

Lachen is gezond

Na een uitbundige lachbui smelten de meest verdrietige gevoelens weg als sneeuw voor de zon. Waarom is lachen zo goed voor je?

Tekst: Rianne van Vulpen

Wanneer heb je voor het laatst gelachen? En dan hebben we het niet over het beleefdheids-glimlachje van vanochtend tegen je buurman, maar over de slappe lach waarbij de tranen over je wangen rollen en waar je spierpijn in je buik aan overhoudt. Waarschijnlijk is het wel even geleden, want we lachen met z'n allen steeds minder. Zo'n vijftig jaar geleden lachten we gemiddeld 18 minuten per dag, inmiddels is dat gedaald naar een schamele 6 minuten per dag. Waarom dat zo is, is niet helemaal duidelijk, maar het zou er mee te maken kunnen hebben dat onze maatschappij steeds individualistischer wordt. Hoe dan ook: het is jammer dat we nog maar zo weinig lachen, want een flinke proestbui op z'n tijd brengt opvallend veel gezondheidsvoordelen met zich mee.

Start de dag MET EEN LACH

Om elke dag blij te starten, weet Bente een goede oefening: "Ga iedere ochtend even voor de spiegel staan en begin met een lach naar jezelf. Als je je rot voelt, is dat niet makkelijk, maar probeer het. Maak er het liefst ook (lach)geluid bij; waarschijnlijk moet je dan snel echt lachen om jezelf. Je zult merken dat je even volledig ontspant en een geluismoment hebt. Ik probeer het zelf ook te doen. Zo start je iedere dag met een lach en vind je even die kinderlijke blijheid terug."



MEER GELUK

Wat gebeurt er in het lichaam als je lacht? Ten eerste neemt de productie van stresshormonen af en neemt de aanmaak van gelukshormonen, waaronder endorfine, juist toe. Je merkt het ook; nadat je krom hebt gelegen van het lachen, ben je vaak superontspannen en zie je het leven een stuk positiever in. Door het uit te gieren, krijg je zowel lichamelijk als geestelijk een boost. Lachen helpt je te relativeren en verbetert je bloedsomloop, laat je bloeddruk dalen en heeft een positief effect op je immuunsysteem. Uit onderzoek blijkt dat zogenaamde T-killercellen, die bacteriën, virussen en zelfs kankercellen uit je lichaam elimineren, tot wel twaalf uur na een flinke lachbui actief zijn in het lichaam.

LACH JE EEN SIXPACK

Een onderzoek van de universiteit van Maryland in de Verenigde Staten laat daarnaast zien dat de werking van hartelijk bulderen op ons lichaam hetzelfde effect heeft als sporten. Voor het onderzoek keek de helft van de deelnemers naar scènes uit ingrijpende oorlogsfilms, terwijl de andere helft naar lachwekkende comedy's keek. Onderzoekers registreerden voor en na het kijken van de films hoe snel het bloed stroomde van de deelnemers. Bij de oorlogsfilmkijkers daalde de snelheid, terwijl het bloed bij de comedykijkers sneller ging stromen. Bij de giebelende groep werd dus meer zuurstof

Wereld Lachdag

Elk jaar vindt op de eerste zondag van mei Wereld Lachdag plaats (nog even wachten dus). Deze dag werd in 1998 in het leven geroepen door de Indiase arts en yogaleraar Madan Kataria. Zijn motto is: "We lachen niet omdat we gelukkig zijn, maar we zijn gelukkig omdat we lachen" en met Wereld Lachdag hoopt hij dat ieder jaar meer mensen het therapeutische effect van lachen zullen ontdekken.

door het lichaam gepompt: hetzelfde effect dat optreedt wanneer je sport.

FAKE IT TO MAKE IT

Het is duidelijk: we moeten meer lachen. Maar hoe kun je lachen zonder dat er aanleiding voor is? Als er niets grappigs gebeurt of als je totaal niet *in the mood* bent, voelt het nogal ongemakkelijk om het uit te gaan schateren. Toch zou je dat eigenlijk wel moeten doen. Het is een kwestie van *fake it to make it*. Dat beaamt ook Bente Adriaense, die ruim een jaar geleden haar bedrijf *Get the laugh flow* opzette en daarmee regelmatig lachworkshops geeft. "Het maakt niet uit of je lach echt of nep is. Zodra je mondhoeken opkrullen, maakt het lichaam gelukshormonen aan en daalt

je stressniveau", vertelt ze. "Bovendien is neplachen vaak ook al aanleiding genoeg om daarna alsnog echt in de lach te schieten." Lachen om niets zit echter niet in ons systeem. Dat merkt Bente ook regelmatig tijdens haar lachworkshops. Zo'n workshop begint vaak met een warming-up, bestaande uit een dans en daarna volgen allerlei oefeningen, van improvisatietheater met een lach tot lach oefeningen waarbij de ademhaling centraal staat: "In het begin vinden veel mensen het onwennig om vanuit het niets te lachen, maar na een poosje komen de meeste wel los. Eigenlijk doen we tijdens zo'n workshop gewoon lekker gek. Het is vooral ontspannend."

KRACHTIG MIDDEL

Als kind lachen we gemiddeld zo'n driehonderd keer per dag, als volwassene hooguit nog dertig keer. "Een kind is vanuit zichzelf blij, maar naarmate we ouder worden, wordt dat afgeleerd: we mogen op school niet lachen tijdens de les en moeten serieus zijn. Dat is toch jammer?", zegt Bente. "Het was voor mij reden om lachworkshops te geven", gaat ze verder. "Veel mensen denken dat een lachworkshop zweverig is, maar dat is niet zo. Lachen is gewoon een heel krachtig middel om je beter te laten voelen."

Kijk voor meer informatie op getthelaughflow.nl