BENTE *ADRIAENS*

Leeftijd: 29, maar voelt zich 8
Geheim: Heel veel lachen
Beroep: Lachyoga-docent
Relatie: Ja, geen kinderen

Toen ik over lachworkshops begon… "Lachten mijn vrienden me uit. Ze waren sceptisch, al vonden ze het wel bij mij passen. Ik lachte altijd al veel, ook op momenten dat anderen dachten: hoezo? Maar inmiddels word ik gelukkig serieus genomen. Lachen ís ook een serieuze zaak! Ik ben er nu een halfjaar actief mee bezig en merk dat ik sneller blij ben en steeds meer dingen grappig vind. Het brengt de kinderlijke speelsheid in mij naar boven."

Zodra je gaat lachen… "Maakt je lichaam het gelukshormoon endorfine aan. Het werkt erg anti-stress, eigenlijk is het een makkelijke vorm van mediteren. Als je lacht is er geen ruimte voor negatieve gedachtes. Probeer maar eens aan dingen te denken die niet leuk zijn terwijl je lacht – dat lukt niet. Het is ook supergoed voor je lijf: het vergroot de longcapaciteit, verlaagt de bloeddruk en je traint je buikspieren. Een uur lachen staat gelijk aan tien minuten trainen op een roeimachine. Ik sport overigens ook graag – twee tot vier keer in de week – en ik eet gezond. Het liefst salades en groenten."

Als ik minder goed in mijn vel zit… "Is het moeilijker om een workshop te geven. Maar ik ga er steevast heen met een glimlach op mijn gezicht. Als je somber wakker wordt, kun je proberen om een nepglimlach op te zetten. Dat voelt tegennatuurlijk, maar als je volhoudt zal je merken dat je blijer wordt en dat de dingen waar je tegenop ziet je makkelijker afgaan. Of je jezelf dan niet voor de gek houdt? Ja, maar dat doe je toch ook met die negatieve gedachten?"

Lachen zonder reden… "Is vaak moeilijk voor volwassenen. We worden opgevoed met het idee dat je humor moet hebben om te kunnen lachen om een grap. Maar kinderen zijn van nature vrolijk. Zij lachen veel meer, dat vind ik ook zo leuk aan ze. Zelf word ik dertig, maar ik voel me eerder acht! Als ik kinderen zie buitenspelen, krijg ik zin om mee te doen. Ik las eens een mooie uitspraak: wij houden niet op met spelen omdat we ouder worden, we worden ouder omdat we stoppen met spelen."

'Alles wordt makkelijker als je lacht, ook al doe je alsof'