracht van de lach. Dus in plaats van het nemen van zware medicijnen kreeg hij van de artsen zes maanden de tijd om het op zijn manier te proberen. Hij nam grote doses vitamine C en keek naar lachfilms. Hij ontdekte dat hij na 10 minuten goed lachen wel 2 uur pijnvrij bleek te zijn.

Dit zelfonderzoek is de basis geworden voor heel veel nieuwe onderzoeken naar de helende effecten van lachen.

Een andere man die geloofde in de kracht van lachen was Dr. Patch Adams. Hij bracht blijdschap en vreugde in ziekenhuizen. Zoveel zelfs, dat het uitmondde in een tribunaal. De gevestigde orde vond dat hij niet serieus genoeg met zijn patiënten en zijn vak om ging. Het tegendeel werd bewezen door diezelfde patiënten die faliekant achter hem bleken te staan. Hierna opende hij zijn eigen kliniek en initieerde het begrip cliniclowns in de wereld.

In 1998 werd dit verhaal verfilmd met Robin Williams in de hoofdrol.

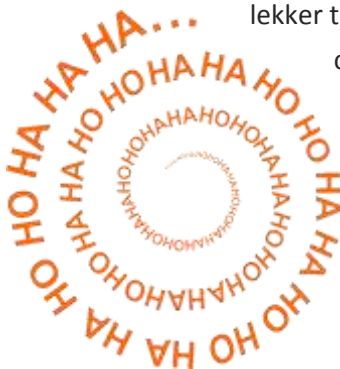
## Het ontstaan van lachyoga

In India las een arts ook over deze, en nog vele andere ander onderzoeken naar lachen. Wat hij echter nog miste was informatie over preventief werken. “Waarom zouden we niet altijd lachen?” dacht hij. “Dan leven we al gezonder en blijven we gezonder.” Om dit in de praktijk te brengen startte hij met een lachclub.

In zijn woonplaats in een park kwamen de mensen samen om te lachen. Dit deden ze door elkaar aan het lachen te maken door moppen te tappen. Maar, zoals je kan verwachten, ging de animo eraf. De moppen raakten op en niet iedereen heeft nu eenmaal hetzelfde gevoel voor humor.

Toch geloofde hij wel in de kracht van lachen. Hij zag dat het de mensen goed deed. Na veel overleg met zijn vrouw, die yogadocente was, ontwikkelden zij samen de lachyoga. Hierin worden allerlei ademhalings- en rek- en strekoefeningen uit de hathayoga gecombineerd met lachmeditatievormen. Hieruit is weer een scale aan nieuwe oefeningen ontstaan.

Nu zijn er over de hele wereld al ruim 6000 lachclubs in 60 landen. Mensen vinden het heerlijk om bij elkaar te komen en eens lekker te lachen. Het logo van de lachyoga is deze HOHOHAHAHA”, in een cirkel. Zo kan iedereen dit wereldwijd herkennen.



## Lachen zonder reden

### Let's do it!

OK. We weten nu wat lachen is. En wat het niet is. Het is tijd om te gaan vertellen hoe je kan lachen zonder reden. Simpel gezegd: je begint gewoon. Maar dat is misschien net iets te simpel. Dus hier volgt een stappenplan.

Belangrijk: bij de lachyoga wordt er veel 'nep' gelachen. Dit is een hulpmiddel om een echte lach op gang te brengen. En een nep-lach brengt dezelfde processen op gang, en heeft uiteindelijk hetzelfde effect als een echte lach. Zoals je hebt kunnen lezen, is lachen super gezond. Dat geldt dus ook voor nep-lachen. Een handige regel voor alles in het leven is: **Fake it until you make it!** Dit heet ook wel oefenen.

### Randvoorwaarden

Wanneer je dit alleen gaat uitproberen, zorg dan voor een rustige ruimte waar je niet gestoord kan worden. Als je weet dat je gestoord kan worden dan hou je je misschien in en dat zou jammer zijn. Klok de tijd. Spreek met jezelf af te beginnen met maximaal 10 minuten. Later mag je langer de tijd nemen, maar het moet natuurlijk geen moeten worden. Je mag staan, zitten of liggen, wat jij prettig vindt.

### Lachmeditatie

We beginnen met een eenvoudige lachmeditatie. De actievere lachyogaoefeningen volgen verderop.

### Start

Haal eerst eens een keer diep adem.

## Lachen zonder reden

Denk terug aan een grappige situatie. Dit helpt om de lach gemakkelijker te vinden.

Lach ongeveer een halve minuut. Zeg ha-ha-ha.

Wees dan stil. Voel in je lichaam na wat er gebeurt. Voel je je keel? Voel je je buik? Voel je je longen? Voel je je bloed stromen? Voel je tintelingen? Iets anders?

Haal diep adem.

Ga met je aandacht naar je buik. Lach nu een halve minuut. Weer met ha-ha-ha.

Wees stil.

Voel je lichaam na. Komen er gedachten op? Zijn er bepaalde gevoelens?

Haal diep adem.

Lach nu alsof je de grappigste mop ooit net gehoord hebt. Je schatert het uit. Het maakt niet uit of het nep is of echt. Lach totdat je stopt.

Voel weer je lichaam na. Haal nog eens diep adem. Terwijl je inademt ga je in hetzelfde tempo met je aandacht van je hoofd, over je lichaam, naar je voeten. Bij de uitademing volg je dezelfde weg terug.

Klaar. Stop. Ga niet verder. Forceren is vreselijk. Ga verder met je dagelijkse dingen en doe dit weer eens wanneer je zin hebt.



## Lachen zonder reden

### Lachyoga

Een aantal basisoefeningen van de lachyoga staat hieronder beschreven. Ze zijn door iedereen, op iedere plek uit te voeren. Ze kunnen zowel staand als zittend gedaan worden. En als je je afvraagt hoe je het moet doen, wees dan creatief en verzin je eigen variant. Alles mag, zolang je er plezier aan beleeft en je er prettig bij voelt.

### Rekken en strekken

Rek jezelf uit. Je handen wijzen een voor een naar het plafond. In de lachyoga noemen we dit het plukken van de lachappels. Stel je voor dat je die aan het plukken bent. De lekkerste hangen natuurlijk het hoogst.

Ga op een been staan (of als je zit is het nog gemakkelijker), draai rondjes met je voet, met je enkel, je knie en eventueel je heup. Denk eraan om rondjes te draaien met de klok mee en tegen de klok in. Schud daarna je been los en zeg: “ho-ho-ho”.

Wanneer je ditzelfde doet met je andere been dan zeg je bij het losschudden: “ha-ha-ha”.

### Ademhalen

Leg je handen op je buik. Haal adem totdat je je buik onder je handen voelt bewegen. Je duwt je handen weg bij de inademing, en bij de uitademing gaan je buik weer vanzelf naar binnen. Maak bij de uitademing gelijk een “ppffrrr”-geluid met je lippen.

Zeg krachtig (als de kerstman) “HA-HA-HA”, terwijl je bij iedere “HA” je buik naar binnen trekt. Doe dit een aantal malen. Dit is een goede buikspieroefening. Je kan natuurlijk ook “HO-HO-HO” zeggen.

## Lachen zonder reden

### Lachspieren losmaken

Maak kauwbewegingen met je mond (zoals vroeger niet mocht van je moeder). Zorg dat je je kaakgewricht aan het werk zet.

Tuit daarna je lippen, alsof je handkusjes uitdeelt of bellen blaast.

Wrijf je gezicht wakker met je handen. Stel je voor dat je lachcrème op smeert. Zo gaat het lachen straks gemakkelijker.

Wrijf daarna je hele lichaam in. Geef met je rechterhand klopjes op je linkerarm en andersom. Klop daarna lekker je lichaam los. Stel je voor dat je de lachcrème helemaal inklopt en wrijft.

### Lach oefeningen

#### *Lachshake*

Maak een lachshake. Stel je voor dat je een beker in je hand hebt. Daarin doe je alles waarvan jij vindt dat het in een lachshake thuishoort. Suggestie: lachsnoepjes, ijs, chocola, pret, glimlachjes. Alles kan. Doe de (imaginaire) deksel er stevig op. Schud dan zo dat je hele lijf mee schudt. Alles schudt lekker los. Je telt tot 3 en wanneer je de shake opdrinkt dan kan het niet anders dan dat je in schaterlachen uitbarst. Probeer het maar. En denk er aan: Fake it until you make it.

#### *Lachwave*

Doe de lachwave. In je eentje is dit misschien gek, maar het kan wel. Tel van 1 tot 10 terwijl je je handen van de grond naar boven je hoofd beweegt. Je maakt een wave-beweging. Doe dit een keer sneller. Doe dit daarna met “ha-ha-ha”. Ook weer sneller.

## Lachen zonder reden

### *Lachspiegel*

Kijk in de lachspiegel. Houdt een hand voor je gezicht, met de palm naar je toe. Alsof je een spiegel voor je gezicht houdt. Stel je voor dat dit een heuse lachspiegel is. En het spiegelbeeld dat je dan ziet lacht je uitgebreid tegemoet. Hier wordt al hartelijk gelachen. “ho-ho-ho”, “ha-ha-ha” en “hi-hi-hi”. Je lacht vrolijk mee, want zo’n lach is heel erg aanstekelijk.



### *Afsluiting*

Doe je ogen dicht. Kom tot rust. Denk aan de oefeningen die je net hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde. Haal adem en laat er zijn wat er is. Een lach, een traan, misschien helemaal niks. Het is prima.

Dat was het. Je hebt gelachen zonder reden. Toch weet ik dat het lastig is om zomaar te lachen. Vooral in je eentje. Vandaar dat lachyoga meestal de vorm heeft van een teamsport. Het is heerlijk om met meer mensen te lachen omdat dit zo aanstekelijk is. Bij een lachworkshop is interactie dan ook een belangrijke extra mogelijkheid om het lachen nog intenser te ervaren. Je kan ook altijd meedoen in het Lachcafé in Wageningen of in een van de andere lachclubs in Nederland.

*Als je lacht, lacht iedereen met je mee.*

*Ellen Wheeler Wilcox*



### Lachtips

Naast de lach oefeningen heb ik nog wat eenvoudige en bruikbare tips voor je.

#### Lachtip 1

Glimlach meer. Als je misschien moeite hebt met lachen, overweeg dan eens meer te glimlachen. Als je gezicht in een “up” positie is dan heeft het minder zwaartekracht te bevechten en een lach komt dan veel gemakkelijker. In dit geval volgt de functie de vorm. (Een weetje: als je gezicht ongeveer 2 minuten in de ‘glimlachstand’ staat, dan gaat het steeds gemakkelijker omdat de fysieke processen op gang komen. Het maakt namelijk voor het lichaam niet uit of je echt of nep lacht.)

#### Lachtip 2

Maak een lijst met serieuze zaken. Wees hier heel serieus over. Dit heeft twee voordelen. Ten eerste, als je het bewust doet, dan zie je hoeveel van je dagelijkse leven bestaat uit stressvolle acties. Ten tweede, wanneer je een keer kijkt naar deze hele serieuze lijst, dan kan het niet anders dan dat je vanuit het perspectief van de lach gaat kijken. Wanneer je deze lijst hebt, lees deze dan aan jezelf voor in de spiegel. Uiterst serieus uiteraard. Frons naar jezelf en zeg, “mijn werk is een serieuze aangelegenheid. Mijn geldzaken zijn uiterst serieus te nemen. Mijn familie is heel, heel serieus...”

## Lachen zonder reden

### Lachtip 3

Emile Ratelband zei het al. Doe eens iets anders dan je gewend bent. Stap buiten je boekje. Verzin iets geks en doe het. Wees spontaan. Van onverwachte dingen doen moeten we lachen. De spanning en het plezier veroorzaken dat we met een grijns door het leven gaan.

### Lachtip 4

Vertel aan iemand waarom je zo ontzettend moest lachen. Mijn verhaal: Die keer dat ik met een goede vriendin een weekendje weg ging. Wandelen, sauna, dat soort dingen. We checkten in bij het hotel en bleken kamer nummer 1 met een tweepersoon bed te hebben. Er stond ook een soort stretcher, een bijzetbed. Ik besloot op de stretcher te slapen. Toen ik 's morgens mijn wekker uit zette zakte ik finaal door dit bed heen. Bij het ontbijt maakte ik hier melding van bij de receptioniste. Ze was het met me eens dat dit toch niet de bedoeling kon zijn en zij zouden het oplossen.

Toen we na een lange dag terugkwamen waren we benieuwd naar hoe ze het hadden opgelost. En wat bleek, simpel, het bed was weggehaald. Het was al laat en we besloten dan maar samen in het tweepersoons bed te slapen. Dit ging prima overigens. De volgende dag bij het ontbijt toch nog maar eens een opmerking hierover gemaakt tegen de dan dienstdoende receptionist. Het antwoord was hilarisch (vonden wij). Kamer nummer 1 was namelijk de enige kamer in het hotel met een tweepersoons bed.

## Lachen zonder reden

### Lachtip 5

Kies mensen uit die lachen. Omring je met mensen waar je je blij, vrolijk en goed bij voelt. Het zal je verbazen hoeveel mensen blijven zitten bij zuurpruimen omdat ze denken dat het zo hoort of dat ze niet anders kunnen. De beste tip die ik ooit heb gehad is: omring je met mensen die licht zijn, die een voorbeeld voor je zijn. Ga naar de meest inspirerende sprekers. Zorg dat je vooraan zit. Laaf je aan hun uitstraling.



*Lachen is aanstekelijk. Het lijkt wel een virus. Vanmorgen lachte iemand tegen me. Ik begon ook te lachen. Glimlachend ging ik de hoek om. Iemand anders zag de lach op mijn gezicht. Toen zijn mondhoeken omhoog gingen, besepte ik dat ik hem had aangestoken. - Anoniem*

### Lachen zonder reden

Lachen is heerlijk. Lachen is fantastisch. En hoe meer ik lach, hoe gemakkelijker het gaat. Hoe meer energie ik tot mijn beschikking heb waardoor ik weer meer lach. Het is een positieve vicieuze cirkel.

Lachyoga, lachmeditatie, lachen zonder reden. Deze termen worden door elkaar gebruikt. Hoewel ze formeel iets anders betekenen is de onderliggende gedachte hetzelfde. Lachen is een plezierige, gezonde bezigheid.

In Nederland zijn c.a. 10 lachclubs actief en je mag altijd een keertje meedoen om te kijken of het iets voor jou is. Sommige lachclubs hebben een ander benaming. In Heusden wordt de lachwandeling georganiseerd en in Wageningen bestaat het lachcafé. Op mijn website zijn ze allemaal te vinden onder het kopje “lachcafé”.



### Lachen door de auteur

Ik heb lachyoga ontdekt toen een vriendin een mailtje liet zien van onze lachambassadeur Alida van Leeuwen. Zij wilde alleen aan mij laten zien hoe grappig dit was, en ik vroeg meteen “wanneer gaan we?” Samen hebben we de cursus gedaan en sinds die tijd beleef ik tonnen plezier aan de lachworkshops die ik geef. Ik geniet van het plezier bij de deelnemers dat ik iedere keer weer op zo’n eenvoudige manier zie ontstaan. Voor mijzelf is het een heuse workout. Ik denk dat het waar is dat 1 minuut lachen gelijk staat aan 10 minuten roeien. Na iedere lachworkshop voel ik me fit, vrolijk, actief en kan ik de hele wereld aan.

Ik ben de kroegbaas van het lachcafé in Wageningen. Nu moet je niet denken dat ik iedere avond, tot diep in de nacht, al bier tappend sta te lachen. Alhoewel, dat mag je natuurlijk best denken, dan is het een uiterst grappige gedachte. Het lachcafé is maandelijks een avond open en dan drinken we thee, koffie en lachwater. We praten gezellig bij, doen allerlei lachyoga-oefeningen, proberen nieuwe oefeningen uit en hebben veel lol. Iedereen is van harte welkom om mee te doen.



### Boeken en meer....

Ik heb natuurlijk niet alles zelf uitgevonden. Moet je je voorstellen zeg. Dan was ik 260 jaar of ouder geweest. Nog veel meer informatie over lachen, lachyoga en humor kun je vinden in:

- werkboek lachyoga van Drs Alida van Leeuwen (lachpsycholoog en mijn docente)
- boek "Mechatrends van grimlach tot ironie", Adjiedj Bakas
- boek Laughter Therapy, Annette Goodheart, Ph.D.
- boek I'd rather laugh, Linda Richman

Andere zeer aan te raden boeken zijn:

- De kracht van het NU EVEN NIET, Ray Bennett
- Wat je ook denkt, keer het om, Paul Arden
- Tao van Poeh, Benjamin Hoff

Ik wil je ook graag wijzen op een heel belangrijk adres: namelijk het Lachcafé in Wageningen. 1x in de maand opent in De Wilde Wereld het Lachcafé haar deuren. Iedereen is welkom om van harte mee te lachen.

En natuurlijk nodig ik je uit om een kijkje te nemen op mijn website. Op [www.voeljeblij.nl](http://www.voeljeblij.nl) staan alle activiteiten, van de lachworkshops tot het lachcafé tot de free hugs events. Heb je vragen aan me dan mag je me uiteraard mailen. Ook voor opmerkingen, commentaar en feedback kun je me vinden via [voeljeblij@live.nl](mailto:voeljeblij@live.nl).

Dank voor het lezen. En nu: HOHOHAHAHA

*Saskia van Velzen*

## Lachen zonder reden



## Lachen zonder reden

Lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. En zo zijn er nog veel meer redenen om veel en goed te lachen. In dit boekje vind je het hoe en waarom van lachyoga. Je leert hoe eenvoudig het is en je krijgt praktische handreikingen.

Een workshop lachyoga is de meest leuke, eenvoudige en vrolijke manier om hiermee kennis te maken. Kijk voor lachyogaworkshops bij jou in de buurt op [www.voeljeblij.nl](http://www.voeljeblij.nl).

Dit boekje is geschreven door Saskia van Velzen, lachyogadocent. “Met vriendinnen had ik vroeger vaak de slappe lach. Dit heerlijke gevoel wil ik liefst dagelijks ervaren. Lachyoga is aards, nuchter en praktisch. Het is leuk, je wordt er blij van en het is nog gezond ook!”

Saskia is naast lachyogadocent in het dagelijks leven hoofd administratie en personeelsfunctionaris bij een uitgeverij in Wageningen. De twee werelden van het spirituele en het aardse nuchtere komen samen in de lachyoga.