LACHYOGA

De redactie van Zin, nieuwsgierig, nuchter en open als altijd, proefkonijnt elk nummer een, al dan niet alternatieve, therapie of cursus. **Aflevering 2: Hoe Alida Dijk verlichting zoekt door te lachen.**

Alida Dijk (1966), chef redactie

WAT IS HET?

Lachtherapie is een idee van de Indiase arts Madan Kataria. Hij schreef voor een medisch tijdschrift een artikel over **lachen als medicijn** en stuitte op vele wetenschappelijke bewijzen voor de positieve effecten van de lach. Zijn vrouw bracht haar kennis als yogalerares in. En zo bedachten ze de lachyogasessies. Er zijn inmiddels 6000 lachclubs in meer dan 60 landen...

WAAROM IK?

Ik ben een optimist. Een gelukkig mens ook. En toch, de laatste tijd vind ik het leven soms wat zwarig. Dat heeft vast te maken met ouder worden: in mijn directe kring is een aantal mensen (ernstig) ziek, wordt volop gescheiden en hebben mensen zorgen over hun baan. Er is soms gewoon niets te lachen. Daar komt bij – en deze geldt voor ons allemaal – dat je als kind honderden keren per dag lacht en als volwassene nog maar een tiental keren. Lachen is gezond! Je wordt er gelukkig van. Ik ga een lachcursus volgen, want ook een geforceerde, niet-echte lach schijnt goed te doen.

WAT DOET HET MET ME?

Ik struin op internet en kom via twitter @getthelaughflow tegen. Bente Adriaens heet de coach die daarachter zit, *Get the laugh flow* is haar bedrijf. Bente is een communicatie- en organisatievrouw die een paar jaar geleden besloot voor zichzelf te beginnen als lachcoach. Op een maandagavond kan ik terecht bij een lachworkshop in een Utrechtse lunchwinkel.

Ik ontmoet er Bente en negen andere cursisten. De lachworkshop wordt hier elke eerste maandagavond van de maand gegeven. Sommigen zijn al vaker geweest. We doen onze schoenen uit, staan in een kring en stellen ons voor. Bente leert ons door middel van verschillende oefeningetjes te lachen, terwijl je dat eigenlijk niet hoeft. Lachen zonder reden dus, dat zijn we verleerd sinds onze kindertijd. We moeten een bal naar elkaar gooien en wie de bal vangt, speelt ermee; hoe gekker hoe beter. Daarbij laten we onze lach horen. Ik voel me aanvankelijk wat geremd, maar vind dan een modus om erin mee te gaan, om vrij door de ruimte te bewegen en te lachen, ingetogen te grinniken, dijen te kletsen van vrolijkheid of hysterisch te schateren. Soms is het gewoon ook echt grappig, omdat de lach van een ander aanstekelijk werkt. Ook praten we met elkaar in *'Gibberish'*, een nonsens taal zonder regels die enorm op de lachspieren werkt.

Het is hard werken: je schijnt door te lachen ook calorieën te verbranden. Het idee is – en dat is wetenschappelijk bewezen – dat je hersenen geen verschil kennen tussen echt lachen en nep lachen. In beide gevallen wordt het voel-je-goed-hormoon endorfine aangemaakt. Helemaal goed voel ik me niet, ik ben me toch te bewust van de omgeving: ziet dit er niet heel raar uit? Horen de buren ons niet gieren van de lach? Wat doen die mensen daar bij de ingang van het buurtcentrum? Maar wat ik wél voel is een enorme vermoeidheid.

Echt of nep lachen: de hersenen kennen geen verschil

Of is het ontspannenheid – dat doet endorfine immers ook: het brengt ontspanning – dat zware gevoel in mijn armen en benen? Dan vraagt Bente ons om matjes te pakken. We mogen ontspannen op onze rug liggen. Ze zet een new age-muziekje op en laat ons rek-, strek-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen. Als ze de sessie afrondt, weet ik zeker dat het ontspanning is wat ik eerder voelde. Ik herken nu ook dat licht prikkelende gevoel hoog in mijn achterhoofd. Ik voel me tevreden. De nacht na de sessie zal ik héérlijk slapen. In de weken erna zal ik nog een aantal keren bewust mijn mondhoeken optrekken, het is echt zo: een (glim)lach zorgt voor lichtheid in het hoofd.

WAT DOET HET VOOR ANDEREN?

De mensen die vaker op deze lachworkshop zijn geweest, halen er meer uit. Of ze weten wat er nog komt en vertrouwen op de afloop. Ze lijken meer ontspannen. Ik – en ik denk dat bij sommige anderen te herkennen – ben toch een beetje krampachtig geweest: is dit het, zo gemaakt bezig zijn? Doe ik het wel goed? Nu ik voel dat de ontspanning totaal is, vind ik het knap wat Bente met ons heeft gedaan in anderhalf uur (en wij met onszelf). Ik voel de lichte neiging om te *high fiven* met mijn medecursisten, maar het is genoeg geweest.

WAT KOST DAT?

Voor individuele deelnemers kost de lachworkshop € 8,50 p/p. Met een groep vrienden (tot 10 personen) kost het € 179 en voor bedrijven (tot 12 personen) € 199. Het duurt anderhalf uur. *Getthelaughflow.nl.*

AANRADER?

Ja! In mijn sessie voelde ik al iets van verbondenheid met de medecursisten. Volgens mij heeft dat te maken met het herkennen van elkaars ongemakkelijkheid, de poging daar los van te komen en het goede gevoel dat je krijgt als dat lukt. Met collega's of vrienden zal dat zeker werken. En in elk geval is lachen ook gewoon goed voor je spieren, longcapaciteit, zelfvertrouwen en uitstraling. En voor nog veel meer.

Kijk op *Zin.nl/lachenisgezond* voor een overzicht van de effecten van lachen op ons lichaam en voor een filmpje over de lachtherapie van *Get the laugh flow.*

Tips? Uitnodiging? Mail *redactie@zin.nl* In discussie? Ga naar *Facebook.com/zinmagazine*

BEELD: Ronald de Boer, Studio 1982. STYLING: Paula Schouten. KLEDING: blouse Heleen Hart (heleenhart.nl), legging C&A (c-and-a.com)