

GRATIS E-BOOK

LACHEN IS EEN SERIEUZE ZAAK

www.lachinstituut.nl

**WAT KUN JIJ METEEN
DOEN MET JE TEAM
EN VOOR JEZELF**

AUTEUR

Saskia van Velzen



Versie 1 - maart 2023 LachInstituut, Saskia van Velzen. Alles uit deze uitgave mag vrijelijk worden gekopieerd en gebruikt, zowel voor eigen als commerciële doeleinden. De enige voorwaarde is dat dit gebeurt onder bronvermelding. De bron is: Saskia van Velzen, LachInstituut. Meer informatie over lachyoga, een lachworkshop, lachsessies, lachtrainingen en andere activiteiten van het LachInstituut zijn te vinden op de website: www.lachinstituut.nl

Lachen is een serieuze zaak

Inhoudsopgave

Introductie	Voorwoord Saskia	5
Hoofdstuk 1	Een korte quiz	6
Hoofdstuk 2	Humor of lachen?	8
Hoofdstuk 3	Mythes over lachen	12
Hoofdstuk 4	Lachtips	15
Hoofdstuk 5	Lachfeiten en weetjes	18
Hoofdstuk 6	Let's do it, eerst zelf aan de bak	27
Hoofdstuk 7	Let's do it, lachen met je team	34
Hoofdstuk 8	Meer lachen	37

Voorwoord

Hoe lang is het geleden dat je dubbel hebt gelegen van de lach? Dat je tranen met tuiten lachte en met gekruiste benen stond? Te lang?

Sommige mensen boffen. Namelijk ongeveer de helft van onze populatie. Deze mensen hebben van nature de mondhoeken wat omhoog staan, bij de andere helft van de mensheid trekt naar beneden. Met je mondhoeken omhoog lijkt je altijd een glimlach op je gezicht te hebben. En lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. Ik val in de categorie pechvogels. Kijk eens in de spiegel, in welke categorie val jij?

In een lachworkshop of tijdens de lachcursus leer je te lachen, no matter what. Je leert dat er niet eens een reden hoeft te zijn om te lachen. En je leert dat als je een poosje lacht, ook al is het nep, je lichaam het overneemt en hormonen aanmaakt die prettig voor ons zijn.

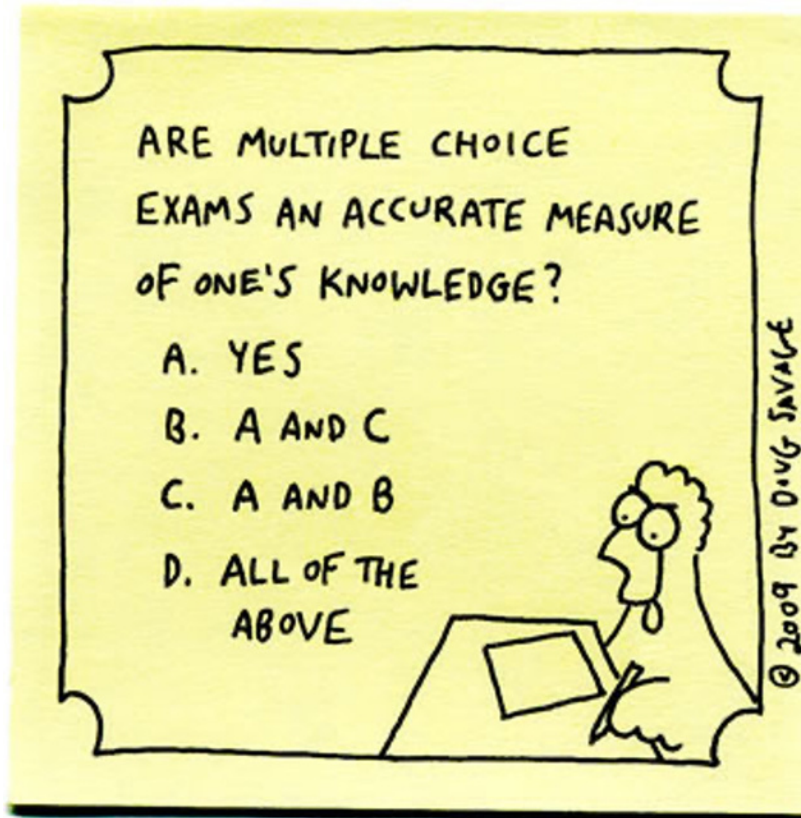
Youtube filmpjes geven een mooie aanvulling op wat ik in dit boekje vertel. Bewegend beeld, bewegende mensen en vooral lachende mensen helpen je om de lach sneller naar boven te halen. Hoe meer ik lach, hoe meer ik lach. Dat kan jij ook. Ik wens je veel plezier met de informatie en de oefeningen in dit boekje. Start met lachen, de rest komt vanzelf.

Ik wens je een fantastisch en vrolijk leven. Je bent ervoor geboren.

Saskia van Velzen

Hoofdstuk 1

Een korte quiz



Heb jij een mening over lachen? Als ik met mensen praat dan heeft iedereen een idee over wat het inhoudt, wat het betekent en wat een ander ervan zou moeten vinden. Wat vind jij?

QUIZ

Ik vind van lachen:

- a) dat het altijd moet kunnen
- b) dat er momenten zijn dat je echt niet kan lachen, zoals bij begrafenissen
- c) dat je het niet onder controle hebt
- d) dat het hetzelfde is als een goed gevoel voor humor
- e) dat het spontaan moet zijn
- f) dat veel mensen niet echt lachen
- g) dat mensen dit veel meer zouden moeten doen
- h) dat het een saffe bezigheid is, het kost teveel tijd
- i) dat je je moet aanpassen aan de situatie
- j) dat je met vrienden/vriendinnen pas echt kunt lachen
- k) dat lachende mensen te vertrouwen zijn

Deze quiz geeft geen score. Het is bedoeld om je een moment na te laten denken over jouw gedachten over lachen.

Hoofdstuk 2

Humor of lachen?



1. Humor

hu•mor de; m 1 dat wat grappig is 2 oog en gevoel voor wat grappig is.

Humor is het vermogen om iets wat grappig, amusant of geestig is, aan te voelen, te waarderen of tot uitdrukking te brengen. Humor kan ook een aanduiding zijn van de expressie van iets komisch of grappigs in woord, daad of geschrift. De term humor is, evenals het woord humeur, afgeleid van het Griekse woord voor vocht of sap. De oude Grieken meenden namelijk dat de lichaamssappen het menselijk temperament of stemming regelden.

Humor roept bij de mens een bepaalde gelaatsuitdrukking op. Die uitdrukking varieert van een voorzichtige glimlach waarbij alleen de mondhoeken omhooggetrokken worden tot vervormingen van het gezicht waarbij vrijwel alle spieren in het gezicht een rol spelen. Vooral het gebruik van de spieren rond de ogen zijn belangrijk: dankzij de uitdrukking rond de ogen is onderscheid op te merken tussen een echte, welgemeende (glim)lach en een die alleen voor de vorm wordt gedaan, zoals wanneer een foto wordt genomen.

Humor kan in de volgende situaties optreden:

- bij een plotselinge opluchting of vermindering van spanning
- bij een onverwachte (of verrassende) wending van het verhaal
- bij sterke incongruentie (sterk verschil tussen bijvoorbeeld woord en beeld)
- bij leedvermaak (de bananenschil)

2. Lachen

la•chen lachte, h gelachen uiting van vrolijkheid, blijdschap enz.: laat me niet ~; zich rot ~; onbedaarlijk ~; de ~de derde, degene die profiteert van het meningsverschil van (twee) anderen.

Lachen is een reactie van mensen op humor, of een uiting van blijdschap, opluchting of spanning. Het komt tot uiting in een beweging van de mond en/of het uitstoten van bepaalde geluiden.

Lachen kan spontaan of gemaakt zijn. Er bestaan verschillende soorten lachen: van de glimlach, de grijnslach, de giechellach tot de slappe lach. Het geluidsspectrum van hardop lachen wordt gekenmerkt door korte lettergrepen die elkaar snel opvolgen, zoals ha-ha-ha, hi-hi-hi of ho-ho-ho, maar nooit een vermenging van deze lettergrepen, zoals ha-ho-ho.

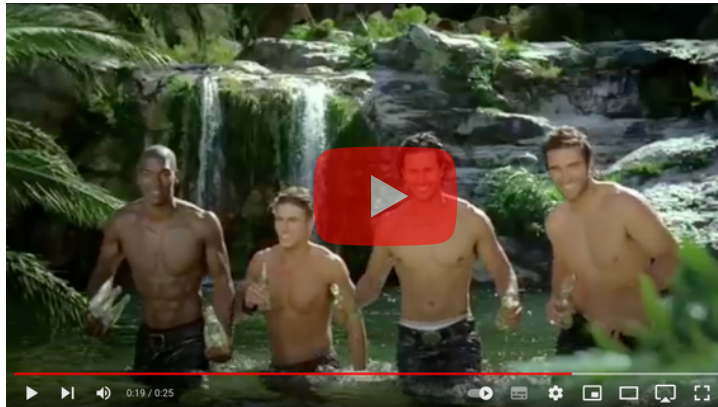
Hoe reageer jij als er iemand naar je lacht? Je kan het niet helpen, als vanzelf krullen je mondhoeken omhoog, al is het heel licht, en in je hersenen begint het stofje endorfine zich te vormen.

Onze spiegelneuronen zorgen ervoor dat we van binnen spiegelen wat we van een ander menen te zien. Deze neuronnen vertellen ons wat de gelaatsuitdrukking die we zien met ons doet of zou doen en geeft ons het bijbehorende gevoel. We leven mee, letterlijk.

Sex sells

Vergelijk dat spiegelprincipe maar eens met reclame. Een goede autoverkoper heeft dat naast zijn prachtige bolide een sexy dame staan. Het oerbrein van, in dit geval, mannen koppelt seks aan de auto. Daar willen ze wel meer van! Die spiegelneuronen kunnen er ook niets aan doen, zij doen wat ze al sinds het ontstaan van de mens doen.

Voor de dames heb ik hier een link naar de Jillz reclame (klik op het plaatje) Ladies, need I say more?



Hoofdstuk 3

Mythes over lachen

Mythes zijn oude verhalen die we geloven. Vaak wordt dit gebruikt in een situatie waarin dit verhaal achterhaald is, ook al geloven veel mensen dit nog steeds.

Mythe 1: Je moet een reden hebben om te lachen

De eerste belangrijke mythe die ons weerhoudt van zoveel lachen als goed voor ons is, is dat we denken een reden te moeten hebben om te lachen. Niet vinden we dat we een reden moeten hebben om te lachen, maar deze moet ook goed genoeg zijn, want als iemand ons verrast met de vraag "waarom lach je? Wat is er zo leuk?", dan stoppen we direct met lachen. Op onbewust niveau houden we onze lach tegen omdat we denken dat onze reden om te lachen niet goed genoeg is.

Wat als je bedenkt dat lachen zelf onredelijk, onlogisch en irrationeel is? Ik stel voor dat we geen reden nodig hebben om te lachen. Wanneer we kijken naar een zes maanden oude baby die naar ons lacht, dan vragen we niet "wat is er zo leuk?", maar lachen we heel gemakkelijk terug. Dit kan ook met volwassenen. Volhouden aan een reden om te lachen is een prima manier om iemand, of onszelf, te laten stoppen met lachen. Wanneer we gaan denken, in plaats van lachend reageren, dan stoppen we direct met lachen.

Dit laatste is een handige tip wanneer lachen misschien niet gepast is, zoals wanneer je wordt aangehouden door de politie wegens te hard rijden en je krijgt de giebels van de spanning. Vraag jezelf dan af: "Waarom lach ik nu?" Het lachen zal dan stoppen.

Mythe 2: We lachen omdat we blij zijn

De tweede mythe over lachen is dat we lachen omdat we blij zijn, terwijl de werkelijkheid is dat we blij zijn omdat we lachen! We beschouwen lachen als het uiterlijke kenmerk van gelukkig zijn. We hebben behoefte aan een uiterlijke vorm om dat vage, ondefinieerbare maar mooie gevoel te tonen. Niemand kan vertellen wat geluk precies is, of hoe dat eruit ziet. Lachen is niet alleen maar een uiting van geluk.

Je kan heel lang gelukkig zijn, zonder de hele tijd te lachen. En je kan heerlijk lachen en je daarna uitstekend voelen, terwijl dit eerder misschien nog niet zo was. Lachen en huilen zijn vormen waarmee we balans brengen in de chemische processen in ons lichaam. Hierdoor voelen we ons na een huil- of lachbui vaak stukken beter.



Mythe 3: Humor en lachen zijn hetzelfde

De derde en laatste mythe is dat we denken dat een gevoel voor humor en lachen hetzelfde zijn.

Een Nederlandse miljonair koopt in België een dure auto. Die kost twee ton, de Nederlander moet contant afrekenen. Hij heeft het bedrag bij zich, op twee euro na. Hij krijgt de auto niet mee van de Belgische autoverkoper als hij de ontbrekende twee euro niet ophoest. Vertwijfeld loopt hij naar buiten, waar een zwerver zit. Hij vraagt de zwerver: 'Kun je me twee euro geven? Dan kan ik een auto kopen.' 'Awel meneerke,' zegt de zwerver. 'Hier hebt ge vier euro. En doe mij ook maar zo'n auto.'

Er zijn moppen over etnische groepen, religies, seks, de werkvloer, zakenlui. Er zijn bananenschilmoppen, flauwe moppen en homomoppen. Moppen worden verteld in cartoons, door stand-up comedians en in boekjes voor op het toilet.

Sommige grappen slaan bij de een wel aan en bij de ander niet. Humor en lachen zijn hele verschillende processen. De werkelijkheid is dat je geen gevoel voor humor nodig hebt om te lachen. We merken ook niet op bij de zes maanden oude baby wat een geweldig gevoel voor humor het heeft. Gevoel voor humor is een intellectueel proces, terwijl bij lachen alle belangrijke fysiologische systemen in het lichaam betrokken zijn.

Hoofdstuk 4

Lachtips

Lachtip 1

Glimlach meer. Als je misschien moeite hebt met lachen, overweeg dan eens meer te glimlachen. Als je gezicht in een "up" positie is dan heeft het minder zwaartekracht te bevechten en een lach komt dan veel gemakkelijker. In dit geval volgt de functie de vorm. Een weetje: als je gezicht ongeveer 2 minuten in de 'glimlachstand' staat, dan gaat het steeds gemakkelijker omdat de fysieke processen op gang komen. Het maakt namelijk voor het lichaam niet uit of je echt of nep lacht. Lukt het niet vanzelf, houd dan eens een potlood of pen in je mond. Niet zoals we gewend zijn als we er nadenkend op kauwen, maar overdwers. Dit helpt de mond in de juiste richting.



Lachtip 2

Maak een lijst met serieuze zaken. Wees hier heel serieus over. Dit heeft twee voordelen. Ten eerste, als je het bewust doet, dan zie je hoeveel van je dagelijkse leven bestaat uit stressvolle acties. Ten tweede, wanneer je een keer kijkt naar deze hele serieuze lijst, dan kan het niet anders dan dat je vanuit het perspectief van de lach gaat kijken. Wanneer je deze lijst hebt, lees deze dan aan jezelf voor in de spiegel. Uiterst serieus uiteraard. Frons naar jezelf en zeg, "mijn werk is een serieuze aangelegenheid. Mijn geldzaken zijn uiterst serieus te nemen. Mijn familie is heel, heel serieus..."

**laughter is
serious
business.**

LACHINSTITUUT.NL

Lachtip 3

Vertel eens aan iemand waarom je zo ontzettend moest lachen.

Mijn verhaal is van die keer dat ik met een goede vriendin een weekendje weg ging. Wandelen, sauna, dat soort dingen. We checkten in bij het hotel en bleken kamer nummer 1 met een tweepersoon bed te hebben. Er stond ook een soort stretcher, een bijzetbed. Ik besloot op de stretcher te slapen. Toen ik 's morgens mijn wekker uit zette zakte ik finaal door dit bed heen. Bij het ontbijt maakte ik hier melding van bij de receptioniste. Ze was het met me eens dat dit toch niet de bedoeling kon zijn en zij zouden het oplossen.

Toen we na een lange dag terugkwamen waren we benieuwd naar hoe ze het hadden opgelost. En wat bleek, simpel, het bed was weggehaald. Het was al laat en we besloten dan maar samen in het tweepersoons bed te slapen. Dit ging prima overigens. De volgende dag bij het ontbijt toch nog maar eens een opmerking hierover gemaakt tegen de dan dienstdoende receptionist. Het antwoord was hilarisch (vonden wij). Kamer nummer 1 was namelijk de enige kamer in het hotel met een tweepersoons bed.



Hoofdstuk 5

Feiten & weetjes

Feit: Lachen is gezond

Lachen is gezond is een bekende uitdrukking. Maar het is niet zomaar een uitdrukking, het is domweg een feit. Hoe komt het dat lachen zo gezond is?

Endorfine, serotonine, dopamine, adrenaline en cortisol

Tijdens het lachen spreek je je innerlijke apotheek vol goede hormonen en stofjes aan.

Tijdens het lachen wordt endorfine aangemaakt. Endorfine is een pijnstillend hormoon dat ook voor een geluksgevoel zorgt. Hardlopers kennen dit als de 'runners high'.

Daarnaast neemt het niveau van onze stresshormonen adrenaline en cortisol af.

Adrenaline wordt aangemaakt wanneer ons vecht- en vluchtmechanisme in werking treedt. Het zorgt voor verhoging van de alertheid, een stijgende bloeddruk en de hartslag wordt sneller. De bloedtoevoer naar de darmen vermindert. Ook wordt het gevoel van tijd beïnvloed, gebeurtenissen lijken trager te verlopen waardoor iemand sneller kan reageren. Dit is allemaal zeer

nuttig wanneer angst of woede op zijn plaats is. Onder normale omstandigheden is het juist goed als het adrenalineniveau niet zo hoog is. Cortisol wordt het stresshormoon genoemd omdat het vrijkomt bij alle vormen van stress, zowel fysiek als psychologisch. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken zodat het lichaam hiervan glucose (energie) kan aanmaken.

Lachen stimuleert en versterkt het immuunsysteem. Dit verdedigingssysteem verdedigt het lichaam tegen indringers en bestrijdt veranderende cellen in het lichaam. Ook wordt het ingezet om afvalstoffen te verwijderen.

In het lichaam worden ook dopamine en serotonine aangemaakt. Dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot, blijdschap en welzijn. Serotonine helpt bij het reguleren van de stof dopamine.

Naast de aanmaak of juist afname van al deze stoffen wordt je cardiovasculaire systeem geactiveerd doordat je bij lachen dieper adem haalt. Er komt meer zuurstof in je bloed en je middenrif en buikspieren worden getraind. Er wordt wel gezegd dat, in termen van een work-out, 1 minuut (goed) lachen gelijk staat aan 10 minuten roeien!

Lachen masseert ook de inwendige organen, wat leidt tot een betere bloedtoevoer en daardoor een beter functioneren van het lichaam. Lachen masseert de darmen en bevordert daardoor de stoelgang. Al deze processen, worden ook in gang gezet bij sport en bij het hebben van seks.

Je innerlijke apotheek

3x daags 1 lachtablet



Weetje: Door te lachen kom je in het nu

Meditatie en het geheimzinnige nu

Veel mensen zijn op zoek naar verdieping, rust of naar leven in het nu. Sinds het boek van Eckhart Tolle, "de kracht van het Nu", zijn er grote groepen mensen zich bewust van en op zoek naar dat bijzondere en geheimzinnige nu. Men mediteert, zit in praatgroepen en zoekt wat af. Het blijkt lastig te vinden, dat nu. En toch is het zo simpel. Lach gewoon.

Lachen ontspant. Hierdoor kun je je meer open en betrokken voelen bij de wereld om je heen. Het helpt je ook je gedachten stop te zetten en aan te landen in het nu. Dit is waarom veel mensen mediteren. Met een frons op hun gezicht. Het goede nieuws is dat je alleen maar eenvoudigweg hoeft te glimlachen. Daarmee doe je de eerste stap op de weg naar het nu. En wanneer je luid en vol overgave lacht dan ben je in het nu. Zo simpel is het.

NU

Feit: Lachen is onderwerp van serieus onderzoek

Het begint allemaal met een beroemd zelfonderzoek van een man genaamd Norman Cousins. Hij was een arts aan de universiteit van Californië waar hij onderzoek deed naar de chemische werking van de menselijke emoties, tot hij zelf ziek werd en leed aan een hartkwaal. Hij geloofde al in de kracht van de lach. Dus in plaats van het nemen van zware medicijnen kreeg hij van de artsen zes maanden de tijd om het op zijn manier te proberen. Hij nam grote doses vitamine C en keek naar lachfilms. Hij ontdekte dat hij na 10 minuten goed lachen wel 2 uur pijnvrij kon slapen.

Dit zelfonderzoek wat hij beschreef in zijn boek "Anatomy of an illness" is de basis geworden voor heel veel nieuwe onderzoeken naar de helende effecten van lachen.

Een andere man die geloofde in de kracht van lachen was Dr. Patch Adams. Hij bracht blijdschap en vreugde in ziekenhuizen. Zoveel zelfs, dat het uitmondde in een tribunaal. De gevestigde orde vond dat hij niet serieus genoeg met zijn patiënten en zijn vak om ging. Het tegendeel werd bewezen door diezelfde patiënten die faliekant achter hem bleken te staan.

Hierna opende hij zijn eigen kliniek en initieerde het begrip cliniclowns in de wereld. In 1998 werd dit verhaal prachtig verfilmd met Robin Williams in de hoofdrol.

Lee Berk van Linda Loma University doet al ruim 30 jaar onderzoek naar de positieve effecten van lachen. Midden 2016 gaf hij een lezing met interessante wetenschappelijke onderbouwing. Daarnaast vergeleek hij de effecten van lachen met chocola. Het duurt een klein uurtje, maar is absoluut de moeite waard.

"If stress made me sick, then happiness of laughter could make me well."
[klik op het plaatje]



Er zijn meer beroemde, boeiende en spannende onderzoeken. Meer hierover wordt gedeeld in [de opleiding tot lachcoach](#) en in [mijn boeken](#).

Weetje: Ook emotioneel en sociaal kleven er voordelen aan de lach

Lachen en huilen zijn over de hele wereld gelijk. In iedere taal en in ieder werelddeel betekent een lach en een traan hetzelfde. Samen huilen of lachen verbreedert.

Lachen relativeert, het helpt om het leven niet te serieus te nemen. Wist je dat voor het maken van een frons wel 40 gezichtsspieren nodig zijn, terwijl dit er voor een glimlach slechts 15 zijn? Glimlachen kost dus veel minder energie. Spaar je energie en glimlach eenvoudigweg.

Lachen, zelfs nep, verbetert je stemmingen. Je kan meer aan, het leven wordt lichter en je stemmingen zullen minder hard schommelen. Je krijgt er meer controle over.

Als je frons kun je niet lachen. En daarentegen, als je lacht kun je niet fronsen! Ook, niet onbelangrijk, lachende mensen worden aantrekkelijker gevonden. Hierdoor kunnen deuren voor je open gaan die anders gesloten zouden blijven. Wist je dat een glimlach zelfs door de telefoon te horen is?

Door samen te lachen wordt het groepsgevoel versterkt. Je kent misschien wel van die families waar veel gepraat wordt met elkaar en veel gelachen. Als er gelachen wordt dan zit het wel goed. Als er dan eens onenigheid is dan komen ze er wel uit. Terwijl bij families waar het leven heel serieus genomen wordt een onenigheid al snel tot totale verwijdering kan leiden. Dit geldt niet

alleen voor families maar voor alle groepen, van je sportclub tot je collega's, van je studiegroep tot je kroegmaatjes.

De Dalai Lama vertelde John Cleese in een interview dat de Tibetanen altijd glimlachen omdat ze dan open staan voor hun medemens. Daarnaast neemt de creativiteit enorm toe. Zij mediteren continu op deze eenvoudige wijze.



"Wat een geluk dat ik leef. Ik ben een mens met een kostbaar leven.
Dat ga ik niet verspillen." – Dalai Lama

In het Boek van Vreugde dat in 2016 verscheen wordt de Dalai Lama samen met Desmond Tutu geïnterviewd. Twee grootheden die vreugde en eenheid nastreven bij elkaar in een ruimte. De Dalai Lama vertelt over zijn manier om vreugde te ervaren, door dankbaarheid. Heb je het boek niet gelezen, doe het. Het is echt een aanrader. Of lees [de samenvatting](#) in het artikel over "Het boek van Vreugde" op de website van het LachInstituut.

Nog één dingetje: De donkere kant van lachen

Lachen is fantastisch. Maar het ligt wel aan waarom en hoe we lachen. Sommige vormen van lachen (de grimmige lach, de stiekeme lach, uitlachen) zijn niet plezierig.

Lachen dat ontstaat door het belachelijk maken van anderen maakt niet dat we ons beter voelen over anderen of onszelf. Lachen om pijnlijke grappen (over anderen) lijkt even leuk. Door te lachen laten we zien dat we het eens zijn met de grappenmaker en staan we er niet buiten, zoals degene over wie grappen gemaakt wordt. Door te lachen laten we zien dat we bij de groep (willen) horen. Tegelijkertijd sluiten we degene om wie gelachen wordt buiten. Het is een oerprincipe. De groep die met elkaar lacht verbindt en wordt sterker. Maar in onze maatschappij zijn mensen die een beetje anders zijn geen bedreiging. Door samen met hen te lachen horen zij ook bij de groep.

In plaats van grappen maken over anderen en roddelen zou je iets anders kunnen doen. Ten eerste kun je grappen maken over jezelf. Vertel over de momenten in je leven waarop van alles misging en hoe onhandig je ermee omging. Door een ander te laten lachen, lach je zelf ook. En ten tweede kun je positief roddelen over anderen. Als je over anderen wil praten, vertel dan wat goed is aan ze, wat je waardeert en wat je toejuicht. Dit geldt voor anderen, maar ook voor je baan, je gezin, je huis, je auto, het verkeer etc.

Hoofdstuk 6

Let's do it! Eerst zelf aan de bak

OK. We weten nu wat lachen is. En wat het niet is. Het is tijd om te gaan vertellen hoe je kan lachen zonder reden. Simpel gezegd: je begint gewoon. Maar dat is misschien net iets te simpel. Hier volgen wat oefeningen die het gemakkelijker maken om de lach te ervaren.

Belangrijk: bij de lachyoga wordt er veel 'nep' gelachen. Dit is een hulpmiddel om een echte lach op gang te brengen. Een nep-lach brengt dezelfde processen op gang en heeft uiteindelijk hetzelfde effect als een echte lach. Zoals je hebt kunnen lezen, is lachen super gezond. Dat geldt dus ook voor nep-lachen. Een handige regel voor alles in het leven is: Fake it until you make it! Dit heet ook wel oefenen. Kom, we gaan oefenen.

Oefening 1: 1 minuutje lachen

- 1.10 seconden lachen
- 2.10 seconden stil
- 3.10 seconden lachen
- 4.10 seconden stil
- 5.10 seconden lachen
- 6.10 seconden stil (navoelen)

Klaar! Niets meer aan doen!

[klik op het plaatje voor de video]



Ging het? 1 minuutje lachen? Je weet dat de lach eenvoudig is toch? Het klinkt zo: "hahahahaha". Sommige mensen zeggen "hihihihihi" en anderen "hohohoho". Dat is allemaal goed. Het gaat erom dat je geluid maakt.

Oefening 2: uitbreiding van oefening 1 (duur 2 minuten)

Eerste minuut

- 1.10 seconden rekken en strekken
- 2.10 seconden lekker diep ademen, geeuwen
- 3.10 seconden lachen
- 4.10 seconden stil en navoelen
- 5.10 seconden lachen
- 6.10 seconden stil en navoelen

Tweede minuut

- 1.20 seconden rekken en strekken
- 2.20 seconden lachen
- 3.20 seconden stilte, geeuwen en navoelen

Oefening 3: de kerstmannenlach

Kies voor deze oefening de 1- of 2-minutenvariant. Bij de lach ga je nu bewust de kerstman imiteren. Je laat je lach diep vanuit je buik komen. Haal ook adem die kant op. Je stem klinkt zo laag mogelijk en doet denken aan sneeuw, chocola, kerstbomen, belgerinkel en zakken vol cadeautjes.



Oefening 4: lachspieren losmaken

Maak kauwbewegingen met je mond (zoals vroeger niet mocht van je moeder). Zorg dat je kaakgewricht aan het werk zet.

Tuit daarna je lippen, alsof je handkusjes uitdeelt of bellen blaast.

Wrijf je gezicht wakker met je handen. Stel je voor dat je lachcrème op smeert. Zo gaat het lachen straks gemakkelijker.

Wrijf daarna je hele lichaam in. Geef met je rechterhand klopjes op je linkerarm en andersom. Klop vervolgens lekker je lichaam los. Stel je voor dat je de lachcrème helemaal inklopt en wrijft.

1.

Oefening 5: alohalach

Kies voor deze oefening de 1- of 2-minutenlachvariant.

Zeg: 'Alooooooooooooo' terwijl je je handen omhoog beweegt

Zeg: 'hahahahahahaha' als je handen helemaal boven zijn

Doe ditzelfde nu in de omgekeerde richting.

Je kunt hier ook dieper doorbuigen en nog meer "hahahaha" eruit persen.



Oefening 6: situaties

Stel je diverse situaties voor waar je je lach kunt oefenen. Bijvoorbeeld:

1. 's morgens bij het wakker worden (uitrekken, geeuwen, lachen)
2. bij het autorijden ("hahahaha" als je voor het stoplicht staat)
3. bij het eten koken (roer een positieve lachvibe door je eten)

Oefening 7: mini lachmeditatie

Terwijl je dit leest volg je simpelweg de suggesties die gedaan worden.

Ga rustig zitten, je ogen zo ontspannen mogelijk.

Adem een keer diep in... en uit.

Bij deze uitademing ontspan je ook je kaakspieren.

Adem nog een keer diep in... en uit.

Nu ontspan je tegelijkertijd je buik. Ok, hij zet iets uit, dat mag.

Adem een derde keer diep in... en uit.

Ontspan de rest van je lichaam, van het puntje van je hoofd tot het puntje van je tenen.

Laat de ademhaling voor wat het is. Het gaat al jaren vanzelf, dus nu ook. Je bent er goed in.

Voel hoe er ergens in je lijf een kriebeltje zit. Ga het maar zoeken als je denkt dat het er niet is, het is er namelijk altijd. Waar zit dat kriebeltje bij jou? Het kan in je kruin zijn, in je zij of op je knie. Het maakt niet uit. Ergens is er een kriebeltje.

Je voelt geen aandrang om te krabben, eerder wil je het kriebeltje onderzoeken.

Stel je voor dat dit kriebeltje jou vertelt dat er daar in jouw lichaam gelachen wordt. De cellen in de buurt van dat kriebeltje zijn druk met elkaar grappige verhalen vertellen en ze lachen zich een hoedje. Dat kriebeltje is om jou mee te laten leven met hun pret.

En stel je dan zo eens voor dat het gevoel van pret die je cellen daar zo ervaren groter wordt. De cellen die zo'n lol hebben steken de cellen in hun buurt aan. Meer en meer cellen hebben de grap door en lachen wat af. Kijk maar, zie je overal die lachjes, die grijnsjes ontstaan?

Ze tintelen en springen op en neer, als kleine kinderen die roepen dat ze de allerleukste mop kunnen vertellen en of je maar even wil luisteren. De lach galmt in je hoofd en je moet onwillekeurig meelachen.

Je merkt ineens dat je mondhoeken omhoog gegaan zijn. Een glimlach verschijnt op je gezicht. Je kan het niet tegenhouden, al zou je het willen. Hoe meer die cellen lachen, hoe meer de lach in jouw hoofd rondgaat, hoe meer je mondhoeken omhoog komen. Probeer het maar eens tegen te houden, je zal merken dat het niet gaat.

Wiebel eens met je tenen. Hoe meer je wiebelt, hoe sterker de lach wordt en hoe sterker de lach galmt, hoe meer je tenen gaan wiebelen. Niet alleen de cellen in de omgeving van dat kriebeltje weten het, alle cellen in je hele lijf

hebben de slappe lach. Je mondhoeken wijzen voor je gevoel bijna vertikaal omhoog.

Zelfs als je nu nog niet echt de slappe lach hebt, in jou ontstaat wel dat gevoel dat hier bij hoort. Merk op dat je je lekkerder en lekkerder gaat voelen.

In een moment tel je zelf van 1 tot 5 en je merkt dat je bij 5 helemaal helder en fris bent terwijl je je realiseert dat het vanaf nu in ieder facet van je leven beter en beter gaat.

1. Je voelt contact met de stoel of de grond waar je zit
2. Je voelt de energie in je lichaam
3. Haal een keer diep adem
4. Longen schoon, keel schoon, mind helder en fris
5. Helder en fris en je voelt je simpelweg fantastisch



Hoofdstuk 7

Let's do it! Lachen met je team

Daisy van Dessel van de Leuvense Universiteit zegt: "Lachende collega's verdoen hun tijd niet. Ze zijn bezig hun prestaties op te krikken." Het blijkt inmiddels ook uit andere onderzoeken dat samen plezier maken zorgt voor socialer en productiever gedrag. Collega's zullen een ander sneller ondersteunen, in plaats van 'ieder voor zich' en zij zijn geneigd nog even iets af te maken in plaats van te wachten tot de volgende dag.

Omdat jij degene bent die dit boekje heeft gedownload ben jij ook degene die het goede voorbeeld geeft. Het gaat vooral om bewustwording van jouw teamgenoten. Lachen ze wel genoeg?

Oefening 1: check-in en check-up

Vraag eens aan je medewerkers waarom zij plezier hebben. Wanneer hebben ze lol in het leven. Waarom hebben zij gelachen. Vraag eens hoe het staat met de lol op het werk. Is het plezierig om naar je werk toe te gaan? Wat is de laatste goede grap die zij hebben gehoord.

Oefening 2: deel humoristische boeken

Huh, boeken? Ja, iedereen heeft wel een boek waar hij of zij enorm om gelachen heeft. Wellicht is het een leuk idee om dit eens te delen met de collega's. Om welk boek kun jij schateren? Dit kan natuurlijk ook met video's.

Oefening 3: Mondhoeken omhoog

Maak de afspraak dat iedereen voor hij of zij het gesprek met de ander aangaat, eerst de mondhoeken richting de oren trekt. Of het nu gemeend is of niet, je klinkt vrolijker, blijer en daardoor toegankelijker.

Oefening 4: Zorg voor een positieve vibe

Jaren geleden was er gedoe op mijn afdeling. Weerstand, chagrijnigheid. We besloten met ons team er iets positiefs van te gaan maken. We brainstormden een ochtend over wat we wél konden doen. Leuke teksten in het bedrijf ophangen. Bloemen neerzetten. De afdeling die ook het welkom voor gasten was gezelliger maken. Door ons te richten op het positieve werd de sfeer snel beter.

Oefening 5: Begin de dag anders

Vraag naar wat het leukste is wat ze hebben meegemaakt. Je zal merken dat de vraag verwacht maar de verhalen heel leuk zijn. Mensen vinden het fijn om iets positiefs te kunnen delen, zeker omdat we gewend zijn negatieve dingen te blijven spuien en het positieve over te slaan. Help je collega's dat ook te herinneren.

Ben jij zo iemand die op kantoor komt, de tas neerzet en meteen de computer aanzet? Doe het dan eens anders. Begin met het neerzetten van je tas, dat is wel zo handig. Maar loop dan door naar achterin het kantoor, of in de andere kantooruimtes, en begroet je collega's. Met een lach natuurlijk. Ga daarna terug naar je werkplek en zet dan pas de computer aan. Je zal zien dat je een hele andere start van de dag maakt.

Oefening 6: Neem iets lekkers mee

Mensen zijn gek op lekkers, gek op cadeautjes en iets onverwachts tovert altijd een glimlach op ieders gezicht. Doe dit op een niet zo speciale dag en maak het speciaal door het uit te roepen tot de nationale neem-iets-lekkers-mee-dag. Je kan dan ook iedereen iets lekkers mee laten nemen.

Oefening 7: Spelen

Dit was een tip van een van de lezers van het blog van de Lachwinkel. Supertof en ik zou het meteen doen. Toen ik nog op kantoor zat hadden wij een Wii om in de pauze lekker te tennissen of te golfen.

Voor de noodzakelijke, maar vooral vrolijke pauze: Neem een doos Knex of Lego mee in de koffiekamer en begin met een creatief bouwwerk. Mogelijkheden genoeg en op vrijdag mag alles worden afgebroken (of niet). Laat het kind in je wakker worden en maak plezier met elkaar. Pauzes waren nog nooit zo leuk!

Oefening 8: Nodig een lachcoach uit

Ligt voor de hand natuurlijk. Maar echt, het werkt.

Hoofdstuk 8

Meer lachen

Misschien heb je inmiddels ontdekt dat lachen veel belangrijker is dan het wellicht op het eerste gezicht lijkt. Bij het LachInstituut verzorgen we diverse soorten lachworkshops.

1. Lachworkshop als ervaring. Tijdens een lachsessie van een uur of anderhalf nemen we je mee in een unieke ervaring. Je leert lachen zonder redenen, vooral door het met jouw groep te doen.
2. Lachsessie/energizer. Tijdens een congres of seminar is de lachenergizer een fantastische break om iedereen weer fit, fris en in een positieve stemming te krijgen. Prima in te zetten om de lunchdip te voorkomen.
3. Lachtraject. In een serie van 3 tot 5 lachsessies van 15-60 minuten nemen we je mee in de diepgang van de lach. Hoe kun jij bij jouw eigen lach komen én hoe zet je die in in je dagelijkse leven en in je werk. Speciaal voor werknemers en teams waar de vibe wel positieve input kan gebruiken.
4. Lachcursus. Een tweedaagse lachcursus waarin je leert hoe je bij groepen mensen de lach kan initiëren. Je leert alle basisoefeningen en meer. Zo'n tweedaagse is een transformerende ervaring.
5. Lachmeer. We maken maatwerk voor jou, je bedrijf, jouw team of groep.

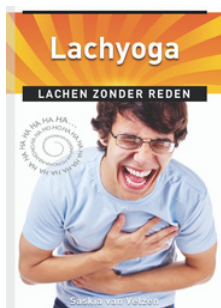
Meer weten?

Website: Lachinstituut.nl

E-mail: contact@lachinstituut.nl

Boeken over lachen

Dit boekje heb je nu uit. Als het goed is heb je meer inzicht gekregen en heb je zelfs af en toe een glimlach op je gezicht gekregen. Of je hebt zelfs al geoefend, prachtig.



In 2014 schreef ik voor uitgeverij Ankerhermes het boekje Lachyoga. Hierin worden alle stappen van lachyoga uitgelegd en vind je de 40 basisoefeningen. softcover / 128 pag. ISBN 9789020210651



In 2022 verscheen "de LOL van het Lachen". Omdat de lach nog veel meer is dan wat ik bij lachyoga ontdekt heb schreef ik dit boek. In het boek vind je oefeningen, wetenschap, lachyoga, achtergronden, aanvullingen en nog veel meer.
softcover / 188 pag. ISBN 9789083009445

Alle boeken van mijn hand vind je op de website www.uitgeverijoneday.nl.





Laughter is serious business

BOEK EEN LACHWORKSHOP BIJ
WWW.LACHINSTITUUT.NL