

Inleiding

Vanaf het eerste ogenblik dat ik je boek oppakte tot ik het weer neerlegde had ik het niet meer van het lachen. Ik hoop het nog eens te gaan lezen ...

Groucho Marx

Dank je wel voor het oppakken van dit boek. Als je al niet van lachen houdt, dan heb je tenminste de wil om het te proberen. Heb je goede herinneringen aan de lach? Vroeger, met vriendinnen of vrienden op school, op kamp of op reis? Als het goed is tovert zo'n herinnering nu weer een glimlach op je lippen. Of zijn er misschien nare herinneringen? Wat vervelend! Het kan zijn dat je met lachyoga een deel van deze narigheid laat verdwijnen. Zodat de lol van het lachen weer terugkomt.

Als kind heb ik veel gelachen. Toch is er zeker ook een tijd geweest zonder de lach. Echtscheiding, verlies van mijn bedrijf, overspannen, het was niet echt om te lachen. Later leerde ik lachyoga kennen. Ineens viel het kwartje. Ik hoef niet te wachten op een reden om te lachen, ik kan gewoon lachen zonder reden. De omstandigheden hoeven mij niet te leiden, ik hoef me niet te voegen naar de omstandigheden. Dit laatste past trouwens prima bij mijn opstandige natuur. Lekker lachen om niets, gewoon omdat ik daar zin in heb.

SMILE

Een aantal jaren beoefenen van lachyoga leverde me een eigen systeem op, SMILE. De letters staan voor vijf stappen

die, bij oefening, in *no time* een glimlach op je gezicht brengen. Dit boek heb ik opgebouwd volgens deze formule. SMILE staat voor:

Stop. Sta even stil bij wat je doet. Weet waar je mee bezig bent. Bezie de omstandigheden.

In het eerste deel van dit boek vindt u achtergrondinformatie. Wat is lachyoga nu precies en wat zijn de voordelen ervan?

Motiveren. Hoe motiveer je jezelf om door te gaan, om in beweging te blijven, om toch te lachen ook als er niets is om te lachen? Lachclubs helpen bij het gemotiveerd blijven om te lachen. Wanneer je de vraag kunt beantwoorden waarom je zelf workshops zou willen geven, dan heb je ook je motivatie te pakken.

Inspireren. Waarmee inspireer je anderen? Waarmee help je hen en jezelf verder? Je richten op de toekomst, doelen stellen en uitvinden wat jouw unieke bijdrage is, zijn de inspirerende hoofdstukken van het derde deel.

LOL. In sms-taal is dit de afkorting voor *Laugh out loud*. Lach hardop. Ik vertaal het ook wel met 'Laat het los'. Ga uit je dak, trek je niets aan van de rest van wereld, maak geluid en lach hardop. Het is goed, gezond en lekker.

Het vierde deel beschrijft de praktijk. Hoe werkt een lachsessie, hoe leid je een workshop? Ook kun je hier handig de 40 basisoefeningen terugvinden.

Energie. Weet dat alles energie is. Je krijgt terug wat je erin stopt. Geeft het leven je maar matig plezier? Dan moet je misschien eens kijken naar hoeveel plezier je erin stopt. Geef 100%. Krijg 100%.

Wil je geld verdienen met dit vak dan is dit laatste deel interessant. Geld is tenslotte een van de meest variabele en dynamische vormen van energie.

Ik hoop dat je het boek gebruikt. Dat het beduimeld, met ezelsoren en koffievlekken naast je op de bank of op tafel ligt. Ik zie voor me hoe je het boek oppakt als je de grap van het leven even niet begrijpt of omdat je met de tips verder komt met je bedrijf. Ik hoop overigens niet dat je het erg vindt door mij met 'jij' aangesproken te worden. Met dat 'jij' zet ik een stapje dichterbij. Een nauw contact is tenslotte een van de belangrijkste pijlers waarop de lach kan bestaan. Ik wens je heel veel plezier met dit boek.

Saskia van Velzen
lachcoach

Stop

De lach

Lachen en huilen zijn allebei een reactie op dezelfde frustratie en uitputting. Ik heb een voorkeur voor lachen. Dan hoef je achteraf de rommel niet op te ruimen.

Kurt Vonnegut

Slappe lach

Ken je dat, de slappe lach? Ik heb goede herinneringen aan vroeger, toen ik met mijn beste vriendin regelmatig de slappe lach had. We lachten om niets en om alles, heerlijk. Tijdens de slappe lach is het net of je elkaar volkomen begrijpt en aan een woord of gebaar genoeg hebt. Alles wat dan op je pad komt, is een reden om te lachen.

Ik herinner me een keer dat we op vakantie waren, mijn vriendin en ik waren een jaar of acht, en we gingen boodschappen doen in het plaatselijke dorpje. Zo kwamen we ook bij de plaatselijke slager, een grote man zoals het een slager betaamt. Wij giebelden sowieso al de hele tijd, maar toen de vriendelijke man met een piepstem vroeg: 'Dames, zegt u het maar', bescheurden we het helemaal. Zo'n grote man met zo'n klein stemmetje! Wij zijn de winkel uitgerend en hebben de moeder van mijn vriendin het voor ons op laten lossen.

Ook lag ik vaak in een deuk met een andere vriendin op de lagere school. We zaten achter in de klas en dachten werke-

lijk dat niemand het in de gaten had. Er werd verwacht dat we stil waren, met de armen over elkaar rustig luisterden naar de docent. Gelukkig was het ons laatste jaar en werd er veel door de vingers gezien. Wat moet ons schoolhoofd het af en toe moeilijk hebben gehad met ons.

In India zag ik een filmpje van lachyoga op een lagere school. Daar werd met alle leerlingen opzettelijk gelachen, 's morgens en aan het einde van de dag. Een docente stond dan voor de microfoon bij de administratie en vertelde welke lach oefening er gedaan werd. De leerlingen deden in hun eigen klassen de oefeningen allemaal mee. Ook de docenten deden mee. Achteraf werden het schoolhoofd en een ouder aan het woord gelaten. Beiden gaven aan dat de lachyoga een fantastische aanvulling was op het reguliere programma. Leerlingen bleken alerter te zijn, beter te presteren en het pestgedrag verminderde drastisch.

Lachen is gezond

Door de ontspanning die optreedt door te lachen is het mogelijk alerter en meer aanwezig te zijn. Je hersenen hebben 25% meer zuurstof en energie nodig dan de rest van je lichaam, door de huidige maatschappij waarbij we meer denken dan voelen. De lach zorgt ervoor dat je hersenen van meer zuurstof worden voorzien. Daarnaast maak je endorfine aan, een pijnstillend hormoon waarbij je je heel goed voelt. Ze noemen dit ook wel het gelukshormoon.

Door te lachen maak je contact. Ik herinner me dat ik me tijdens flinke lachbuien volkomen in contact voelde met de ander. Ik kon denken wat zij dachten en voelen wat zij voelden. Daarom was het niet meer nodig om iets te zeggen maar was een blik of een vingerwijzing genoeg om weer in

de lach te schieten. Zoals blijkt uit het onderzoek op de Indiase school vermindert de lach ook het pesten. Dat kan ook niet anders. Je gaat met je beste vriendin toch geen ruzie maken? Of anders leg je het weer heel gauw bij.

Lachen is dus zowel fysiek als sociaal gezond. Mensen met een goed sociaal netwerk zijn over het algemeen ook fysiek gezonder. En fysiek gezondere mensen hebben vaak een beter sociaal netwerk. Voor ons algehele welzijn is het netwerk heel belangrijk. Door samen te lachen creëer je snel een gevoel van verbondenheid en dit helpt je bij het in stand houden of vergroten van de groep mensen om je heen die er toe doen.

Humor

Humor wordt gezien als de belangrijkste bron voor de lach. Toch is dit wonderlijk. Stel je voor dat je in het theater zit, de plek waar de humor opzettelijk wordt toegediend. Je zit heerlijk onderuit in je stoel in afwachting van een avondje vermaak. De artiest plaatst een goede grap en de zaal lacht. Wat gebeurt er dan precies? Je hersenen vangen het signaal van de goede grap op. Ze gaan hierover nadenken, in sneltreinvaart wordt bekeken of de grap wel past bij jouw wereldbeeld en of je hem niet al eens eerder gehoord hebt, want dan gaat de lol er ook af. Als het is goedgekeurd dan zakt de boodschap naar ergens in je buik en komt de reactie terug. Je lichaam komt in beweging en produceert een beweging en een geluid: 'hahahaha'. Zoals je ziet is dit een lange weg en is er geen garantie voor succes.

Bij de lachyoga slaan we deze lange weg over en beginnen we onderaan, in de buik. We maken een beweging en een geluid: 'hahahaha'. Deze lach is niet echt want dat lukt niet

in het begin. Maar de grap hiervan is dat je lichaam dat niet door heeft – sssst! – en toch begint met het aanmaken van endorfinen die zorgen voor de ontspanning. Daarnaast komt ook de humor hier weer terug, maar dan is de beweging de andere kant op. Vanuit de lach borrelt de humor omhoog. En dit is precies dezelfde humor als tijdens de slappe lach van vroeger. Je hoeft elkaar maar aan te kijken en je weet precies waar het over gaat. Je kunt je wel voorstellen dat theaterhumor best stevig en soms grof moet zijn om tot ons door te dringen, om die lange weg succesvol af te kunnen leggen. Bij mijn lachworkshops zie ik dat de humor die ontstaat bij de beoefening van de lach veel vriendelijker van aard is en niet ten koste van anderen gaat.

Regelmatig lachen

Hoe zou het zijn als lachen een onderdeel van je dagelijks leven zou zijn? Net zo'n routine als tandenpoetsen bijvoorbeeld? Wat zou er dan veranderen in je leven?

Voor mij is de lach onderdeel geworden van mijn dagelijks leven. Waar ik vroeger samen met vriendinnen vanzelf de slappe lach had, lig ik nu zelfs gemakkelijk in m'n eentje dubbel. Het is heerlijk om met anderen te lachen, de lach werkt aanstekelijk en is fijn om te delen. Maar niet altijd zijn lachende mensen voorhanden en dan is het een goed idee om het zelf te doen. Ook door het geven van de workshops word ik regelmatig met mijn neus op de lach gedrukt. Iedere dag ten minste een uur lachen door het geven van een workshop maakt dat de lach steeds meer bij me past en onderdeel is van mij. Ik merk het vooral doordat ik minder snel ziek ben, sneller herstel als ik dat wel ben, me vrolijker voel en mijn netwerk sinds de periode dat ik lach is uitge-

breid met leuke, bijzondere en stimulerende mensen. Het beoefenen van de lach heeft een heel scala aan voordelen. Deze worden beschreven in het hoofdstuk over de voordelen van lachyoga. Kort samengevat: je maakt endorfinen aan, je voelt je gezonder, fitter, je maakt gemakkelijker contact met de mensen om je heen, je netwerk versterkt en je kunt betere prestaties leveren.

Professioneel lachen

Mensen zeggen vaak tegen me: ‘Dat is lachen’ als ze horen wat mijn werk is. En dat klopt, het is ook lachen. Maar de lach is ook ‘serious business’. De lach professioneel inzetten betekent dat je mensen echt kunt helpen met het meest eenvoudige en toegankelijke instrument dat ik kan bedenken. We leven in een tijd waarin de crisis zorgt voor een sombere sfeer. Meer en meer mensen raken hun baan kwijt, hebben het moeilijk en wat er dan gebeurt is dat de rimpels op het voorhoofd groter en groter worden en de lach verdwijnt. Maar de lach is juist hét instrument om het leven het hoofd te bieden, beter aan te kunnen, minder zwaar te nemen en een gevoel van geluk te bewerkstelligen.

Gelukkig is er een tegenbeweging gaande. De berichten die je op bijvoorbeeld Facebook ziet zijn doorgaans heel positief. Ik weet wel dat er mensen zijn die vinden dat dit ‘nep’ is, maar als we elkaar blijven bestoken met positieve berichten dan kan dit misschien in ons lichaam en in ons leven integreren. Het is een goede tegenhanger voor het nieuws op radio, televisie en in de krant waar de meldingen gaan over moord, doodslag en andere ellende. Gelukkig is het ‘nieuws’ omdat het niet normaal is, maar als je alleen maar dit soort nieuws hoort dan zou je haast denken dat dit wél normaal is.

Mijn tip is dan ook om de krant een poosje niet te lezen, of hooguit de bijlage 'vrouw' of iets dergelijks, en op de radio en tv het nieuws maar even uit te schakelen.

Helpen

Wees je ervan bewust dat je met de lach heel veel mensen in allerlei groepen kunt helpen. De lach is zo'n krachtig instrument dat het vaak meer doet dan je zelf zou denken. Ik help sputterende teams in organisaties weer met plezier samen te werken. Mijn focus ligt bij organisaties met grotere teams omdat ik denk dat daar de verbinding momenteel heel hard nodig is. Er vinden veel reorganisaties plaats en mensen moeten opnieuw leren samen te werken en verbinden. Bestaande teams worden uit elkaar gerukt en in nieuwe samenstellingen moeten ze er maar weer wat van zien te maken. Bedrijfsculturen worden door elkaar gehusseld, mensen zijn niet meer zeker van hun baan en de productiviteit moet verder worden opgekrikt.

Zoals blijkt uit een onderzoek uit 2012 van een psychologie-student uit Leuven, is lachen op de werkvloer heel gezond. Op het moment dat mensen met elkaar lachen, zijn ze bezig zich met elkaar te verbinden en kunnen ze weer een team vormen. De lach helpt ook bij het verbeteren van de prestaties; mensen zijn geneigd een stapje extra te doen wanneer er een plezierige werksfeer heerst.

Daarnaast help ik yoga- en meditatiedocenten met het creëren van meer omzet uit hun werk. En dat met meer plezier. Deze mensen hebben een prachtig beroep, maar vaak hebben ze geen idee hoe ze het zakelijk kunnen aanpakken. De belangrijkste lessen die ik geleerd heb op dit gebied geef ik graag door. Ook geef ik de opleiding tot Laughter Yoga Lea-

der, zo krijg jij als yoga- of meditatiedocent een extra tool in handen om meer en andere klanten naar je praktijk te trekken.

Vereenvoudigen

Het leven is al ingewikkeld genoeg. Veel tradities, geloven, goeroes, heiligen en anderen prediken de vereenvoudiging van het leven. Jezus zei al: 'Kijk naar onze kinderen en leer daarvan'. De lach is het meest eenvoudige, haast primitieve, en meest toegankelijke instrument om het leven te vereenvoudigen.

Door goed te lachen kom je in het magische nu, waar veel mensen naar op zoek zijn. Eckhart Tolle schreef erover in zijn boek *De kracht van het nu*. Toch vond ik dit een heel ingewikkeld boek, terwijl het nu zo simpel te bereiken is. Je hoeft alleen maar te lachen. Denk maar even terug aan de slappe lach. Dan ben je in het nu, er is even niets anders. Stel je voor dat je de slappe lach hebt en ondertussen denkt aan je boodschappenlijstje. Dat gaat niet samen.

In de oertijd was een lach, of toen waarschijnlijk een oerlelijke grijns, het sein dat het veilig was en dat je de groep kon benaderen. Deze signalen zijn opgeslagen in de oerdelen van onze hersenen en die herkennen we nog steeds. Wanneer je samen lacht dan voel je je veilig. Wacht dus niet op momenten dat je je veilig voelt, of op de juiste humor om te gaan lachen. Maar lach om het lachen zelf, zodat je je vanzelf veilig gaat voelen en de humor een onderdeel van je leven wordt.

Missie

Ik heb een tijd nagedacht over mijn basis en mijn missie. Wat wil ik nu bereiken met al dat lachen? Wie is daarbij gebaat, wat wil ik zelf en wat wil ik van de wereld? Welke wereld hoop ik te creëren met de lach? Ik vind het woord 'happy' in het Engels beter bij mij passen dan 'geluk' of 'vrolijk' of 'blij' in het Nederlands.

It is my mission to create a happier world by helping people to create their own happiness.

Door mensen te leren de kracht van de lach in te zetten in hun leven creëren zij, in mijn beleving, een betere wereld, waardoor zij anderen inspireren om meer te lachen zodat zij op hun beurt een betere wereld creëren. Mijn visie is dat iedereen in staat moet kunnen zijn om geluk, of liever *happiness* te ervaren in zijn leven.

Wil jij met mij op jouw manier de lach verspreiden en bijdragen aan een gelukkigere wereld?

Wat is Lachyoga

Lachyoga is een universele beweging voor gezondheid, vreugde en wereldvrede.

Madan Kataria

Lachen zonder reden

Lachen zonder reden is lachen om het lachen zelf. Misschien ken je zelf van vroeger, of minder lang geleden, het hebben van de eerder genoemde 'slappe lach'. Dit is zo'n moment dat je lacht zonder reden. Het kan met een reden begonnen zijn, maar daarna hoef je elkaar maar aan te kijken en de lach komt vanzelf weer opzetten.