



Lachen

een innerlijke massage

Je kunt er natuurlijk lacherig over doen, maar onbedaarlijke pret is een serieuze zaak. Vooral als blijkt dat je er stress mee bestrijdt.

Wie op zoek gaat naar de lach, komt vroeg of laat 's Neerlands bekendste lachgoeroe Dhyan Sutorius tegen. Deze voormalige scheepsarts en dermatoloog zat in de jaren zeventig bij de Baghwan-beweging en maakte in India kennis met lachmeditatie.

Van 'Osho' - de meester - leerde hij de fijne kneepjes van het vak en sinds 1978 leidt Sutorius lachsessies in ons land. Soms zijn dat open bijeenkomsten waar iedereen terecht kan, maar vaker wordt hij ingehuurd door instellingen en bedrijven. Hij geeft lezingen en lachworkshops op congressen en organiseert regelmatig een lachdag. Sutorius heeft een boek over het onderwerp geschreven en een opname

Jezelf kietelen

Je vriend of vriendin kietelt je in de zij. Dat is schrikken en vervolgens lachen tot hysterie aan toe. Wanneer je het bij jezelf doet, gebeurt er niks. Zelfs geen glimlach kan er af. Terwijl dezelfde boodschap van de zenuwen in de huid naar de hersenen gaat. Het lachen wordt dus niet alleen veroorzaakt door een reflex, zoals sommige geleerden beweren. Er is meer voor nodig. Het verrassingseffect en de spanning spelen blijkbaar een even belangrijke rol. Hoe dat in de hersenen werkt, is nog steeds een raadsel.

gemaakt, 'Lachmeditatie' genaamd. Volgens Sutorius kun je wel degelijk lachen op commando. Maar je moet dan wel bereid zijn om al je gêne opzij te zetten.

Een dag niet gelachen

Sutorius heeft de tijdgeest mee. In deze zware tijden van terrorisme, broeikasgassen en koopkrachtverlies kan men wel een gulle lach gebruiken en bovendien worden zijn theorieën over de heilzame werking van de lach voorzichtig gestaafd door de wetenschap. Steeds meer artsen en wetenschappers raken overtuigd van de waarde van humor en lachen op lichaam en geest. Lachen is niet alleen belangrijk in het sociale verkeer, het is ook gezond, zo menen velen. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd! Volgens de American Association for Therapeutic Humor - een vereniging van artsen en verpleegkundigen die humor als therapeutisch middel gebruiken in ziekenhuizen en gezondheidsinstellingen - potten veel mensen kwaadheid, angst en verdriet op en is lachen een ongevaarlijke manier om die negatieve gevoelens kwijt te raken. Lachen relativeert.

Opname 'Lachmeditatie'

Tijdens de opname legt Sutorius uit wat lachmeditatie inhoudt en wat het verschil is tussen de sociaal gewenste lach die uit de keel komt en de echte lach uit de buik. Er is lachen om en lachen

met anderen. Dat laatste werkt bevrijdend. De lachmeditatie bestaat uit drie onderdelen die elk vijf minuten duren. Rekken en strekken, lachen of huilen of stilte. Tijdens het rekken en strekken maak je de spieren los en ontspan je de spieren in je gezicht. Vervolgens maak je een top tien van je favoriete problemen en neem je die welke bovenaan de lijst staat. De bedoeling is om luchtiger naar je ellende te leren kijken. Dan is het tijd voor het lachen. De vijf minuten stilte tot besluit van de sessie zijn vaak een weldaad. Gedachten en beelden komen en gaan als golven in de branding. Tenslotte welt er een zeer ontspannen gevoel op. Het is een soort innerlijke massage.

De klank van de lach

Hoe klinkt een lach? Hihohaho? Nee, dat klinkt tegennatuurlijk. De Amerikaanse neurobioloog Robert Provine is pionier op het gebied van onderzoek naar de lach. Hij onderzocht bijvoorbeeld het klankspectrum. Daaruit blijkt dat korte klinkerklanken met pauzes daartussen kenmerkend zijn voor het geluid van een lach. En die klinkt als 'hahaha' of 'hohoho,' maar nooit als 'hahohaho'. Is er een klankwisseling, dan zit die meestal in het begin of het eind van de lach: 'tsjahahaha' en 'hahahaho'. Probeer het maar eens...

Meer informatie:

www.stichtinghumor.nl



Te bestellen via www.osho.nl
>link Lachmeditatie

Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met het magazine Natural Body.