

# Fast wie beim Verliebtsein

Kosima Nagpal unterrichtet Lachyoga und sucht Räume in weiteren Wiesbadener Stadtteilen

## DOTZHEIM

**Heute schon gelacht? Nein? Dann ab zur Nachhilfe in Sachen Lebensfreude: Kosima Nagpal bringt als zertifizierte Lachyogatrainerin die Dotzheimer zum Kichern, Prusten und Glucksen.**

Von Julia Anderton

Ein Sport, der hundert Muskeln aktiviert, körperliche Heilprozesse fördert und gute Laune macht? Nein, der muss nicht erst erfunden werden: Lachen hält schließlich gesund! Denn Stresshormone werden ausgebremst, der Körper erhält eine bessere Sauerstoffzufuhr, der Kreislauf wird angeregt und die Bronchien durchgepusht.

Kosima Nagpal unterrichtet in Dotzheim Lachyoga. „Mein Stresslevel in den vergangenen 25 Jahren als voll berufstätige Mutter war permanent hoch. Meine Stimmungslage oft eher tief. Alle Folgen, die ein solches Leben mit sich bringt, spürte ich bereits schmerzhaft“, erinnert sie sich an die Anfänge. „Als ich zum ersten Mal von Lachyoga hörte, war ich skeptisch. Für so etwas Albernies hatte ich gar keine Zeit.“

## Gedankenmuster lockern sich

Irgendwann probierte sie es dennoch aus und spürte bereits nach der zweiten Stunde die ersten positiven Auswirkungen im Alltag. „Mein Lachen schien fast schon verloren gegangen. Mit Lachyoga habe ich es wiedergefunden.“ Sie beschloss, möglichst vielen Menschen eine ebensolche Erfahrung zu ermöglichen, und ließ sich zur zertifizierten Lachyoga-Trainerin und -Lehrerin ausbilden.

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Körper- und Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster: „Man kann nicht längere Zeit lachen und dabei gleichzeitig trüben Gedanken nachgehen. Unser innerer Kontrolleur schmilzt dahin“, hat Kosima Nagpal schon oft beobachtet. Oft sei



Kosima Nagpal (Mitte) ist von der positiven Wirkung des Lachens überzeugt.

Foto: Nagpal

es möglich, auf diese Weise eine neue Perspektive zu entwickeln und die Sicht auf die Dinge zu verändern. „Lachen trainiert und verbessert nachhaltig die Fähigkeit des Gehirns, Endorphine und Dopamin freizusetzen. Diese Glücksboten geben uns ein tolles Gefühl, wenn wir verliebt sind. Das Gleiche passiert durchs Lachen – und zwar ohne Nebenwirkungen“, erklärt die Dotzheimerin.

An ihrem Lachtreff nehmen Menschen aller Altersgruppen und verschiedener Nationalitäten zwischen 20 und 80 Jahren teil, der Frauenanteil überwiegt. „Lachen ist in der Gruppe viel, viel einfacher als alleine. Man fühlt sich, wenn man miteinander lacht, auch miteinander verbunden. Gemeinsam mit anderen lacht man intensiver und ausdauernder“, erläutert Kosima Nagpal den Hintergrund. „Man kann da seine Heiterkeit wiederentdecken und einfach mal loslassen. Wenn man immer erst darauf wartet, glücklich zu sein, bevor man lacht, kann es schnell passieren, dass die Zeit recht freudlos vergeht.“ Witze werden bei den Treffen nicht erzählt und

es gibt auch keine Slapstick-einlagen. Im Lachyoga wird das Lachen ohne Grund praktiziert. „Von einem anfangs gespielten Lachen in das echte spontane Lachen zu kommen, mag zu Beginn etwas schwerfallen, doch Lachen ist hochgradig ansteckend“, weiß Kosima Nagpal. Lachyoga wird ohne Yoga-Stellungen ausgeführt, doch die Übungen werden in Kombination mit den typischen Techniken tiefer Atmung sowie mit Dehn- und Klatschübungen ausgeführt. „Wer viel lacht, fühlt sich also besser. Man distanziert sich von seinen Problemen, der Stress lässt nach. Lachen macht fröhlich“, unterstreicht Kosima Nagpal.

Lachyoga gibt es regelmäßig beim Montagslachen um 19 Uhr in Dotzheim; außerdem an einigen Donnerstagen im Café Tschillma, Adolfstraße 8. „Am schönsten wäre es, in noch mehr Stadtteilen zu lachen. Dazu suchen wir Räume, in denen Lachen willkommen ist“, sagt sie. Im Sommer wird eventuell auch in Wiesbadener Parks gelacht. „In einer Zeit weitverbreiteten Unbehagens aufgrund schlechter Nachrichten ist Lachyoga eine

ernst zu nehmende Alternative, um so gute Laune und Lebensfreude zu erfahren und weiterzutragen. Dass sich La-

chen nachweislich positiv auf das Immunsystem auswirkt, ist dabei ein äußerst gesunder Effekt.“

## KONTAKT

► Termine, nähere Informationen und Anmeldung im Internet unter [www.lachyoga-wiesbaden.de](http://www.lachyoga-wiesbaden.de).

Notarkammer  
**NK**  
Frankfurt

## 14. Bürger-Info-Tag

„Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 2018 – Neues aus notarieller Sicht“

am 25.04.18 um 17.00 Uhr, in der Kanzlei



klein sarris engel saraf  
partnerschaft mbB

Willy-Brandt-Allee 18, 65197 Wiesbaden  
(Europaviertel)

Referentin:  
Notarin Sophie Saraf

um Anmeldung wird gebeten:

Telefon: 0611 - 1 66 66-0 oder email: [info@klein-sarris.de](mailto:info@klein-sarris.de)