

Lach!

een tijdschrift vol positieve inspiratie

Verkoopwaarde
€ 9,99

nummer 1

Wat is lachyoga?

Met oefeningen
om thuis aan
de slag te gaan

Interview

Peter Leeman vertelt
over zijn werk als
rouwclown

Verder

Vrolijke straatkunst
Complimentenpagina
Gelukstest

en
nog
veel

meer!



Een Lach! voor jou

Ik ben zo ontzettend trots! Trots op dit enorm mooie magazine dat je nu leest. Het is voor mij een droom die uitgekomen is. Bij het vormgeven van deze droom heb ik veel hulp gehad. Zonder Elly Mulder had ik het zeker niet gered. Al mijn ideeën en teksten heeft zij omgezet in goed leesbare, kleurrijke pagina's. Maar ook veel andere mensen hebben meegewerkt aan het uitkomen van mijn droom. Hun namen vind je bij de artikelen of in het colofon.

Als psycholoog heb ik mij gespecialiseerd in het lachen, vandaar dat ik mijzelf LachPsycholoog noem. Al enige tijd liep ik met de wens om een tijdschrift te maken over lachen. Maar er is zoveel over lachen te vertellen, dat ik niet wist waar ik moest beginnen.

Gelukkig kwam ik Elly tegen. Zij was enthousiast over mijn idee en wilde helpen met de uitvoering. De uitvoering bepalen viel nog niet mee. Want dan wilde ik weer dit en dan weer dat. Allemaal super leuke ideeën, maar hoe wilde ik dat doen als ik een budget van nul euro had? Met dat in ons achterhoofd besloten we om er een digitaal magazine van te maken. Dat kost geen papier en er zijn dan ook geen drukkosten. Om lezers de gelegenheid te geven om een exemplaar te bewaren, hebben we ook een aantal magazines laten drukken. In het colofon kun je lezen hoe je een exemplaar kunt bestellen.

De opzet van Lach! is om de lach breed te belichten en daarmee de lach wijd te verspreiden. Dit houdt in dat ik ervoor gekozen heb om zowel serieuze informatie over de lach op te nemen als vrolijke lach oefeningen en bijzondere artikelen en interviews. Mijn lijst van onderwerpen, die ik een plek wilde geven in het magazine was enorm. Dus ik heb keuzes moeten maken. Misschien, als dit magazine een groot succes wordt, komen er nog meer Lach! magazines. Dat zou ik héél erg leuk vinden. We zijn dan ook enorm nieuwsgierig naar wat je van dit magazine vindt. Laat het ons weten en mail je reactie naar info@lachpsycholoog.nl

Veel lees- en lachplezier toegewenst!

Alida van Leeuwen

PLUS:

6 Lachgedicht gemaakt door Ferrie Moene

7 Vrolijk met een potlood

beïnvloed je stemming met je mondhoeken

8 Lachen is gezond

wat doet lachen met je lijf

11 Gelukstest

hoeveel weet jij over gelukkig zijn?

23 Complimentenpagina

jij bent fantastisch!

30 Als lachen NIET leuk is

de kracht van de lach voor pestslachtoffers

Lachen zonder redenen

Het bijzondere lachconcept van een arts uit India

Het begon op een ochtend in 1995. Dr. Madan Kataria, huisarts in Mumbai (India) was de hele nacht bezig geweest met een idee dat hem al langere tijd bezig hield.

Hij had al diverse artikelen voor een medisch tijdschrift over de gezondheidsaspecten en postieve effecten van lachen gschreven. Soms adviseerde hij patiënten om meer te lachen. Zijn artikelen werden met belangstelling door vakgenoten gelezen en zijn adviezen werden door zijn patiënten met een: "ja, dokter" aangenomen.

Maar zijn conclusie was, dat ondanks zijn persoonlijke enthousiasme over de kracht van een lach, er niet vaker door zijn collega's of patiënten werd gelachen. Daarom besloot hij op een ochtend om naar het park te gaan en samen met zijn echtgenote Madhuri te gaan lachen. Die eerste dag waren er slechts vijf deelnemers maar in de daarop volgende dagen groeide de groep al snel uit tot meer dan vijftig personen. In eerste instantie werden er grapjes gemaakt en vertelde men elkaar onschuldige mopjes. Maar al snel waren alle leuke moppen al een keer verteld en werden de grappen steeds harder en kwetsender. Op dat moment besloot Madan dat het tijd was voor een andere aanpak.

Samen met Madhuri, die yoga-docente is, ontwikkelde hij een aantal speelse lach oefeningen.

Zijn inspiratie haalde hij uit diverse wetenschappelijke onderzoeken, waaruit blijkt dat je niet echt hoeft te lachen om allerlei positieve effecten te ondervinden.

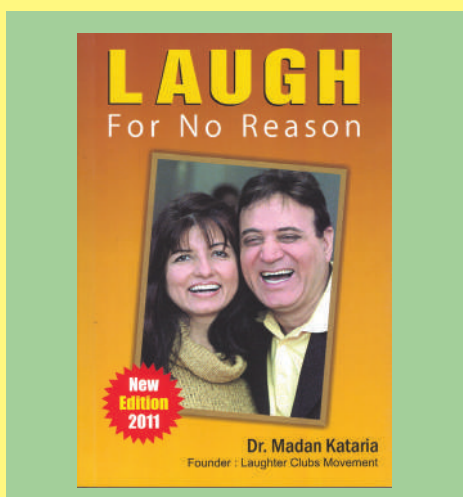


Dr. Madan Kataria, bedenker van het concept "Laugh For No Reason" oftewel "Lachyoga" en de Ambassadeur van Lachyoga in Nederland, LachPsycholoog drs. Alida van Leeuwen.

Zo zijn er bijvoorbeeld onderzoeken gedaan, waar uit blijkt, dat de menselijke geest geen onderscheid kan maken tussen echt lachen en nep lachen. In beide gevallen ontstaat er een positief en vrolijk gevoel en worden er door de hersenen seintjes gegeven om allerlei gezonde stoffen aan te maken.

Het diepe uitademen op een HO- of HA-geluid is een goede adem- en buikspieroefening. Om het hele lichaam in beweging te brengen en een goede open houding te bevorderen, worden de oefeningen gecombineerd met rekken en strekken. Madan heeft bij het ontwikkelen van de oefeningen ook gebruik gemaakt van zijn kennis over gezonde houdingen vanuit de yoga. Vandaar dat "Lachen zonder redenen" ook wel "Lachyoga" wordt genoemd. Ook heeft hij een handklapritme toegevoegd, omdat in je handen klappen zowel gezond is (je geeft jezelf een handmassage) als dat het leuk is (je krijgt en geeft applaus).

Dr. Madan Kataria reist de hele wereld rond om zijn kennis en ervaring te delen en Lachyoga docenten op te leiden.





DE LACH

Of het nu een glimlach is
of om je te bescheuren
De lach is oppermachtig
en opent dichte deuren

Geeft je in tijd van nood
wat ruimte aan je zorgen
En toont aan onbekenden
talent dat was verborgen

Waar veel aan regel is gebonden:
De LACH is vrij in maat en rijm!
Alleen bij hele open wonden
doet lachen soms een beetje pijn

Met tranen in de ogen
wanneer de lach zich uit
Gil je vol nieuwe energie
Hihi, haha, hou op, schei uit

© Ferrie Moene

Meer van Ferrie Moene:
www.watjezingtbenjenzelf.com

advertenties

PRANA-CENTER PRESENTEERT:
**LACH
YOGA**

www.pрана-center.nl www.lachyogabrabant.nl



HierZijn.nu

Bewust Zijn
coaching, trainingen & workshops

Voor particulieren, bedrijven en instellingen

Lachyoga
Mindfulness
Meditatie
Coaching
ThetaHealing®

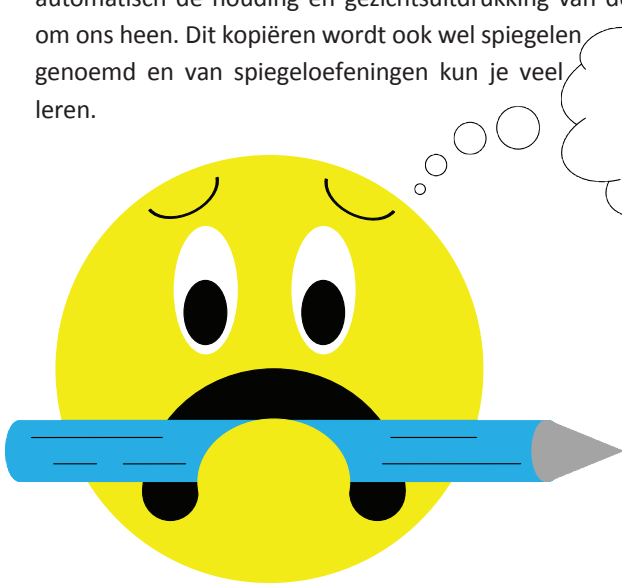


info@hierzijn.nu www.hierzijn.nu

Vrolijk met een potlood

Emoties, gezichtsuitdrukkingen en lichaamshouding hebben sterk met elkaar te maken. Als je eenzaam en verdrietig bent, dan sluit je je van je omgeving af. Je bent in jezelf gekeerd, maakt weinig oogcontact en je maakt jezelf klein. Daarentegen, als je blij bent dan kijk je om je heen, maak je oogcontact en heb je een open houding. Een open houding toon je door jezelf groot te maken met de schouders naar achteren en het hoofd recht op de romp.

Trek eens een boos gezicht. Heel goed. En nu een verdrietig gezicht. Goed. Een blij gezicht? Waarschijnlijk heb je geen moeite met deze opdracht. Je hoeft niet eens een acteur of actrice te zijn om bepaalde emoties te spelen. Vaak gaat het vanzelf en zijn we er ons niet eens van bewust. We kopiëren namelijk automatisch de houding en gezichtsuitdrukking van de mensen om ons heen. Dit kopiëren wordt ook wel spiegelen genoemd en van spiegel oefeningen kun je veel leren.



©Yiv@

Door het gedrag van anderen te spiegelen, pas je je aan de groep aan. Uit evolutionair oogpunt is dat handig. Als er gevaar is en iemand vlucht, dan reageert de groep hetzelfde. Dit kan echter ook gevaarlijke situaties veroorzaken omdat je soms gedrag van anderen overneemt, terwijl je niet precies weet wat er aan de hand is. We reageren echter vaak automatisch en als de groep eenmaal in beweging is, dan is het moeilijk om de emoties te stoppen.

Denk maar aan de paniek die ontstaat als iemand roept dat er brand is. Iedereen vlucht weg, meestal in dezelfde richting. Je denkt als individu niet meer rationeel na en gaat niet zelf op zoek naar een nooduitgang. Aan de ene kant is het goed dat we zo geprogrammeerd zijn om te vluchten bij gevaar. Aan de andere kant is het gevaarlijk, omdat we op zo'n moment niet meer rationeel denken.

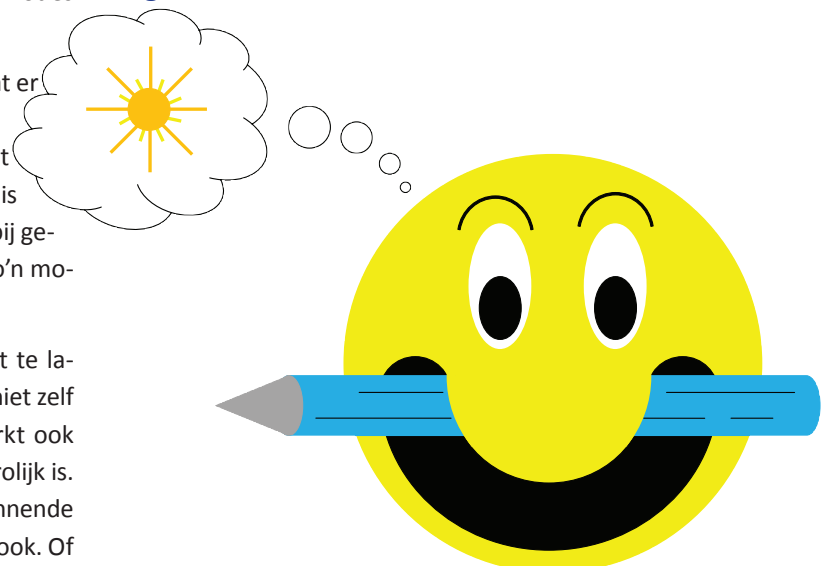
Ook met positief gedrag werkt het zo. Als iemand begint te lachen, lach je vanzelf mee. Zolang we primair reageren en niet zelf nadenken, kopiëren we dus automatisch gedrag. Dit werkt ook als iemand een emotie speelt, dus doet alsof hij bang of vrolijk is. Denk maar aan hoe je reageert op een actrice die een spannende scène speelt in een griezelfilm. Als zij schrikt, dan schrik jij ook. Of hoe je reageert op een vrolijke clown in het circus.

In het dagelijkse leven passen we ons gedrag vaak ongemerkt aan, aan de mensen om ons heen. Zijn zij ongelukkig, dan voel jij jezelf ook ongelukkig. Zijn zij blij, dan voel jij je ook blij. Dus als je je laat beïnvloeden door de groep, dan bepalen zij voor een groot deel jouw gevoelens.

Maar het gaat nog een stap verder. Het werkt namelijk ook als je zelf een emotie speelt. Als je doet alsof je je verdrietig voelt en als je hierop je houding aanpast en je meest verdrietige gezicht trekt, dan voel je je ook verdrietig. Gelukkig werkt dit ook met positieve emoties. Trek maar eens je meest vrolijke gezicht. Doe je schouders naar achteren en kijk lachend om je heen. Wedden dat je je vrolijk voelt. Voel je je een beetje belachelijk als je dit doet? Dat komt omdat je erover gaat nadenken. En als je gaat denken, dan stopt de lach vanzelf. Een eenvoudig onderzoekje over de verbinding tussen onze emoties en de hersengebieden die onze gezichtsspieren aansturen gaat als volgt.

Doe een pen tussen je kiezen. Je mondhoeken gaan dan omhoog. De aanspanning van deze lachspieren in je gezicht zorgen ervoor dat in je hersenen het gebied actief wordt dat ook actief wordt als je echt lacht. Als je de pen tussen je lippen houdt dan gaan je mondhoeken omlaag. Je maakt een verdrietig gezicht. Op dat moment wordt in je hersenen het gebied actief dat ook actief wordt als je echt verdrietig bent.

Dus voel je je een dag wat minder en zit alles tegen: Gewoon je mondhoeken omhoog doen (of een pen tussen je kiezen) en het wordt alsnog een vrolijke dag! Toch iets om over na te denken...



©Yiv@

Lachen is gezond!



Soms is het beter om niet te lachen...

Dr. Madan Kataria adviseert mensen die twifelen of het doen van lach oefeningen goed voor ze is, contact op te nemen met hun huisarts. Verder adviseert hij om in ieder geval niet met anderen te lachen als je griepig bent en een virus bij je draagt dat overdraagbaar is via de lucht.

Ook raadt hij **extreem** lachen af in de volgende gevallen:

- . Als je last hebt van geïrriteerde en bloedende aambeien.
- . Als je hartpatiënt bent en pijn op je borst voelt.
- . Als je onlangs geopereerd bent.
- . Bij een zwangerschap met complicaties.

Maar wat gebeurt er eigenlijk met je als je lacht?

1 Lachen verhoogt de aanmaak van endorfine; een stof die het pijngevoel vermindert en ontspannend en lustverhogend werkt. Endorfine wordt ook wel het “voel je goed hormoon” genoemd.

2 Lachen vermindert de hoeveelheid stresshormonen epineprine en cortisol. Lachen verhoogt de aanmaak van serotonine en dopamine. Dit zijn stoffen die werken als antidepressiva.

3 Lachen versterkt het immuunsysteem door het aantal Natural Killer Cellen in het lichaam te vergroten en de dosis afweerstoffen in het bloed te verhogen.

4 Tranen in je ogen van het lachen? Lachen bevordert de traanklieractiviteit.

5 Lachrimpels? Als je echt lacht, lachen je ogen mee. Een spier-tje aan de onderkant van je ogen, dat wordt aangestuurd vanuit de hersenen, zorgt ervoor dat je ogen zich vernauwen en de ooghoeken iets omhoog wijzen. Dit veroorzaakt de lachrimpels bij de ogen.

6 Big smile; oftewel je mondhoeken gaan extreem omhoog. Je kaakspieren worden actief gebruikt bij het lachen, dus je kunt pijn in je kaken krijgen van het lachen.

7 Door te lachen gebruik je veel gezichtsspieren. Dit zorgt ervoor dat deze spieren soepel blijven. Ook is er bij lachen meer doorbloeding van je gezichtshuid. Vandaar de rode wangen van het lachen. Deze doorbloeding zorgt voor een soepelere huid. Dus door te lachen, krijg je uiteindelijk minder rimpels.

8 Door te lachen gaat je hartslag en daardoor je bloeddruk tijdelijk omhoog. Dit zorgt voor een grotere bloedtoevoer naar alle organen en spieren. Na het lachen, gaat de bloeddruk terug naar het normale niveau.

9 Door te lachen gebruik je zes keer meer zuurstof dan bij gewoon ademen. Lachen verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed. Daarnaast verbetert lachen de longcapaciteit.

10 Door te lachen gaat je middenrif extreem op en neer waardoor je ingewanden worden gemasseerd wat de stoelgang bevordert.

11 Lachen is een enorm goede oefening voor de buikspieren.

12 In je broek plassen van het lachen? Ook de spieren rond je blaas ontspannen zich bij het lachen.

13 Omvallen van het lachen? Door te schud-den van het lachen ontspannen heel veel spieren, bijvoorbeeld die in je benen.

Soms is lachen gevaarlijk !

Lachen is gevaarlijk als je iets in je mond hebt waarin je kunt stikken, zoals een snoepje of kauwgom!

Uit onderzoek door een psychiater in Japan blijkt dat als iemand verplicht wordt om gedurende een langere periode iedere dag te (glim)lachen, bijvoorbeeld voor zijn of haar werk, men fysieke (RSI-achtige) klachten of zelfs een depressie kan ontwikkelen.

De slappe lach.

Kataplexie is een plotselinge, tijdelijke verlamming zonder dat je bewusteloos raakt. De aanvallen komen alleen voor bij bewustzijn. Kataplexie vertoont overeenkomsten met het wegvallen van de spiertonus zoals dat tijdens de REM-slaap voorkomt.

Het wegvallen van de spierspanning kan veroorzaakt worden door een ernstige verwonding of een shock, maar het komt meestal voor bij narcolepsie.

Narcolepsie is een aandoening die veroorzaakt wordt door een ontregeling van het normale slaap/waakpatroon. Narcolepsie komt niet heel vaak voor, maar is zeker niet zeldzaam: naar schatting lijden zo'n 6.000 Nederlanders eraan.

Bij mensen met narcolepsie wordt kataplexie uitgelokt door emoties zoals angst, woede, schaamte, maar ook door sporten of door lachen. Deze mensen hebben dus soms letterlijk de slappe lach!

Ziek zijn en toch blijven lachen

Dina probeert dit elke dag

Ziek zijn is niet leuk en zeker niet om te lachen. Maar lachen, ook tijdens je ziek zijn, mag! Het is een keuze die je maakt. Het laat je ziekte niet verdwijnen, maar je kijkt er op een andere manier tegenaan. Dit persoonlijke verhaal is een samenvatting van e-mails die Dina naar vrienden en familie heeft gemaald om iedereen op de hoogte te houden van het wel en wee rond haar ziek-zijn.

29 februari 2012

“Zeventien jaar geleden, toen ik borstkanker kreeg, heb ik geleerd om zoveel mogelijk negatieve dingen om te zetten naar iets positiefs. Ik beseft dat niet iedereen dat kan, maar mij helpt het. Ik vind negatieve energie, verspilde energie en echt zonde van mijn tijd. Na een dag van spugen en diarree denk ik: Zo mijn lichaam is weer schoon. En geniet ik weer van een beschuitje met kaas. Onlangs is er een nieuwe tumor gevonden, ditmaal een longtumor. Ik ga daarom weer regelmatig een dagje naar mijn vakantieadres, het 4-sterren LUMC-resort (oftewel het Leids Universitair Medisch Centrum) met een vijfsterren verzorging. Een mooi uitzicht van elf hoog en lieve mensen.”

15 maart 2012

“Inmiddels zit de vierde kuur er op en voorlopig zijn de twee volgende kuren al gepland, of ze kunnen doorgaan, is nog onzeker. Maar je kunt je vakantie niet vroeg genoeg boeken in deze crisistijd, toch?! Als je vroegboekorting wil, moet je ook wel eens annuleren en genoeg nemen met een last-minute. Zo blijft het altijd spannend.

Weten jullie hoeveel zenuwen door het lichaam van een mens lopen? Nou ik niet, maar er zijn er door de chemo een aantal aangetast. Leuk om ze eens te voelen. Maar niet leuk om daardoor je vingers niet meer te kunnen gebruiken.

Van mijn oncologe heb ik te horen gekregen dat ik nog beter naar mijn lichaam moet luisteren en nog meer rust moet nemen. Volgens mijn lieve man Aat zou ik mijn chemo het liefst krijgen tijdens het boodschappen doen. Maar helaas gaat dat met mijn kleine beetje weerstand niet meer.”

13 april 2012

“Ziezo, de spanning van de vijfde kuur is er weer af. We dachten dat ik eindelijk in wat rustiger vaarwater zou komen, maar helaas werd het af en toe een ruw zeetje.

Inmiddels is mijn haar uitgevallen. Ik dacht dat ik het dit keer niet erg zou vinden. Maar het was toch even slikken. Je ziekte zit niet meer alleen van binnen, maar

wordt nu ook van buiten goed zichtbaar. Iedereen zegt dat het lijkt alsof ik net van de kapper kom. Ik lijk met pruik op, maar ook thuis met een muts en sjaal, echt op een Gooische dame. Daar moet natuurlijk mijn kleding op aangepast worden en ik ben daarom van plan om met mijn particuliere chauffeur binnenkort naar de PC Hoofdstraat in Amsterdam te gaan. Geld moet rollen toch?

Gisteren waren we al om kwart voor tien in het ziekenhuis. De oncologe was tevreden over de bloedwaarden en mijn port-a-cath werd direct aangeprikt. Dan moet er ook gelijk bloed terug stromen, maar dat gebeurde niet.

Na overleg hoefde er toch geen foto gemaakt te worden want al kwam er geen bloed uit, er ging wel vloeistof in. Om twaalf uur zou de chemo beginnen. Maar de verpleegkundige wilde niet de verantwoording nemen om te beginnen. Als de chemo naast de port-a-cath wordt gespoten, zijn de gevolgen namelijk niet te overzien.

Dus wachten op een fotoshoot. Als volleerd model moet je dan geduld hebben en eindelijk om vier uur was het dan zo ver. De oncologe heeft de foto bekeken en er was niets verontrustends te zien, zodat de kuur toch nog kon beginnen.

We hebben trouwens heerlijk gegeten in het ziekenhuis. Het was fijn dat Aat niet hoefde te koken. Tot voor kort probeerde ik nog steeds zelf te koken, maar we ontdekten dat tijdens het koken door de stoom mijn hoesten erger werd. Nu kan Aat lekker koken, soms met wat aanwijzingen van mijn kant. De keer dat we kabeljauw met prei aten, vergeten we niet gauw. Op mijn aanwijzingen had Aat de prei even geroerbakt, crème fraîche en kerrie erbij gedaan en wat kleine stukjes gerookte ham erdoor. Het was heerlijk. Dat zei ik natuurlijk ook en ik vertelde hem dat die ham het lekker pittig maakte. Jullie snappen het al. Een grote lach. De ham, die was hij vergeten. Hij

zal het nog lang moeten horen, maar wat hadden we een plezier!”

Veel liefs van Dina



Gelukstest

Vragen en antwoorden
over gelukkig zijn

1 Uit onderzoek blijkt dat matig alcoholgebruik goed is voor hart en bloedvaten. Maar alcoholgebruik heeft ook zijn negatieve kanten. Wie is het meest gelukkig?

- A. Mensen die helemaal geen alcohol drinken
- B. Mensen die zo'n 2 tot 4 glazen alcohol per dag drinken
- C. Mensen die regelmatig dronken zijn

2 Welk effect heeft een financiële meevaller, zoals het winnen van een loterij, op het geluk?

- A. Je bent tijdelijk gelukkiger, maar dat ebt langzaam weg
- B. Van een financiële meevaller word je uiteindelijk ongelukkiger
- C. Van elke financiële meevaller word je blijvend gelukkiger

3 Zijn Nederlanders gelukkiger als ze in hun jeugd een hogere opleiding hebben genoten?

- A. Ja, hoe hoger de laatste opleiding, hoe gelukkiger
- B. Nee, juist omgekeerd. De studieboeken zijn het minst gelukkig
- C. Nee, een hoge of lage opleiding maakt voor geluk vrijwel niets uit

4 Is de single anno nu gelukkiger dan dertig jaar geleden?

- A. Ja, want heel veel mensen zijn tegenwoordig alleenstaand, dus aanspraak genoeg
- B. Ja, want vroeger werd de vrijgezel als zielig gezien en nu als hip
- C. Nee, ondanks alle leuke single-activiteiten zijn singles anno nu even ongelukkig als dertig jaar geleden

5 In welke levensfase is men over het algemeen het minst gelukkig?

- A. 15 – 30 jaar, als men op zoek is naar zichzelf
- B. 30 – 50 jaar, als men vol in het leven staat
- C. 50 – 65 jaar, als genomen beslissingen niet meer terug te draaien zijn

6 Welke mannen zijn gelukkiger?

- A. Getrouwde mannen
- B. De eeuwige vrijgezellen
- C. Mannen die net na een scheiding weer vrij zijn

7 Draagt het hebben van vrienden bij aan je geluksgevoel?

- A. Nee, beter een goede buur dan een verre vriend
- B. Ja, voor geluk zijn hechte vriendschappen belangrijk
- C. Nee, want om echt gelukkig te zijn moet je leren om niet van anderen afhankelijk te zijn

8 In hoeverre vergroten kinderen ons levensgeluk?

- A. Direct vanaf de geboorte van het eerste kind neemt het geluk toe
- B. Pas bij twee kinderen is er sprake van een toename van geluk
- C. Stellen zonder kinderen zijn een tikje gelukkiger dan stellen met kinderen

9 Welke mensen zijn gelukkiger?

- A. Mensen die weinig of helemaal geen seks hebben
- B. Mensen met veel wisselende seksuele contacten
- C. Mensen die regelmatig seks hebben met een vaste partner

10 Zijn mensen met een huisdier gelukkiger dan mensen zonder huisdier?

- A. Mensen met een huisdier zijn gelukkiger dan mensen zonder huisdier
- B. Het maakt geen verschil
- C. Mensen met een huisdier zijn juist minder gelukkig

(zie pagina 38 voor de antwoorden)

OSHO

leven liefde lachen

Osho (1931 - 1990), in de jaren 70 van de twintigste eeuw bekend als Bhagwan Shree Rajneesh, was een filosoof uit India. Sommige mensen beschouwden hem als een goeroe of spiritueel meester. Anderen noemden hem een sekteleider. Hij was een revolutionair en zeer controversieel man en daardoor niet bij iedereen geliefd. Maar wat je ook van hem vindt, hij was een bijzondere man. Zijn ideeën worden nog steeds verspreid door middel van zijn boeken. Er zijn meer dan 600 titels. In het boekje "Leven Liefde Lachen" staan inspirerende uitspraken.

Je bent
het waard te leven.
Je bent het waard te genieten.

Het
leven is de
enige waarheid
die er is.

Wees
geduldig.

Vier het
leven, onafhankelijk
of het leven geluk of ongeluk
brengt.

Ieder
mens is uniek.

Laat je
leven voortdurend
een feest zijn.

Liefde
is
hier en nu.

Denken
vernietigt
gevoelens.

Als je goed
kunt lachen dan kun je ook
goed huilen.

De beste Zenmeditatie:
als je echt lacht, stopt het denken.

Deel
positiviteit.

De
perfecte man of
vrouw bestaat niet. Heb
gewoon lief en zoek niet
langer naar perfectie.

Geniet
van je bedroefdheid.

Lachen
is even heilig
als bidden.

Sta jezelf toe om bezeten
te raken van het leven.

Leer meer te
lachen.

Onderdruk niet je
negativiteit, maar bekijk
deze en wacht op
het positieve.

Ik heb
niet gezegd wat
jij hebt begrepen.



Meer lezen? 'Leven Liefde Lachen' van Osho is uitgegeven door The Rebel Publishing House, Duitsland. ISBNnr. 978-90-5980-102-8
www.osho.nl

Lachmeditatie



TIP:

Probeer bij een lachmeditatie zoveel mogelijk met open mond en een ontspannen keel, laag vanuit je buik te lachen op 'ho' en 'ha' klanken.

Het lachen kun je dan langer volhouden.

Een lachmeditatie is in de yoga traditie een klassieke vorm van mediteren. Er zijn diverse oude geschriften van voor onze jaartelling bekend, waarin de lachmeditatie en de kracht van lachen worden beschreven. De lachmeditatie kwam in de jaren 70 van de vorige eeuw opnieuw in opkomst door de Indiase spirituele leermeester Bhagwan Sri Rajnees, tevens bekend als Osho.

Op gevoel?

Een lachmeditatie kun je op heel veel manieren doen, je kunt het alleen doen, met behulp van een cd met lachgeluiden of met een lachzak. Je kunt het met z'n tweeën of met een groep doen. Een lachmeditatie kan een paar minuten duren, maar ook een paar uur.

Je kunt de lachmeditatie staand, zittend of liggend doen. In een kring, door elkaar heen of allemaal op een rij. Met oogcontact of juist met de ogen gesloten, waarbij de lachgeluiden een grotere rol gaan spelen, of op gevoel. Ja, dat is echt heel erg leuk om te doen. Het wordt ook wel de "Hoofd-op-buik-lach" genoemd. Iedereen gaat liggen met zijn of haar hoofd op de buik van een ander. Dit gaat het best in een zig-zag opbouw. Als je het goed indeelt, kan iedereen met zijn of haar hoofd op de buik van een ander liggen. Je voelt de ander nu lachen.

Een bijzondere ervaring!

advertenties

HappyNews is een stichting ter bevordering van positieve nieuwsvorming. Een online magazine met een positieve kijk op het dagelijks nieuws en de maatschappelijke ontwikkelingen.

www.happynews.nl



LEZINGEN - WORKSHOPS - BIJENKOMSTEN
WWW.DEHARTCIRKEL.NL

Vrolijke straatkunst

Is graffiti en "street art" ook kunst? Tja, dat is een moeilijke vraag. Want wat is kunst? Op Wikipedia kun je vinden dat elke definitie van kunst cultuurspecifiek en tijdgebonden is. Het is onmogelijk om een eenduidige omschrijving van kunst te geven. Kunst is dus vooral persoonsgebonden.

Wat de één mooi of kunstig vindt, kan een ander vreselijk vinden. Vooral graffiti wordt vaak als vandalisme beschouwd en is strafbaar als het zonder toestemming is gemaakt. Vandaar dat veel graffitikunstenaars anoniem werken. Meestal 's nachts als niemand ze kan zien. Vaak kiezen zij ook voor vreemde plekken om te "exposeren".

Er is veel diversiteit in graffiti. Van een simpele naamsvermelding tot uitgebreide en kleurrijke kunstwerken op muren. Een aantal graffiti kunstenaars is wereldberoemd geworden, zoals **Peter Gibson** uit Montreal. Hij begon met zijn graffiti in 2001, omdat hij meer **fietspaden** wilde en aandacht voor de "auto-cultuur" in het algemeen. Hij maakte onder andere een zebrapad in de vorm van een schoenafdruk.



Ook Banksy is wereldberoemd. Banksy is een pseudoniem voor een graffiti kunstenaar uit Engeland waarvan de echte naam niet bekend is. In navolging van Gibson en Banksy zijn veel graffiti werken ontstaan, op straten, muren en paaltjes. Inmiddels worden graffiti kunstenaars vaak ingezet om legaal een muur te beschilderen. Ook worden ideeën van graffiti kunstenaars gebruikt ("gepikt") voor reclamedoeleinden.



Verwonder, geniet en lach!

Veel kunstwerken op straat zijn van anonieme kunstenaars. Hieronder zie je een aantal van deze anonieme kunstwerken. Het criterium voor plaatsing? Wij begonnen spontaan te lachen.



Wereld Lach Dag



“When you laugh, you change and when you change the whole world changes around you.”

Dr. Madan Kataria

Wereld Lach Dag is een initiatief van dr. Madan Kataria, de bedenker van het concept “Laugh For No Reason” ook wel Lachyoga genoemd. Wereld Lach Dag werd voor het eerst in 1998 gevierd en sindsdien wordt het ieder jaar gevierd op de eerste zondag in mei. In veel landen is er op deze dag een speciaal programma. Het idee achter de viering van Wereld Lach Dag is om wereldwijd aandacht te vragen voor vrede, vriendschap en samen lachen. Meer informatie over World Laughter Day, waaronder foto's en leuke filmpjes van de bijeenkomsten, staat op www.worldlaughterday.org. Kijk voor het volledige programma van Wereld Lach Dag in Nederland op www.lachpsycholoog.nl

Andere positieve en vrolijke dagen



De “Alles is Liefde dag” is een initiatief van Centrum Djoj en maandblad Koorddanser. Meer informatie vind je op www.allesisliefdedag.nl



Complimentendag is op 1 maart. Op www.nationalecomplimentendag.nl (Nederland) en www.worldcomplimentday.com (Internationaal) kun je alle informatie vinden.



Dag van de vrede. Op 21 september is de internationale VN-Dag van de Vrede. Al sinds 1967 wordt Wereld Vrede Dag in de Katholieke Kerk gevierd op 1 januari.

advertenties



Lachen op het water

De Res Nova is een prachtig historisch zeilschip uit 1895. Van binnen is de Res Nova ingericht voor een comfortabel verblijf met 19 gasten. U kunt de Res Nova huren voor een dag, weekend, midweek of week. Het programma wordt in overleg samengesteld, aan de hand van uw wensen en het weer.

De schipper van de Res Nova is Maarten van Nieuwland. Maarten is Lachyoga begeleider en is graag bereid om tijdens uw verblijf aan boord een of meerdere lachyoga sessies te leiden.



Voor meer informatie
www.resnova.nl



Joost Veldman heeft in één jaar 175 mensen gevolgd die hun droombaan doen. LachPsycholoog Alida van Leeuwen is daar één van. Je kunt dit inspirerende boek bestellen via www.doejedroombaan.nl/boek



“klap eens in je handjes”

Waarom is in je handen klappen goed voor je?

Iedereen kent het liedje “Klap eens in je handjes, blij, blij, blij”. Al als baby leer je dat in je handen klappen, je blij maakt. Maar is dat ook echt zo? Je maakt in ieder geval een ander blij, als je in je handen klapt voor hem of haar. Een applaus krijgen, dat vindt iedereen leuk. Het laat onze waardering zien en horen.

Ook van vrolijke liedjes zingen worden we blij. Door in je handen te klappen terwijl je zingt, versterk je het positieve gevoel. Het één heeft in principe niets met het ander te maken, maar doordat we zo vaak in onze handen klappen als er iets vrolijks gebeurt, denken onze hersenen dat er altijd iets vrolijks gebeurt als we in onze handen klappen. Dus door in je handen te klappen, leer je jezelf om je vrolijk te voelen.

Daarnaast is in je handen klappen een goede manier om je handen te masseren en warm te maken. Om het meeste effect te bereiken, moet je je handen recht tegen elkaar slaan. Dan is het oppervlak, van je handpalm en vingers dat elkaar raakt, zo groot mogelijk. Door te klappen met je handen ontstaat door de wrijving, energie. Vandaar dat je handen warm worden. Daarnaast gaan door de aanraking van de huid, bepaalde zenuwen tintelen. Ook gaat het bloed in je handen stromen. Dit is te zien doordat je handen rood worden.

Mensen die zich bezig houden met energiepunten in het lichaam zijn van mening, dat de reflexzones in je handen en vingers in relatie staan tot andere lichaamsdelen. Het masseren van een bepaald punt in je vingers of handen, stimuleert het corresponderende lichaamsdeel.

Dus, klap eens wat vaker in je handen. Geef jezelf een applaus of een ander. En als je applaudisseert, probeer dan eens wat langer te klappen dan je gewend bent. Zo'n handmassage is een cadeautje voor jezelf en het is leuk voor de ander!



HO HO HA HA HA

Naast de lachyoga oefeningen heeft dr. Madan Kataria een speciaal handklapritme ontwikkeld dat het lachen bevordert, de lachspieren activeert en een diepere in- en uitademing stimuleert.

Dit gaat als volgt:

Klap afwisselend 2 x langzaam en 3 x snel in je handen, dus het ritme 1, 2 gevolgd door 1, 2, 3. Bij dit klapritme gebruik je de woorden: ho ho, ha ha ha!

Deze combinatie van lachgeluiden is speciaal gekozen, omdat je voor het maken van 'ho' en 'ha' klanken dieper ademt. Een lagere ademhaling vanuit de buik is een meer ontspannen ademhaling en het is meteen een goede oefening voor je buikspieren. Bovendien worden er door het maken van dergelijke lachgeluiden allerlei stoffen door het lichaam aangemaakt die de gezondheid bevorderen. Je hersenen hebben namelijk niet door dat je niet echt lacht. Dus alleen al het maken van lachgeluiden is voldoende om allerlei positieve lichamelijke effecten in gang te zetten.


Tevens gebruik je door de combinatie ho en ha alle spieren aan de onderkant van je gezicht. Het is dus een goede gezichtsmassage. Dit bevordert ook de soepelheid van de gezichtsspieren, wat de articulatie ten goede komt.

Zie en hoor het handklapritme op Youtube:
<http://www.youtube.com/watch?v=IXADUUbslQQ>

Een laatste afscheid met ingetogen emoties

de **rouwclown** voelt mee





Bij het afscheid nemen van een dierbaar persoon hebben mensen het vaak moeilijk om hun gevoelens te uiten. Ze zijn soms diep in zichzelf gekeerd en voelen zich ontredderd, verlaten en vervreemd. Toch zoeken ze ergens wel een klankbord, een stille steun. Op zo'n moment kan de rouwclown de pijn verzachten en verlichting bieden, als belichaming van droefheid en medeleven, een tastbare aanwezigheid die helend werkt.

De rouwclown is een rustig en melancholisch figuur, bedeesd en zeker niet uitdagend. Hij onderkent en begrijpt de problemen van het leven. Zwijgzaam kijkt hij de nabestaanden respectvol aan en geeft hij kleine signalen van begrip en medeleven aan familie en kennissen van de overledene.

De rouwclown maakt geen grappen maar helpt strakke patronen die het rouwen in de weg staan te doorbreken. Door zijn spontane en onbevangen houding gaan mensen minder verkrampen en laten ze hun emoties makkelijker de vrije loop. Huilen kan, lachen mag en applaudisseren lucht ook op.

Een rouwclown wordt uitgenodigd op uitdrukkelijk verzoek van de stervende of de nabestaanden, op de begrafenis zelf, de koffietafel achteraf of tijdens een herdenking. Op die manier wordt de uitvaart een heel persoonlijk en speciaal afscheid, dat nooit vergeten wordt.

Al vanaf 2009 combineert Peter Leeman zijn dagelijkse werk als politiemann met de bijzondere functie van rouwclown. Peter is iemand die rechtdoor gaat als anderen twijfelen en besluiten iets niet te doen, omdat het moeilijk zou kunnen zijn. Hij is vanuit zijn functie van politiemann bekend met de hardheid van het leven. Toch werkt hij voornamelijk vanuit zijn gevoel, op "energetisch niveau", bij alles wat hij doet.

Zijn beslissing om rouwclown te worden heeft onder andere te maken met het feit dat in onze open en kleurrijke maatschappij de dood zo grijs en somber is, ondanks dat er op veel van onze uitvaarten wel muziek te horen is en er bloemen zijn. In andere culturen is er bij een uitvaart echter veel meer klank en kleur. Zijn er dansers en muzikanten en is er iemand die de uitvaart op een positieve manier begeleidt en de aanwezigen ondersteunt.

In onze maatschappij komt het steeds vaker voor dat iemand die gaat overlijden zelf de regie van zijn of haar uitvaart in handen neemt en op een eigen manier het afscheid wil inrichten. Er worden dan bewuste keuzes gemaakt, zoals het inschakelen van een rouwclown. Een rouwclown is geen therapeut en is vooral non verbaal aanwezig. Hij werkt altijd vanuit diep respect voor de aanwezigen. Hij kan een luisterend oor zijn, of een puur symbolische functie hebben. Hij is ontwapenend.

De invulling van zijn aanwezigheid wordt uiteindelijk bepaald door de wensen van de aanwezigen, hetzij als individu of als groep. Het is een kwestie van aanvoelen en de rouwclown balanceert als het ware op een emotioneel koord. Het is in ieder geval beslist geen optreden, al komt het regelmatig voor dat er een spontaan applaus ontstaat.

Peter wordt als rouwclown gevraagd bij uitvaarten van allerlei soorten mensen, met allerlei verschillende achtergronden. Onlangs bijvoorbeeld bij een familie uit Aruba. Maar hij was ook pas bij de uitvaart van een oude Belgische dame van 85 jaar. Meestal gaat het om mensen die als jong volwassene overlijden. Minder vaak wordt de rouwclown ingeschakeld bij het overlijden van kinderen.

Meer informatie over rouwclown Peter Leeman vind je op www.rouwclown.be

Lach oefeningen

Deze lach oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden. Doe de oefeningen alleen of met een groep. Je kunt de oefeningen doen terwijl je staat, zit of ligt. Indien gewenst, pas je de oefeningen aan, want alles kan en mag, als je maar lacht!

Lach oefeningen zijn bedoeld om je lachspieren te activeren en het lachen te stimuleren. Je hoeft dus niet echt te lachen bij deze oefeningen. Het mag natuurlijk wel. Een echte lach voelt vertrouwd en is daarom makkelijker. Maar de ene persoon lacht nu eenmaal sneller dan de ander. Sommige mensen hebben moeite om (weer) te lachen. Dan zijn lach oefeningen heel erg moeilijk. Maar als je volhoudt dan komt de lach altijd. Net als bij leren fietsen of zwemmen, moeten sommige mensen ook (weer) leren lachen. Door het maken van lachgeluiden gaat je lichaam vanzelf in de lachstand. Je nept jezelf eigenlijk, maar het werkt wel.

Bij de meeste lach oefeningen gebruiken we een diepe ademhaling, dat wil zeggen een ademhaling vanuit de buik. De buikademhaling is een ontspannende ademhaling. Soms is wat oefening nodig om een dergelijke ademhaling weer te gebruiken. Iedereen kan het, want als baby gebruikte je ook een buikademhaling. Kijk maar eens naar een baby en hoe het buikje op en neer gaat. De meeste volwassenen gebruiken voor hun ademhaling alleen het bovenste deel van hun longen en ademen hoog en oppervlakkig. Als je actief bezig bent is daar niets mis mee, maar als je wilt ontspannen, is een buikademhaling belangrijk. Bij een ademhaling vanuit de buik vult de buik zich als het ware als een ballon met lucht bij elke inademing en wordt je buik daarna weer plat bij het uitademen.

De lach - shake

Stel je voor dat je twee mooie shakebekers vast hebt. In iedere hand één, prachtig opgepoetst, mooi glimmend. Het gaat natuurlijk niet om de bekers, maar om de inhoud van de bekers. Verzin nu wat voor lekkers er in jouw bekers zit. Misschien iets zoets? Of alvast een scheut giechels of een aantal lachklontjes...



De inhoud van de rechter beker gooien we bij de inhoud van de linker beker op een langgerekte "haaaaaa" toon. Dan schudden we die linker beker heel goed. Je schudt zo goed dat je hele lichaam mee beweegt. Je neus schudt mee, je billen schudden mee, je armen zwaaien van links naar rechts en van boven naar beneden. Het lijkt wel of je aan het dansen bent! Vervolgens giet je de inhoud van de linker beker in de rechter beker, ook weer met de "haaaaaa" toon. Ook nu schudden we weer flink. Als de shake goed geschud is, dan gaan we hem opdrinken. Dat doen we tegelijkertijd met een grote lach. **Proost!**

advertenties



Speelregels zijn vrolijke opdrachtjes die het dagelijkse leven veranderen in een speeltuin en die je uitdagen om even uit je routine te stappen. Bureau Play geeft de SPEELregels kaartenset uit. Meer informatie over Bureau Play is te vinden op www.bureauplay.nl

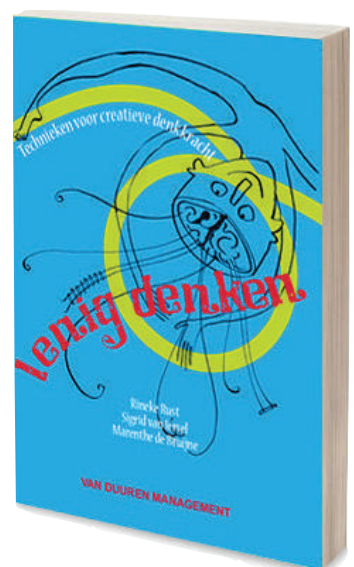
Dit vrolijke en kleurrijke boek vol praktische tips en oefeningen om je creatieve denkkraft te vergroten, is een uitgave van CreaSense.

Het boek maakt onderdeel uit van hun training Lenig Denken.

Vernieuw jezelf: doorbreek je denkpatronen & vergroot je slagkracht! Trakteer jezelf en je team op een training Lenig Denken.

Voor meer informatie:
www.creasense.nl
www.lenigdenken.com

Prijs € 19,90
ISBN: 978-90-89650-62-7



De vrolijke - duimen - lach

Terwijl je je duimen laat zien aan die ander (of aan jezelf) mag je er iets bij zeggen, zoals: "jij bent super" of "jij bent top" of "jij bent fantastisch" of..... je weet vast zelf ook heel veel leuke complimentjes. Waardering of een compliment is leuk om te geven en leuk om te ontvangen.

Als je deze oefening met een groep doet en je hebt je vrolijke duimen laten zien aan al die anderen en je hebt ze allemaal gezegd hoe fantastisch je ze vindt, dan mag je ze daarna ook eens naar jezelf opsteken en zeggen: "ik ben fantastisch". Wees niet te bescheiden en zeg maar een paar keer achter elkaar dat je fantastisch bent.



Laat je waardering zien aan anderen of aan jezelf (bijvoorbeeld door voor een spiegel te gaan staan) door je duimen omhoog te steken. Eén duim is leuk maar twee nog leuker. Toch?!

HA HA HA

HA HA HA

HA HA HA

De hiep hiep hoera - lach

Lachen is leuk. Lachen is een feest. Vandaar de hiep hiep hoera lach. Eigenlijk zijn we al een heel klein beetje aan het lachen als we "hoera" roepen. De "a" op het eind is al vaak een "ha" van, natuurlijk: ha ha ha ha.....

Vandaar dat we, met de armen omhoog, roepen: "Hiep hiep, hoera ha ha ha ha ha ha". Deze uitroep herhalen we meerdere keren.

Door je armen omhoog te houden terwijl je lachgeluiden maakt, kun je dieper in- en uitademen. Je geeft namelijk je longen in je borstkas meer ruimte. Daarnaast gaat automatisch je hoofd iets naar achteren, waardoor je luchtpijp vrij is om diep te ademen.



De kerstman - lach

Deze oefening wordt ook wel "center laughter" of "belly laughter" oftewel centrumlach of buiklach genoemd.

Leg beide handen op je buik. Het is fijn om eerst even je buik een klein buikmassage te geven. Je buik is belangrijk en daar mag je best even aandacht aan besteden!

Laat je buik een beetje schudden en probeer je buikspieren te ontspannen. Met een ontspannen keel laat je een diepe en vrolijke "ho ho ho ho ho ho ho ho"- lach horen. Probeer dit eerst eens één minuut. Als het goed gaat, kun je de oefening langer doen. Deze oefening is naast een goede adem-oefening ook een bijzonder goede buikspieroefening.

De "ha"-klank komt vanuit de buik, net als de "ho"-klank. Vandaar dat bij veel lach oefeningen vooral de "ho" en "ha" klanken worden gebruikt.



De lach - wave

Iedereen kent de wave. Het is altijd prachtig om te zien hoe supporters tijdens een sportwedstrijd op de tribune per rij omhoog komen en hun armen omhoog steken. Je krijgt dan een prachtige golfbeweging ("wave").



Het maken van een wave lukt ook heel erg goed als je in een kring staat. Bij de lachwave wordt de wave-beweging natuurlijk gecombineerd met een lachgeluid. Dus: één voor één zak je iets door je knieën en rek je je daarna helemaal uit met je armen omhoog. Als je je armen omhoog doet, laat je tegelijkertijd een lach horen.

Tip!

laat de wave lekker lang doorgaan.

HA HA HA

HA HA HA

HA HA



De telefoon - lach

Pak je mobiele telefoon (mag echt, maar je kunt ook doen alsof je een telefoontoestel vasthoudt) en doe alsof je een telefoongesprek voert. Het is natuurlijk niet zomaar een gesprek. Het is een héél erg vrolijk en lachwekkend gesprek. Je ligt dubbel van het lachen.

Je kunt een lekker brabbelverhaal ophangen of gewoonweg lekker lachen. Zelfs als je buiten op een terras zit, zal niemand dit vreemd vinden. Het is nu eenmaal doodnormaal dat iedereen altijd overal aan het bellen is. Ze zijn natuurlijk wel heel erg nieuwsgierig wat jij voor leuks hoort....

Spreek af met een vriend om elkaar op te bellen en alleen maar met elkaar te lachen voor twee minuten. Daarna hang je meteen weer op. Of maak een voicemail door alleen maar te lachen. Leuk om te doen én leuk om te beluisteren.

De rolmaat - lach

In je linker hand houd je een denkbeeldige rolmaat vast. Strek je linker arm helemaal van je af. Met de duim en wijsvinger van je rechter hand pak je het lipje vast. Je trekt dan de rolmaat uit, tot aan je linker schouder, terwijl je "haaaaaaaa" zegt. Dan trek je de rolmaat nog verder uit, tot aan je rechter schouder. Weer zeg je "haaaaaaaa". Ten slotte trek je de rolmaat zo ver mogelijk uit, lachend! Doe dit ook met de rolmaat in je rechter hand. Je kunt de rolmaat ook onder je linker- of rechter voet leggen. Je trekt hem dan eerst uit naar je heup. Dan naar je schouder. En dan helemaal omhoog.

Een leuke vondst is de rolmaat met de 2 lipjes, voor gebruik in Nederland en in Engeland. Het ene lipje voor de centimeters en het andere lipje voor de inches. Je houdt de rolmaat voor je met een lipje in iedere hand. Ook nu weer trek je de rolmaat uit. Tegelijkertijd maken je linker en je rechter hand een sprongetje opzij. Natuurlijk weer op een "haaaaaaa" toon. Eerst een klein sprongetje. Dan nog een klein sprongetje. En de laatste keer gaan beide armen wijd uit en lach je lekker door.



Extra

Probeer de rolmaat op te vangen terwijl je hem loslaat. Als het lukt: applaus voor jezelf !

JIJ BENT FANTASTISCH!



JIJ BENT FANTASTISCH!

DIT IS EEN
DOORGEEF-COMPLIMENTEN-KAARTJE

1. Ontvang dit kaartje met een glimlach: die tekst boven de streep, die gaat over JOU!
2. Als je vindt dat deze tekst ook op iemand anders van toepassing is, geef het kaartje dan door.

JIJ BENT FANTASTISCH!

DIT IS EEN
DOORGEEF-COMPLIMENTEN-KAARTJE

1. Ontvang dit kaartje met een glimlach: die tekst boven de streep, die gaat over JOU!
2. Als je vindt dat deze tekst ook op iemand anders van toepassing is, geef het kaartje dan door.

 knip de kaartjes uit en geef ze door. Laat iemand anders zich ook eens fantastisch voelen !

Magic Smiling World

Wil Hendriks (46) is de oprichter van Magic Smiling World. In deze bijzondere wereld combineert hij de lach met magie. Met een goocheltruc of magische vertelling, Wil tovert bij iedereen een lach op het gezicht. Vandaar dat ik met zo'n kastje waarmee je met elkaar kunt praten, contact met hem heb opgenomen om hem te vragen naar zijn bijzondere beroep. Wel erg spannend, zo'n magische afspraak....

Alida: Hoi Wil. Ik moest al lachen voordat ik je telefoonnummer in-toetste. Was dat magie?

Wil: Tja, magie is een vreemd iets. Ik ben juist bezig onze koffers in te pakken voor een weekje vakantie en stond me net af te vragen hoe ik die ene te volle koffer dicht kon toveren.

Alida: Wat is magie voor jou?

Wil: Magie is voor mij oog hebben voor de mooie dingen in het leven. Eigenlijk is het leven zelf één en al magie. Wanneer je als een kind geeniet en je verbaast over die dagelijkse wonderen om je heen, zoals dat kastje waarmee we nu met elkaar kunnen praten, dat is toch eigenlijk ook magie? Daarnaast is goochelen een leuke manier om iemand in de maling te nemen.



Alida: Magic Smiling World. Wat een prachtige naam. Hoe ben je eigenlijk aan die naam gekomen?

Wil: Dat heeft nog nooit iemand mij gevraagd, maar ik wil het graag vertellen. Mijn vrouw heet Margreet en mijn zoontje heet Stef. Samen met de W van Wil had ik drie magische letters die opeens Magic Smiling World werden.

Alida: Hoe lang goochel je al?

Wil: Eigenlijk ben ik al wel met goochelen bezig van kinds af aan. Ik ben dit gaan doen na het zien van Hans Kazan in het tvprogramma 'Ren je Rot'. Rond mijn 20ste ging ik professionele trucs kopen en ging ik optreden.

Toen ik mij in 2008 aansloot bij Stichting Magic Care ging er opeens een nieuwe wereld voor mij open en ben ik nog actiever met goochelen. Nu is het ook een deel van mijn beroep. Ik was in die tijd bezig met allerlei lachworkshops en lachen-tertainment want de lach is in mijn leven altijd een belangrijke factor geweest.

Bij de stichting ontmoette ik diverse beroeps goochelaars en ik kwam er achter dat goochelen echt mijn passie is. De combinatie lachen en goochelen was de verbinding waar ik steeds naar op zoek was geweest. Verbinden en verblijden met magie en een lach, is daarom mijn motto.

Alida: Is goochelen iets dat iedereen kan leren?

Wil: Ik geef op scholen goochel-les aan kinderen en dan leren ze al snel dat het niet zo eenvoudig is als het lijkt. Je moet geduld hebben. Secuur zijn. De juiste uitstraling hebben. En goed contact met het publiek kunnen maken. Eigenlijk is de presentatie nog belangrijker dan de truc zelf. Voor de kinderen is het leren van een goochelact daarom niet alleen het leren van een trucje, maar vooral het leren om zichzelf te presenteren.

Alida: Dat klinkt best moeilijk.

Wil: Klopt. Maar goochelaars geven elkaar altijd opbouwende kritiek en complimenten. Dus niet één van de vier sommen is fout, maar drie zijn er goed. Deze manier van werken vind ik erg prettig en mijn ervaring is dat kinderen hierop bijzonder goed reageren.

Alida: Ik heb gehoord dat je pas in het Sophia Kinderziekenhuis was. Wat heb je daar voor magisch gedaan?

Wil: Vanuit Stichting Magic Care ga ik regelmatig samen met een goochelpartner op bezoek bij zieke kinderen in diverse ziekenhuizen in Nederland. Het doel van onze bezoeken is om kinderen door middel van toverkunst, oftewel goochel-trucs, aan bed een vrolijke afleiding te bezorgen. Wij noemen het

foto: Wil Hendriks

Meer informatie over Wil Hendriks en zijn magische wereld vind je op www.magicsmilingworld.nl

onderling ook wel eens een “positief trauma” bezorgen. Als het kind wil, kan hij of zij ook zelf een truc leren en we hebben daarvoor speciale materialen die de kinderen cadeau krijgen.

Het is prachtig om te zien hoe kinderen zich zo snel kunnen inleven in een fantasiewereld en dan even niet meer “een ziek kind” zijn maar een stralend en glunderend kind in een ziekenhuisbed. Ouders en verpleegkundig personeel verbazen zich er vaak over dat kinderen die soms weken of maanden niet meer reageerden op hun omgeving, opeens een magische lach vertonen. Soms is het alleen een kleine fonkeling in hun ogen of een mondhoek die een beetje omhoog gaat, maar dat kleine beetje magie is al voldoende. Daar smelt ik van. Voor ieder kind

is er, afhankelijk van de leeftijd, een andere goocheltruc. Voor het jonge kinderen is dat bijvoorbeeld een magische toverstok met licht en geluid. Voor oudere kinderen hebben we uitdagende trucs die ze zelf kunnen leren. We richten ons altijd op wat het kind wel kan, niet op wat het niet kan.

Alida: Wow, je blijft maar doorgaan. Zoveel ruimte heb ik niet voor het interview! Sorry dat ik je moet onderbreken. Ik vind het heel bijzonder wat je in die ziekenhuizen doet. Maar al die zieke kinderen, word je daar niet enorm verdrietig van?

Wil: Hoe moeilijk het soms ook is, toch is het vooral genieten. Het raakt je en het verrijkt je leven. Natuurlijk bespreken we onderling een bezoek altijd na en dan is er

ook plaats voor emoties. Maar op het moment dat je aan het bed van een kind staat, ben je professioneel bezig. Je bent er voor het kind. Het doet me iedere keer weer beseffen hoe mooi het is om de lach en de magie te delen.

Alida: Mijn laatste vraag. Heb je misschien een magische lach oefening die je met ons wilt delen?

Wil: Tuuuuurlijk! De truc van de lachende smiley.

De truc van de lachende smiley

- 1) Teken op de bodem van een lucifersdoosje een verdrietige smiley.
- 2) Op een ander stukje karton, van dezelfde kleur en van bijna dezelfde afmeting als de bodem van het lucifersdoosje (ietsje kleiner want het moet er goed inpassen), teken je een lachende smiley.
- 3) Verstop het stukje karton met de lachende smiley erop in het lucifersdoosje, met de tekening naar boven. Dit doe je als volgt. Klem het stukje karton tussen de bovenkant van het doosje en het laatje, dat half open staat.

Laat de verdrietige smiley in het doosje zien door het laatje half open te zetten. Laat je publiek hun verdriet en zorgen in het doosje stoppen. Alles wat ze kwijt willen, past erin.

- 4) Daarna laat je het publiek iets magisch doen., bijvoorbeeld een toverspreuk of een speciale beweging. Dan met z'n allen even lachen. Sluit het doosje en zie.....er komt een lachende smiley tevoorschijn!

(Uitleg: door het dichtschuiven van het doosje valt het losse stukje karton met de lachende smiley op de bodem van het doosje en dit stukje karton bedekt daarmee de verdrietige smiley.)



Stichting Magic Care

Wil vraagt graag aandacht voor de Stichting Magic Care waar hij al jaren als goochelaar aan verbonden is. Deze stichting ondersteunt door middel van goochelen kinderen die door ziekte, handicap of door vervelende thuissituaties in de problemen zijn gekomen.

Wil gaat regelmatig namens de stichting naar diverse kinderziekenhuizen. Maar je kunt collega's van hem ook tegenkomen in jeugdgevangenissen, vluchtelingencentra en bij voedselbanken.

Meer informatie over Magic Care vind je op www.magiccare.nl



De Lachclub



De **eerste** lachclub kwam bijeen in een park in Mumbai, India. Dat was in 1995. Inmiddels zijn er meer dan **6000** lachclubs, verspreid over **65 landen**. Ook in Nederland er zijn diverse lachclubs. In India komen de leden van een lachclub **dagelijks** bij elkaar. In Nederland komen de lachclubleden meestal **één keer per maand** bij elkaar. Soms **bestaat** een lachclub uit maar drie tot zeven deelnemers, maar er zijn ook grote groepen van meer dan twintig deelnemers. Het aantal aanwezigen maakt eigenlijk niet uit. **Lachen kan altijd**.

De opzet van lachclubs is niet commercieel. In Nederland betalen de deelnemers meestal een **bijdrage** in de kosten voor de huur van de ruimte. In **India** is deelname aan lachclubs gratis omdat de activiteiten buiten plaatsvinden. Tijdens de bijeenkomst worden allerlei **oefeningen** gedaan die het lachen bevorderen. Dat kunnen speciale lach(yoga)oefeningen zijn, maar ook **dansen**, zingen en diverse spelvormen kunnen er onderdeel van uitmaken. Het uiteindelijke doel is zo veel mogelijk te **lachen** en samen plezier te maken.

Een overzicht van alle lachclubs in Nederland vind je op www.LachPsycholoog.nl en op www.lachyoga.startpagina.nl. Er is ook een internationale Skypelachclub met de skypenaam "Laughterclub".

Waarom gaat iemand naar een lachclub? we vroegen het een aantal lachclubleden

"Laughter Day? What is this?"

These were my thoughts when I saw a poster in the library in Leiden informing about the Laughter Day Celebration in the Burcht. I said to myself: 'Sounds like fun. I would go and see'. So I went to the Burcht and saw many people there. I met Alida – the laugh psychologist, who organized the Laughter Day Celebration.

We laughed for an hour, played like little children and, what is most important, learned about the positive impact of laughing on our mind and body.

This was the day, where I also found out that there are Laughter Clubs all around the world and one of them is in Leiden. I had so much laughter that day, that I decided to check out the local Laughter Club. For me, two hours of constant laughter is very amusing and healthy. Behaving like children, laughing for no other reason than to laughing itselfs, it is all that I need.

Since then, when I watch my little daughter and see her laughing, I laugh too. When I laugh, she laughs too so we laugh together through most of the day.

When I realize my face is serious, I start laughing. When I run, I have a smile on my face and make many people smile back or even laugh and then I laugh too. I have found out that laughing is contagious and makes me feel happier. I keep on laughing!"

Iwona

"Vijf jaar geleden leerde ik de lachyoga kennen bij een workshop van Alida. Ik ging compleet uit mijn dak! Het deed mij zo goed, dat ik dit vaker wilde. Ik denk dat ik van de leden van de lachclub in Stevenshof (Leiden, red.) het langst lid ben. De maandelijkse lachclub bijeenkomsten staan vast in mijn agenda en ik streef ernaar altijd te gaan. Het lukt niet altijd, maar meestal wel. Van al dat lachen ben ik psychisch behoorlijk opgeknapt; ik lach nu veel en graag! Mijn favoriete oefening is 'de autowasstraat', men weet dat al. We doen hem vaak en hebben veel plezier! Ik ben 68 jaar en hoop nog lang mee te mogen lachen!"

Corien

"Ik heb veel aan de lachclub gehad. Ik had mezelf aangeleerd om het leven heel serieus te nemen; zogenaamd mezelf volwassen te gedragen. Lachen en grappig doen, voelde daar niet fijn bij.

Toen ik dat ontdekte, heb ik besloten om naar een lachclub te gaan. In het begin vond ik het moeilijk om er naar toe te gaan. Het voelde zo kinderachtig. Van mezelf en mijn omgeving mocht ik nooit zomaar lachen. Daardoor was in het begin het lachen bij mij erg gemaakt. Maar na een tijdje werd het steeds spontaner. Ook in mijn dagelijkse leven ging het lachen steeds makkelijker. Nu ben ik heel blij dat ik heb doorgezet. Ik heb op de lachclub geleerd om te mogen lachen en plezier te mogen hebben. "

Elizabeth Gyovai



Lachclub in Leiden



Lachclub in India met dr. Madan Kataria



Lachclub van Jeffrey Briar op het strand in Californië (VS)



Lachclub in Hong Kong (China)

“Mijn eerste kennismaking met de lachclub was op 5 september 2009. Dana Valckx organiseerde in het Leidse Stevenshofpark een lachyogasessie. “Lachen is gezond, van lachen ga je je beter voelen, daar is veel informatie over en dat is wetenschappelijk bewezen” aldus Dana in het Leidsch Dagblad. Het sprak me aan, omdat mijn levensmotto is: een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. Ik besloot erop af te gaan en liep er onmiddellijk warm voor. Inmiddels bezoek ik maandelijks met ontzettend veel plezier de lachclub bijeenkomsten van Alida van Leeuwen in buurthuis Stevenshof. Iedere keer is het weer een feestje en vanzelfsprekend wordt er veel gelachen. Alida zit vol goede ideeën en bedenkt maandelijks allerlei speelse oefeningen die met lachen te maken hebben. De leeuwenlach is bijvoorbeeld één van mijn favorieten.

Lachen bezorgt me een geluksgevoel, omdat endorfines vrijkomen. Vanwege de ziekte SLE is het voor mij niet mogelijk om intensief te sporten. Na een avondje lachclub voel ik dat ik gezond bezig ben geweest. Het is sowieso leuk om samen met andere mensen te lachen. Iedereen heeft zijn eigen specifieke lach en het werkt altijd aanstekelijk. Dat lachen dezelfde werking heeft als een pijnstiller heb ik een paar jaar geleden ondervonden toen mijn pols na een breuk opnieuw gezet moest worden. Ik moest eerst gedurende 10 minuten aan een apparaat om de boel op te rekken. Dit was, ondanks een verdoving, zeer pijnlijk. Ik besloot wat lach oefeningen te doen die ik bij de lachclub had geleerd. Dit resulteerde bij mij, mijn man en de gipsmeester in zo’n enorme slappe lach, dat menig personeelslid om het hoekje kwam kijken wat er allemaal gebeurde. Normaal gesproken valt er weinig te lachen als een breuk gezet moet worden. Kortom, het werd een vrolijke boel. Al moet ik toegeven, dat ik op het moment van het opnieuw zetten van mijn pols, wel een pijnkreet produceerde. Ha Ha Ha.

Ik kan het iedereen aanraden om eens te komen kijken op een lachclubavond. Laat het over je heen komen en kijk wat het met je doet!”

Sylvia Kraan

advertenties

De kortste afstand tussen 2 mensen is de lach.
Het is dus het leukst als je het samen doet.
Geen stress, vrolijk, positief en energiek en dat binnen een uur.
Kan ook langer of korter.
Een klein groepje (min. 8) of een heel grote.
Op maat gemaakt, binnen of buiten.



Sharon de Meneges
Mailto: info@delachstudio.nl of bel 06 22809959

Lach
en de
wereld
lacht naar jou



www.lachyogadoetinchem.nl

Workshops voor particulieren en bedrijven

Boekentips

Het gratis E-boek "Lachen zonder Reden" is gemaakt door Saskia van Velzen en is te verkrijgen via haar website www.lachwinkel.nl



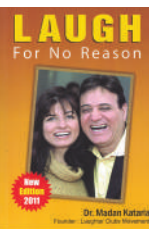
Ben Decock neemt je in zijn boek mee voor een ontdekkingstocht naar het hoe en waarom van de lach. Hij trakteert je op tal van praktische oefeningen en tips.

Prijs: € 14,95 ISBN 978-90-77432-34-1

Dhyan Sutorius begeleidt sinds 1978 lachmeditaties op verschillende congressen en bijeenkomsten. In 1985 richtte hij in Duivendrecht het Centrum ter Bevordering van het Lachen op.

Zijn boek "Lachen maakt gelukkig" is bij bol.com te bestellen voor € 4,99.

ISBN 978-90-62710-03-4



Het officiële boek van dr. Madan Kataria is helaas nooit in het Nederlands vertaald.

De originele Engelse versie is te bestellen via zijn website: www.laughteryoga.org of als E-boek via www.lachpsycholoog.nl

De Nederlandse vertaling van het boek "Lachyoga" van de Duitse lachyoga-docent Christoph Emmelmann. De lach oefeningen in het boek zijn heel eenvoudig en kunnen door iedereen uitgevoerd worden. Het boek bevat oefeningen die alleen gedaan kunnen worden, oefeningen voor paren en groepsoefeningen.



Prijs € 12,50 ISBN 78.90.8840.074.2



In dit Lachyoga werkboek staat alles over de achtergrond van lachyoga, inclusief uitleg met tekst plus foto van de 40 basis oefeningen. Daarnaast nog heel veel meer extra lachyoga oefeningen en informatie over lachen. Het werkboek kost € 15 of als E-boek € 7,50.

Te bestellen op www.lachpsycholoog.nl

EXCLUSIEF VOOR LACH-LEZERS

De nieuwste *Ode* gratis op uw pc of tablet

Neem nu een proefabonnement op Nederlands enige optimistische opinietijdschrift en ontvang als welkomstcadeau de nieuwste uitgave van *Ode* gratis op uw pc of tablet.

www.ode.nl/3v15



CHANGE Think+ is gemaakt voor mensen die positief in het leven willen staan, die interesse hebben in zelfontwikkeling, die openstaan voor vernieuwing, die bewust leven en graag een positief of 'ander' antwoord krijgen op de vraag waarom dingen gebeuren in het leven. Voor meer informatie: www.changethinkpositive.eu



Iedere maand alle evenementen op het gebied van persoonlijke groei en spiritualiteit in je brievenbus?

Abonneer je of vraag een gratis proefnummer aan!

Koordanser is al bijna dertig jaar hét onafhankelijke maandelijkse agendabladd, de gids en wegwijzer voor actieve

zoekers naar spirituele ontwikkeling en persoonlijke groei. Koordanser wijst je op relevante bijeenkomsten, mensen, informatie en zienswijzen. Voor meer informatie: www.kd.nl



Gratis magazine van de Nationale Commissie voor Internationale Samenwerking en Duurzame Ontwikkeling.

OneWorld verschijnt tien keer per jaar en is echt helemaal gratis.

Kernwoorden die het magazine omschrijven: Betrokken. Inspirerend. Werelds. Ondernemend.

Voor meer informatie: www.oneworld.nl

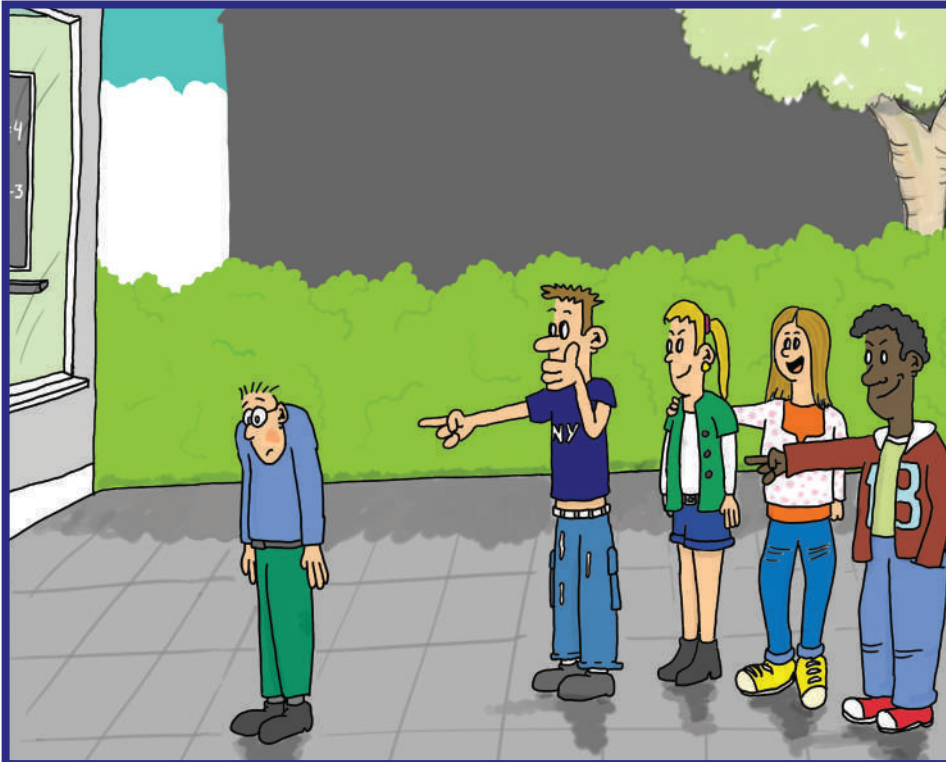
&

TJDSCHRIFTEN



Dit kunstwerk wordt u aangeboden door Anna Mul. Anna Mul maakt beelden, tekeningen en schilderijen. Ook schrijft ze verhalen en maakt ze illustraties. In haar werk speelt tekst altijd een belangrijke rol. Veel van haar tekeningen zijn als ansichtkaart en tegeltje te koop en zijn te bestellen via haar website. Ook in diverse musea vind je kaarten van haar hand. Surf voor meer informatie over Anna Mul en haar werk naar: www.annamul.nl

Als lachen



Een voorbeeld uit de praktijk (situatie 1)

Bas heeft het op school niet zo naar zijn zin. Hij wordt uitgelachen door de andere jongens uit zijn klas. Waarom weet hij eigenlijk niet. Zelfs Stefan, waar hij vorig jaar nog beste vrienden mee was, maakt nu vervelende opmerkingen. Bas snapt er niks van en weet niet wat hij moet doen. Naar de juf gaan lijkt hem geen goed idee, dan wordt het alleen maar erger...

Uitlachen is niet leuk

Veel slachtoffers van pesten kunnen daarover meepraten. Lachen is wereldwijd het enige non-verbale gedrag dat overal hetzelfde is. Datzelfde geldt voor uitlachen. Vaak vindt het uitlachen plaats in combinatie met ander gedrag met een negatieve intentie, zoals gebaren, opmerkingen, buitensluiten. Men voelt zich afgewezen en bijvoorbeeld belachelijk gemaakt. Het idee ontstaat dat je er niet bij hoort en dat doet pijn. Mensen zijn sociale wezens. Wij hebben om te overleven anderen nodig. Daarom heeft een ieder de behoefte om bij de groep te horen en is het schadelijk om buiten de groep geplaatst te worden.

Samen lachen

Samen lachen tijdens het plagen helpt om je eigen grenzen te leren ervaren en aan te geven. Ook een ander leert grenzen te herkennen en het goed te maken. Bij pesten ontstaat er schade, vooral bij de ontvanger, het slachtoffer. Maar ook anderen in de groep rond het slachtoffer kunnen er last van krijgen.

Pesten

- . vaak en lang
- . ongelijkwaardig
- . eenrichtingsverkeer
- . gemeen
- . moeilijk te stoppen
- . niet leuk voor iedereen

Hoe zit het nu precies?

Wanneer hoort lachen nog bij plagen en lach je samen? En wanneer wordt het plagen pesten en lach je iemand uit?

Plagen

- . af en toe
- . gelijkwaardig
- . heen en weer
- . voor de lol
- . gemakkelijk te stoppen
- . leuk voor iedereen

Feiten over pesten

1 op de 6 á 10 kinderen worden gepest in het **basisonderwijs**
(Nederlands Jeugd instituut 10,4%, bron: www.nji.nl)

1 op de 12 á 15 kinderen worden gepest in het **voortgezet onderwijs**
(Nederlands Jeugd instituut 6,4%, bron: www.nji.nl)

1 op 6 tot 1 op de 10 volwassenen worden gepest op de **werkvloer**
(bron: 2009, TNO. Resultaten uit onderzoek lopen uiteen)

Gevolgen van pesten

- Een slachtoffer ontwikkelt lichamelijke en/of mentale klachten.
- De prestaties van het slachtoffer gaan achteruit.
- Een slachtoffer raakt in een isolement en ervaart steeds meer eenzaamheid.
- Meelopers willen bij de sterken (= pesters) horen.
- Pesters hebben grotere kans later crimineel gedrag te gaan vertonen.
- Buitenstaanders nemen afstand van de groep.
- Helpers en verdedigers die voor een slachtoffer opkomen en proberen meelopers en pesters te corrigeren, geven dit op als pesten langer voortduurt.
- De groep lijdt onder een dreigend en onveilig klimaat.

De gevolgen van pesten zijn groot en ook als de slachtoffers volwassenen zijn geworden dragen ze dit nog lang met zich mee. Het is belangrijk dat de assertiviteit van de slachtoffers gestimuleerd wordt, zodat zij hun grenzen leren aangeven. Daarbij helpt het vergroten van zelfvertrouwen, het versterken van de lichaamstaal en het eigen maken van vaardigheden zoals het geven van de eigen mening, het leren 'nee' zeggen, het durven zeggen waar ze last van hebben en leren meedoen en initiatieven tonen. Het is belangrijk om de kracht van de lach te ontdekken met pestslachtoffers en in groepen waarin pesten speelt. Deze kracht is namelijk groot, zowel op een negatieve als een positieve manier.

Een voorbeeld uit de praktijk (situatie 2)

Bas ligt helemaal dubbel. Stefan en hij zijn weer dikke vrienden geworden. Bas was een keer na school naar hem thuis toe gegaan en toen hebben ze het weer goed gemaakt. Nu hebben ze ontdekt dat moppen tappen heel leuk is en dat doen ze nu het liefst de hele dag. De juf geeft ze soms een standje en daar moeten de jongens alleen maar harder om lachen. Bas en Stefan vinden het fijn om weer vrienden te zijn.



De kracht van de lach voor pestslachtoffers

Oefeningen met als doel bewustwording van negatieve en positieve ervaringen met lachen

Oefening 1: Negatieve ervaringen met lachen

1. Vorm twee rijen die tegenover elkaar staan (rij A en rij B).
2. Rij A lacht rij B uit. Rij B reageert op drie verschillende manieren. (zie punt 3, 4 en 5)
3. Rij B ontvangt het uitlachen en reageert niet. Doe dit 2 minuten. Daarna is er voor iedereen 1 minuut stilte om het effect te ervaren.
4. Rij B ontvangt het uitlachen op een agressieve manier en reageert boos. Doe dit ook 2 minuten. Daarna is er weer voor iedereen 1 minuut stilte om het effect te ervaren.
5. Rij B ontvangt het uitlachen op een assertieve manier en ze laten rij A duidelijk, maar op een positieve manier, merken dat ze het niet leuk vinden. Hiervoor geven ze duidelijke argumenten en gebruiken ze hun lichaamshouding en oogcontact. Rij B zorgt dat het gedrag van rij A hen niet raakt waardoor de macht bij de uitlachers (rij A) ontnomen wordt.
6. Wissel de rol van de rijen om.
7. Bespreek de ervaringen met elkaar. Hoe voel je je als je op een bepaalde manier reageert. Wat voor gedachten, gevoelens, gedrag en lichaamstaal spelen een rol?
8. Bespreek of er aanwezig zijn die negatieve ervaringen met lachen hebben (uitlachen, kritiek op hun manier van lachen, anderen zien uitlachen en niet te weten hoe dat om te keren etc.). Hoe reageerden ze toen en hoe zouden ze nu willen reageren?

Oefening 2: Positieve ervaringen met lachen

1. Vorm twee rijen.
2. De rijen lachen elkaar toe.
3. Bespreek de ervaringen met elkaar. Wat gebeurt er als je elkaar toelacht? Wat voor gedachten, gevoelens, gedrag en lichaamstaal spelen hierbij een rol? Wat gebeurt er met de onderlinge verbinding? Wat verandert er in de energie?
4. Wissel met elkaar positieve ervaringen uit met toelachen.

Meer informatie over pesten, de gevolgen en hoe hier mee om te gaan ...



Dit stuk over pesten is geschreven door Mirelle Valentijn met een bijdrage van Inge Van Helvert-Coolen.

Mirelle Valentijn is ervaringsdeskundige, zelf slachtoffer van pesten op school en op het werk. In het televisie programma "Gepest!" vertelde zij haar verhaal. Haar negatieve ervaringen boog zij om in positieve. Ze volgde de opleiding omgangskunde en de trainersopleiding omgaan met pesten bij Dieta Uytterlinde. Samen met anderen richtte zij in 2004 Stichting omgaan met pesten op. Mirelle Valentijn is werkzaam binnen de provincies Utrecht, Noord-Holland en Zuid-Holland. Zij heeft een eigen praktijk in Wilnis. Kijk ook de websites: www.praktijkvoorlevensgeluk.nl en www.ikdenkmesterk.nl

Inge Van Helvert-Coolen is werkzaam binnen provincie Utrecht. Zij heeft een eigen praktijk in de Meern. Kijk ook op de website: www.kindercoachingleidscherijn.nl

Stichting omgaan met pesten

Wilt u uw kind weer laten lachen? Wilt u uw kind steunen in een weerbare ontwikkeling? Geef uw kind op voor de STA STERK training bij u in de buurt!

Zou u graag anderen weer laten lachen? Anderen willen ondersteunen in het ontwikkelen van weerbaarheid? Word ook trainer omgaan met pesten!

Kijk voor meer informatie op de website www.omgaanmetpesten.nl



Lachwandelingen



**leuk
sportief
gezellig
&
gezond**



Tijdens een Lachwandeling doe je leuke, grappige, vrolijke en actieve lach oefeningen en spelletjes zoals de "Silly Walks" en de Vreugdesprong. We huppelen en dansen, we lachen en we zingen: "Ho ho ha ha ha!". De lachwandeling wordt begeleid door een Lachwandelcoach.

Meer informatie? Mail naar info@LachPsycholoog.nl



Lachvakantie in Portugal 22 tot en met 29 juni 2013

Een week vol lach, positiviteit en ontspanning in het groene hart van Portugal aan de voet van de Serra da Estrela, onder begeleiding van LachPsycholoog drs. Alida van Leeuwen. Je verblijft in een luxe vakantie bungalow met zwembad.

Kort overzicht dagprogramma

ontbijt, LachYoga, uitgebreide lunch,
middagprogramma (vrij), vrolijke
meditatie technieken,
3 gangen diner, theorie-uurtje

Uitgebreide informatie over het programma en
de prijs: www.LachPsycholoog.nl



Deze lachvakantie is, indien gewenst, tevens een officiële opleiding tot "Laughter Yoga Leader". Als je aan het eind van de week alle programmaonderdelen hebt gevolgd, dan kom je in aanmerking voor dit certificaat waarmee je overal ter wereld zelfstandig lachyogaworkshops mag geven en/of een lachclub starten.

Meer informatie over de locatie: www.krooninportugal.com

Lachyoga

met kinderen

Kinderyoga docente Brenda Zuydwijk van KinderYogaBrenda geeft met veel plezier kinderyogalessen in en rondom Roelofarendsveen en Leiderdorp. Speciaal voor Lach! magazine heeft zij drie bijzondere lachyoga-oefeningen voor kinderen bedacht. Je kunt deze oefeningen alleen doen, of samen. Veel plezier!



Het grote apenfeest

Zet je voeten een stukje uit elkaar en sta stevig met je benen op de grond. Je laat je armen langs je lichaam hangen. Doe je ogen dicht en adem een paar keer rustig in en uit.

Stel je voor.....

Je loopt door een oerwoud met allerlei bomen. Alle bomen hebben een smiley op hun stam en hun takken hebben alle kleuren van de regenboog. Rood, oranje, geel, groen, blauw, paars en wit. Kijk maar eens om je heen hoe de bomen eruitzien. Je hoort de bomen giechelen als je voorbij loopt, je wordt er zelf ook vrolijk van! Je loopt een stukje verder en dan kom je op een plek in het oerwoud waar geen bomen staan. Je blijft hier even rustig staan en je ademt de frisse lucht in. Mmm... Je voelt je fijn en lekker. Adem nog maar een keer diep in en uit. Opeens hoor je geluiden. Je luistert heel goed. Het klinkt heel gezellig! Je luistert nog eens goed. "HO, HO, HA, HA, HA! HO, HO, HA, HA, HA!" Wat zou het zijn? Je loopt een stukje verder door het oerwoud en je hoort het zingen steeds harder. Je kijkt eens goed en je ziet tussen de bomen allemaal apen! Het zijn geen gewone apen, maar fantasie apen! Ze hebben alle kleuren van de regenboog. Er zijn zelfs apen die een pet op hebben en die waveboarden! Ze zijn allemaal vrolijk, ze dansen en roepen: "HO, HO, HA, HA, HA! HO, HO, HA, HA, HA!" Het is één groot apenfeest! De apen vragen of jij ook met hun mee wilt doen. Je hebt er zin in en je maakt je klaar voor het feest. Als je daar zin in hebt, kun je jezelf schminken of je feestkleden aantrekken.

De coole, stoere aap

Je staat rechtop. Je voeten staan een klein stukje uit elkaar. Adem rustig in en uit. Trommel dan met je vuisten op je borst en brul tegelijkertijd: "HO, HO, HA, HA, HA! HO, HO, HA, HA, HA!" Op je gezicht staat een glimlach en als je wilt schaterlachen, mag dat natuurlijk ook! Doe dit een paar keer achter elkaar en voel jezelf in een feeststemming komen.

Meer informatie over kinderyoga docente Brenda Zuydwijk vindt u op haar website:

www.kinderyogabrenda.nl



De speelse, swingende aap

Je staat rechtop met je benen in een grote spreidstand. Buig voorover met een rechte rug. Zet je handen in het midden op de grond. Kijk tussen je benen door naar achteren en glimlach naar de apen achter je. Adem rustig in en uit. Als je apenbenen zeer doen, buig je ze een klein beetje. Kom dan langzaam weer omhoog. Je ademt rustig in en uit en dan ga je swingen op je plek! Je danst, maakt sprongetjes met je benen en je slingert je apenarmen alle kanten op. Je zingt een apenfeestlied dat je zelf hebt verzonnen of het lachlied: "HO, HO, HA, HA, HA. HO, HO, HA, HA, HA". Je gaat steeds rustiger dansen en je openlijf wordt weer helemaal stil. Als je helemaal stil staat, adem je weer rustig in en uit. Je kunt de oefening zo vaak herhalen als je wilt.

Tip van Brenda

Deze apen vragen aandacht voor de Stichting Cystic Fibrosis. Door de verkoop van knuffelapen, zamelt deze stichting geld in voor wetenschappelijk onderzoek naar taaislijmziekte.

Zie voor meer informatie www.aap4cf.nl



Maak je eigen flipboekje

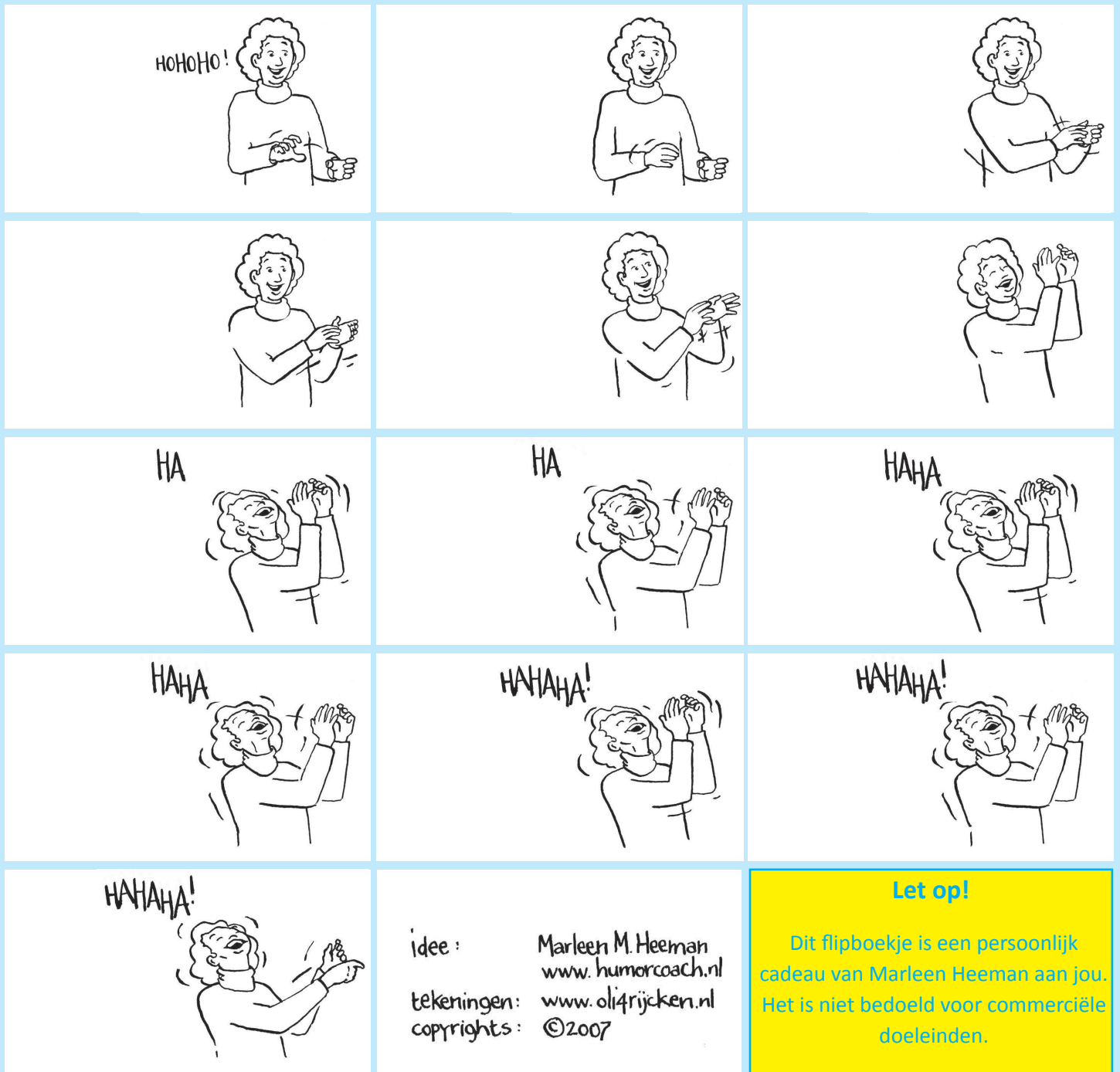
Een flipboekje is een soort korte tekenfilm. Je kunt deze film bekijken door met je duim de bladzijden van het boekje te laten “flippen”. Hieronder staan tekeningen van humorcoach Marleen Heeman. Zij is specialist in spelvormen en wil graag haar lachshake – flipboekje met jou delen. De tekeningen zijn gemaakt door Olivier Rijcken (www.oli4rijcken.nl)

DE LACHSHAKE

De eerste pagina van je flipboekje is links boven afgedrukt. De laatste pagina rechts onder. Knip alle plaatjes uit en leg ze in de juiste volgorde. Maak de pagina's aan elkaar vast met twee nietjes aan de linker kant van het boekje.

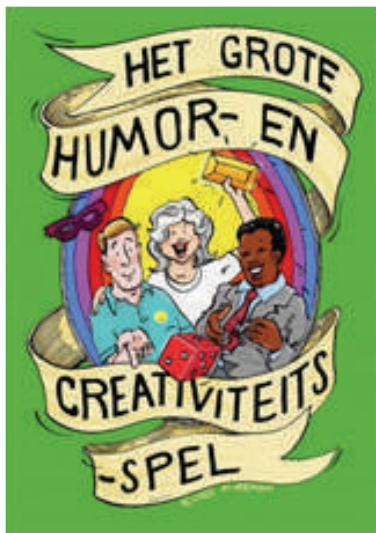
Als je eerst wilt testen of je pagina's in de juiste volgorde liggen, maak dan eerst de pagina's aan elkaar vast met een paperclip of een knijper.





Wil je meer flipboekjes of wil je niet knippen in dit magazine? Het flipboekje is ook te bestellen via de website van Marleen: www.humorcoach.nl. Je vindt het boekje onder de knop "kado".

advertentie



Het Grote Humor- en Creativiteitsspel (HGHECS)

Een vrolijk en (inter)actief spel voor 6 tot 20 personen onder begeleiding van een professionele spelleider.

Het lijkt een uitje en intussen leer je om nieuwe kansen te benutten. Je leert meer over humor (het verbeteren van de werksfeer) en creativiteit (probleemoplossend vermogen). Maar het is vooral: plezier maken (vertrouwen, samenwerken). Het spel is te spelen in één of twee dagdelen.

Voor meer informatie: www.humorcoach.nl

- 1 Matige drinkers leven langer dan geheelonthouders of drinkebroeders omdat het de hoeveelheid HDL ("goede cholesterol") in ons bloed verhoogt en daardoor bloedklontering tegen gaat. Daarnaast houden matige drinkers van gezelligheid. Ze drinken daarom vaker met anderen. Vooral het samen drinken, bevordert het geluksgevoel.
- 2 Er zijn diverse onderzoeken gedaan naar dit onderwerp en niet alle uitkomsten zijn gelijk. Zo speelt de hoogte van het gewonnen bedrag en de financiële situatie vooraf mee. Gemiddeld genomen ervaren winnaars een kort moment van uitzinnig geluk, zowel bij grote als kleine geldprijzen. Bij grote prijzen voelen ze zich daarna juist minder gelukkig door de stress die het winnen van een grote prijs vaak met zich meebrengt. Na een aantal jaar geven sommige winnaars aan dat zij iets gelukkiger zijn, maar dit is vooral afhankelijk van de hoogte van de prijs en/of wat ze ermee hebben gedaan. Gemiddeld genomen ebt het geluksgevoel echter langzaam weer weg.
- 3 Er is gemiddeld geen verschil in de geluksbeleving van mensen met een wetenschappelijke opleiding en die met een lage(re) opleiding.
- 4 Het leven voor een single is nu gemakkelijker dan vroeger. Daarnaast zijn er de laatste jaren veel meer singles bij gekomen. Toch zijn singles nog steeds even ongelukkig. De omstandigheden zijn dus wel veranderd maar het geluksgevoel is hetzelfde gebleven.
- 5 Mensen zijn het minst gelukkig tussen hun 30 en 50ste levensjaar. In deze periode heeft men namelijk de meeste verplichtingen. Daar wordt men niet gelukkiger van.
- 6 Getrouwde mannen zijn gemiddeld genomen gelukkiger en gezonder.
- 7 Met je burens kun je het heel gezellig hebben, maar uit onderzoek blijkt dat de steun en het advies dat je van hechte vrienden krijgt, je gelukkiger maakt. Echte vrienden investeren in hun vriendschap en zo'n vriendschap gaan daardoor langer mee. Dit in tegenstelling tot de "vriendschappen" van burens en losse kennissen.
- 8 Na het krijgen van kinderen zien we een duidelijke afname van het geluk bij de ouders. Als de kinderen het huis uit gaan, worden de ouders weer net zo gelukkig als kinderloze stellen.
- 9 Seks met een vaste partner zorgt voor intimiteit binnen een relatie, waardoor ook irritaties sneller opgelost worden. Mensen met een vaste partner hebben bovendien ook meer seks.
- 10 Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat mensen met een huisdier iets gelukkiger zijn dan mensen zonder een huisdier. Maar het verschil is zo klein, dat verder onderzoek nodig is om vast te kunnen stellen welke specifieke groepen mensen gebaat zijn bij een huisdier. Hondenbezitters maken bijvoorbeeld door hun hond vaker en makkelijker sociale contacten. Ook zorgen honden voor meer beweging, wat de gezondheid van zijn of haar baasje ten goede komt. Verder geeft de aanwezigheid van een huisdier gezelligheid en troost. Door het knuffelen met een huisdier wordt oxytocine aangemaakt. Dit zorgt onder andere voor een verlaging van de bloeddruk en de hartslag. Plus het onderdrukt angstige gevoelens en het vermindert stress.

advertentie

Positieve Trainings
Workshops Lachen
Teambuilding
Vergaderonderbreking
Complete Lachdag

Alles Lach[®]

ALLES LACH
Rotterdam

T: 010 848 7223
M: 06 22990893
@: info@alleslach.nl
Workshops: www.alleslach.nl
Trainingen: www.alleslach.com



Kies voor een leven met plezier

Een hectische baan, overvolle agenda, dringende deadlines en te weinig tijd. Voor veel professionals de dagelijkse realiteit. Maar helaas zijn dit ook precies de ingrediënten die stress kunnen veroorzaken. Door teveel stress krijg je lichamelijke en psychische problemen. Stress kan het plezier in je werk dus flink in de weg staan.

Gelukkig kan het ook anders! Smita Coaching en Training helpt je op weg naar een stressvrij bestaan. Coach Ruth Rottiné-Weidenaar zoekt samen met jou naar de reden van je stressklachten. Met de voorbeelden waar jij tegenaan loopt in je werk gaan jullie aan de slag. Door oefeningen en praktische tips kun je het plezier in je werk weer terug vinden. Maak snel een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek. Op naar een stressvrij bestaan!

Smita Coaching & Training verzorgt ook Time Managementtrainingen, Stressmanagementtrainingen, Persoonlijke Effectiviteitstrainingen en lachyoga workshops. Meer informatie en het complete aanbod vindt u op www.smitacoaching.nl

Love is in the air... Liefdesfair

11:00 – 16:00 uur
3 februari 2013

Fletcher Hotel de Witte Raaf - Duinweg 117 in Noordwijk

Op zondag 3 februari, net voor Valentijnsdag, kan men zich in Noordwijk onder laten dompelen in de liefde tijdens de Liefdesfair die van 11:00 – 16:00 uur plaatsvindt in drie zalen van het Fletcher Hotel de Witte Raaf in Noordwijk.

Beleef, proef en geniet tijdens de diverse workshops en bruidspresentaties. Of slenter langs de vele (liefdes)stands. De liefde - in de meeste uiteenlopende vormen - staat centraal tijdens deze bijzondere Liefdesfair .

Speciale aandacht op de Liefdesfair is er voor het Ronald McDonald kinderfonds, waarvoor geld wordt ingezameld d.m.v. een veiling .

Entree: € 2,50 per persoon. Hierbij inbegrepen is een kopje koffie en een kortingsboekje voor diverse stands. Kinderen mogen gratis mee.

Voor meer informatie: www.evenementenburooienm.nl

Colofon

Dit tijdschrift is gemaakt naar een idee van Alida van Leeuwen. Alida van Leeuwen heeft deze uitgave samen met Elly Mulder vormgegeven.

Aan dit nummer werkten verder mee:

Andries van Leeuwen (foto's)
Ylva Rombouts (illustraties en vormgeving)
Brenda Zuydwijk (tekstregie)
Tim Rombouts (tekstregie en foto's)
Wijnand Nouwels (foto's)

Contactgegevens:

Alida van Leeuwen
info@lachpsycholoog.nl

Druk: www.sjefprint.nl

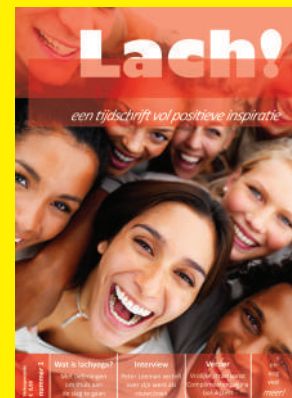
Deze uitgave van Lach! wordt gratis verspreid via internet. Gedrukte exemplaren zijn verkrijgbaar tegen betaling. Het is mogelijk om een gedrukt exemplaar te bestellen via de website www.LachPsycholoog.nl.

Coyright: © 2012 Alida van Leeuwen

Bijna alles uit dit magazine waar geen copyright van derden op rust, mag worden gebruikt voor niet commerciële doeleinden. Hiervoor is wel vooraf toestemming nodig van Alida van Leeuwen. (mail naar info@lachpsycholoog.nl).

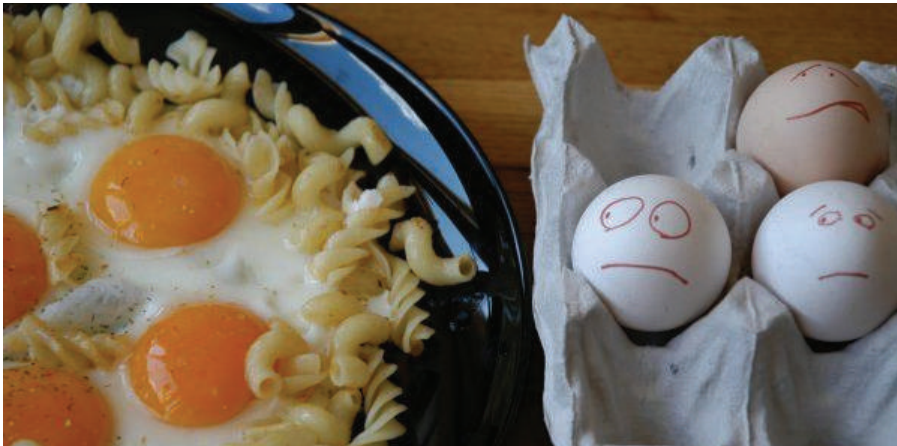
Tenslotte:

Wij hebben geprobeerd om alle belanghebbende te vinden. Van een aantal afbeeldingen hebben we niet kunnen achterhalen wie de eigenaar is. Wij bieden hierbij vooraf onze excuses aan als we hierdoor iemand te kort hebben gedaan en nodigen diegene uit om contact met ons op te nemen.



Lach!
uitgave 2012
Jaargang 1 Editie 1

.....waarom zou je er niet om lachen.....



Soms gebeuren er bizarre, vreemde, gekke, vervelende of ongewone dingen. Vanuit onze opvoeding hebben we geleerd dat **NIET-lachen** de norm is. Niet lachen bij **een begrafenis**, niet lachen als iemand **struikelt**, niet lachen als er iets **ergs** gebeurt. We kunnen daarom heel goed onze lach inhouden. Vandaar dat we zo weinig lachen. Maar lachen is een pure emotie. Soms kun je niet anders dan lachen. Het gaat vanzelf. Lachen ontspant en helpt je om met moeilijke situaties om te gaan. Lachen brengt mensen dichter bij elkaar.

Lachen lucht op.

