

Lachen voor de fun!

Lachen moet je leren, schreien komt vanzelf. Dit spreekwoord betekent zoiets als: je moet niet altijd serieus zijn, het is ook goed om af en toe plezier te maken. Lachen heeft een belangrijke functie in ons leven. Het zorgt ervoor dat we kunnen ontspannen, het helpt om bepaalde zaken te relativeren en bevordert zo de acceptatie van de situatie. Lachen ruimt stresshormonen op en maakt gelukshormonen aan. Het geeft gewoon een goed gevoel!

Het is niet voor niets dat er zoveel spreekwoorden zijn met lachen.

- Je een aap lachen
- Je een bult lachen
- Lachen dat de lever schudt
- Huilen van het lachen
- Je zorgen weglachen

Lachen is het leukst als je met anderen bent. Lachen verbindt, het is goed voor de sfeer en de samenwerking. Ook voor jongeren is het belangrijk om plezier te maken. Ze hebben het al druk genoeg met alles wat er om hen heen gebeurt. Dus waarom niet eens samen een avondje lachen om het lachen? Probeer het eens uit door middel van lachmeditatie. Tijdens de lachmeditatie lach je zomaar, zonder reden. Gewoon omdat het heerlijk is om te lachen. Je lacht met elkaar, niet om elkaar. Het klinkt misschien wat zweverig, maar lachmeditatie is een uitstekend middel om te ontspannen. En niet te vergeten, het is fun!

Lachmeditatie komt oorspronkelijk uit India. In 1976 leerde Dhyon Sutorius van Osho o.a. de lachmeditatie, een oefening van 15 minuten die bestaat uit drie delen: rekken en strekken, lachen en stilte.

Leuk bedacht, maar hoe pak je dit dan aan? En zitten jongeren hier wel op te wachten? Wat die laatste vraag betreft, is het een kwestie van uitproberen en afwachten of je de lachers op je hand kunt krijgen. Het helpt natuurlijk als je er zelf helemaal voor gaat en de lol ervan inziet. Wat de eerste vraag betreft volgen hier een paar oefeningen en tips die je zou kunnen gebruiken.



Opbouw

- Begin eerst met een soort warming-up van het lichaam. Dit doe je door enkele rek- en strekoefeningen. Belangrijk hierbij is om tijdens het uitademen de spieren te rekken en strekken en bij het inademen even te stoppen om vervolgens bij het uitademen weer verder te gaan met het rekken en strekken van de spieren.
- In de laatste minuut van dit eerste stadium strek je je vingers naar achteren met de andere hand en gelijktijdig rek je je gezichtsspieren door het trekken van gekke, vreemde gezichten en grimassen (zonder te lachen).
- Na de warming-up volgt het lachen. Je krult je mondhoeken op, er verschijnt een glimlach, en voordat je het weet schuddebuik je van het lachen.
- Begin te lachen met een ontspannen keel, eerst zachtjes, daarna steeds harder, totdat je daadwerkelijk buldert vanuit je buik.
- Forceer niets, doe niets, laat het gewoon gebeuren.

- Aan het einde van het lachen, ongeveer 1 minuut voor het einde, sluit je je ogen en blijf je doorlachen.
- Dan volgt de afsluiting van de lachmeditatie. Je houdt de ogen gesloten, stopt plotseling met lachen en ademt zonder geluid te maken.
- Voel dan hoe ontspannen je bent en geniet van het moment, de stilte en de ruimte. Probeer met je aandacht bij dit gevoel te blijven en eventuele gedachten die bij je opkomen 'gedag' te zeggen.

Tips

- Sta jezelf toe te lachen zonder reden. Iedere grap en situatie of datgene wat je op dat moment ervaart, kun je gebruiken om mee te lachen.
- Lachen heeft alles te maken met acceptatie: op het moment dat je de situatie, de ander(en) of jezelf totaal accepteert, op dat moment kun je er ook méé lachen. Acceptatie is geen lijdzaam berusten, maar een actief proces, je kunt er voor kiezen!
- Lachen 'om' iets of iemand en uitlachen is koud, kil en spottend. Lachen 'met' iets of iemand is gelijkwaardig, warm en acceptierend.
- Er hoeft niets bereikt te worden! Het mag wel, maar het is geen voorwaarde om mee te doen.
- Bij lachmeditatie gaat het erom elke seconde al je aandacht te richten op datgene wat er is voor jou op dit moment, hier en nu. En wat dat dan ook is, strek, lach of huil ermee, of wees stil.
- Respecteer je grenzen en die van anderen. Dwing niemand tot iets.
- Je kunt de lachmeditatie net zo vaak herhalen als je wilt.

Bedoeling

Je kunt er lacherig over doen, maar achter lachmeditatie zit een serieuze boodschap. Lachmeditatie is bedoeld om je in het hier en nu te brengen en na het lachen volledige rust te laten ervaren. Als je voluit lacht, stopt het denken vanzelf. Het stelt je in staat om je gedachten los te laten en alleen nog maar te ontspannen en te 'zijn'. Een diepe buiklach ontspant de spieren en verfrist de geest. Lachen brengt vitaliteit, zelfbewustzijn, kracht, creativiteit en spontaan plezier met zich mee.

Jantje huilt, Jantje lacht

Soms kan het lachen overgaan in huilen. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar en kunnen makkelijk in elkaar overgaan. Ook andere emoties kunnen om de hoek komen kijken, zoals weerstand of kwaadheid. Wees je daar ook van bewust, laat het toe als het gebeurt en ga er zorgvuldig mee om. Je mag je de tranen in je ogen lachen, je mag ook huilen, en je mag met je tranen lachen. Als je een

ander gevoel hebt, bijvoorbeeld boosheid, gebruik dan – zonder te schreeuwen – alle energie van die boosheid om daar méé te lachen.

Variatie

- Wat dacht je van een lachsessie als kennismakingsspel? Niet als eerste mee beginnen natuurlijk, maar het geeft wel een goede eerst indruk van je groepsleden.
- Heb je een jubileumfeest? Of iets anders te vieren? Waarom niet beginnen met een lach?
- Op een enthousiaste manier gebracht, kan dit de topper van je bonte avond worden. Zo'n goeie hebben wij nog niet gehad!
- Loopt het niet helemaal soepel tussen de clubleiders? Als onderdeel van een teambuildingsdag is dit een goedkope en verrassende activiteit.
- Het jaarfeest is altijd een gezellige boel, maar mag het best een keer wat uitbundiger? Neem dan een kwartiertje 'verplicht lachen' op in je programma.

In je eentje

Je kunt lachmeditatie ook in je eentje doen (of met honderden anderen tegelijk!). Een variatie voor als je alleen bent: Wanneer je 's morgens wakker wordt en je hebt je ogen nog niet geopend, rek je dan uit als een kat. Streck elke spier van je lichaam. Begin na drie of vier minuten te lachen, nog steeds met je ogen dicht. Blijf vijf minuten lachen. In het begin doe jij het, maar al gauw schiet je in de lach om je eigen pogingen. Ga helemaal in het lachen op. Het kan een paar dagen duren voor het werkelijk lukt, omdat we het zo ontwend zijn. Maar al gauw komt het spontaan en geeft het je hele dag een ander kleur.

Binnenpretje

Je kent het wel, soms moet je ineens lachen om iets wat in je opkomt. Andersom werkt het ook. Door jezelf te dwingen tot lachen (en dus te ontspannen), kunnen er zomaar nieuwe ideeën opborrelen!

Heel veel plezier met lachen!

Ester van Leersum

Brongebruik:

Centrum ter Bevordering van het Lachen

<http://www.lachmeditatie.info/>

<http://www.mysteriechool.nl/lachmeditatie.htm>