

# Lach!

*een tijdschrift vol positieve inspiratie*



Verkoopwaarde  
€ 9,99

nummer 3

## Vrolijke Meditatie

Met oefeningen  
om thuis aan  
de slag te gaan

## Adem diep!

Nadja Benschop  
vertelt hoe belangrijk  
de adem is

## Verder

Lach oefeningen  
Vrolijke voeding  
miMakkus

en  
nog  
veel  
*meer!*

# Wat staat waar ?

## DE LACHENDE BOEDDHA

Wie kent hem niet, de Lachende Boeddha. Je ziet overal beelden staan van deze opgewekte kerel met zijn enorme buik. Veel mensen geloven dat dit vrolijke beeld geluk, welvaart en vrolijkheid in hun huis en leven brengt.

### Geschiedenis

De legende van de Lachende Boeddha is gebaseerd op het verhaal over een rondreizende Chinese monnik die leefde in de periode 957-960 na Christus. Een periode in de Chinese geschiedenis van grote politieke verandering met vijf Dynastieën in het noorden en tien koninkrijken in het zuiden. In China heette hij Budai of Pu-Tai en in Japan heette hij Hotei.

De vrolijke afbeelding van deze excentrieke monnik werd een belangrijk en populair symbool in de boeddhistische en chinotische cultuur. Pu-Tai betekent letterlijk 'stoffen zak' en verwijst naar de knapzak die hij altijd bij zich had. Volgens de overlevering was hij een heel vrolijkheids, wroede en vrolijke zinnester. Een zinnester of zantlar is een trui die verwijst naar een persoon die zenboeddhistisch onderwijs geeft, oftewel lessen in concentratie-meditatie waarmee je leert inzicht te krijgen in jezelf.

Het medevende karakter van Pu-Tai was de reden waarom hij werd geïdentificeerd als de Mastray, oftewel de toekomstige Boeddha. Met andere woorden, de persoon die de hoogste staat van verlichting heeft bereikt.

Pu-Tai reilde van de ene plek naar de andere om vrede en geluk te verspreiden. Door zijn genoeze glimlach kreeg hij de bijnaam Lachende Boeddha. Zijn filosofie en charismatische uitstraling trok een groot aantal volgelingen aan. Hij leerde de mensen bijvoorbeeld om tolerant te zijn en geen wrok te koesteren.

**Een hart dat royaal geeft, ontvangt overvloedig**

Hij was ook bekend omdat hij snoep en klein speelgoed aan kinderen uitdeelde. Daarna begon hij altijd hartelijk te lachen en zijn lach was zo berekend dat iedereen met hem mee begon te lachen.

Met deze actie werd duidelijk dat, hoe meer je geeft, hoe meer je krijgt. Pu-Tai was een man van



weinig woorden, maar zijn daden waren zo krachtig dat ze woorden overbodig maakten.

### De kracht van het lachen

Zo vertelde hij dat de knapzak de vele problemen vertegenwoordigde die mensen in hun leven met zich meedragen. In plaats van je hieraan vast te klampen, moet je afstand nemen en erom lachen. Niet zoals je een tas kunt meerzatten en hem van een afstandje kunt bekijken.

De magie ligt in het lachen, en meer precies, in de kracht van het lachen. Pu-Tai geloofde dat de kracht van het lachen de problemen vereenvoudigde en het gemakkelijk maakte om erom heen te gaan. Zijn filosofie dat, ongeacht wat er is, je leven gebeurt, je altijd moet blijven (glim)lachen, is een uitspraak om te koesteren.

## de Vrolijke Freule

Een hedendaags sprookje voor jong en oud.

Geschreven door Alda van Leeuwen, naar een idee van Antonio van der Wijs.

Er was eens, nog niet zo heel lang geleden, een deftige dame die in een enorm groot huis woonde. Ze was erg rijk en had goede contacten met belangrijke mensen.

Maar ze was niet koninklijk, niet van adel én niet getrouwd.

Daarom noemde iedereen haar "mevrouw de Freule"...



## Lach oefeningen

Een keer? Zijn er mensen die lach oefeningen doen? Ja zeker! Lach oefeningen kun je thuis alleen doen, maar ook in een groep bij een lach school of tijdens een workshop. Lachen is vrolijkheid met spieren. Je traint je buismusculen. Je maakt lach oefeningen op, je ontspant, je ontspant dieper. Niet als bij sporten kun je het rustig aan doen, maar ook heel lachend!

Lachen kan zelfs zo intensief zijn, dat je buien adem raakt, duikt adem, slag waart, spierkracht krijgt, je wordt glimlachend. Het is dan ook belangrijk om je omringren te kunnen. Als je een jacht vindt dat je meer zou moeten lachen, begin dan met wat aanmoedigende lach oefeningen en bouw het lachen langzaam op. Kies oefeningen uit die bij jou passen. Daarvoor moet je weten van lach oefeningen, je je ook in het dagelijkse leven vaak en makkelijker lachen. Je "lachen" moet namelijk normaal maar een andere versie van de gewoontelijke lachen.

De lachen gevoel, die staat buiten kijf, maar vaak met ook bij sporten geldt. Sterker je lacht niet. De lach oeg doet altijd lachen is natuurlijk heel goed. Afwisseling is bovendien belangrijk. Wist je dat de lach oefeningen een heel groot aantal lachen of glimlach omglijden, een brede lach, een buidelach en alles erom heen. Je zou het lachen in een paar minuten doen als je momenteel van deze lach oefeningen wilt.

**Tweede-mond-lach**

Hand je voorhouden maar je mond, je hand naar de mond een handspijl in met een mond gemaakt van vier vingers breuen en jaanderen je diene. Als je hand een klein beetje meer gaat, dan gaat ook je ogen rond een klein beetje meer open. Als je hand een klein beetje meer gaat, dan gaat je mond ook een beetje meer open. Als je hand helemaal open is, dan is ook je mond heel open en kun je lachen voluit lachen!

**Kleding-schud-lach**

Hand je voorhouden maar je mond, je hand naar de mond een handspijl in met een mond gemaakt van vier vingers breuen en jaanderen je diene. Als je hand een klein beetje meer gaat, dan gaat ook je ogen rond een klein beetje meer open. Als je hand een klein beetje meer gaat, dan gaat je mond ook een beetje meer open. Als je hand helemaal open is, dan is ook je mond heel open en kun je lachen voluit lachen!

Pagina 7:

De lachende Boeddha

Pagina 14:

de Vrolijke Freule

Pagina 22:

Lach oefeningen

## Touching Strangers

Wat als je op straat wordt aangesproken door een fotograaf die vraagt of je wilt meedoen aan het bijzondere project, 'Touching Strangers'? Wat zou jij doen, loop je door of zeg je 'Ja'? Zou jij met een wildvreemde op de foto durven te gaan?

Op de foto gaan met iemand die je nog nooit gezien hebt. En dan ook nog op een manier die je zelf al heel lang of heel goed kent. Dat is elkaar aanraken, verboden, onaanvaardbaar. Het is een heel persoonlijke ruimte, terwijl mensen normaal juist lever voldoende lichamelijke afstand houden van een vreemde. Alleen als het echt niet anders kan, zoals in een overvolle bus, staan of zitten we nog wel even (bij) dicht tegen een ander aan. Vaak voelen we ons daar dan ongemakkelijk bij.

De Amerikaanse fotograaf Richard Renaldi begon in 2007 met het stellen van deze vraag. Hij maakte portretfoto's van mensen die elkaar nog nooit hadden ontmoet en op zijn verzoek gingen ze samen op de foto als of ze goede vrienden, familie of geliefden waren. Dit idee is met toestemming van Renaldi overgenomen door Manke van IJssel, grondlegger van de Gelukroute in Nederland. Zij kwam in contact met diverse Nederlandse fotografen die bereid waren om tijdens een Gelukroute volledig vrijblijvend foto's te maken geïnspireerd op 'Touching Strangers'.

De fotografen zijn de straat opgegaan en hebben voorbijgangers gevraagd om mee te werken aan dit bijzondere project. Op deze pagina's staan foto's van mensen die 'ja' hebben gezegd.



Pagina 28:

Touching Strangers

## Adem diep, lach voluit!

door Drs. Nadja Benschop

Op het eerste gezicht hebben wij Westers alle: minimaal driemaal per dag te eten, een dak boven ons hoofd en in Nederland bovendien meestal een vast inkomen en een telefoon die ons met vrienden over de hele wereld verbindt. Je zou verwachten dat we fysisch zijn van geluk. Toch lijken wij als wervende maatschappij ongelukkig te zijn dan ooit.

- De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat depressie en angststoornissen in 2020 de meest voorkomende ziektes zullen zijn. Meer zelfs dan kanker of hart- en vaatziekten.
- 20% van de Nederlanders krijgt in zijn of haar leven met een depressie te maken, vrouwen wat meer dan mannen. 1,1 miljoen Nederlanders krijgt hier anti-depressiva voor voorgeschreven.
- Ongeveer eenderde van de Nederlanders heeft slaapproblemen.

Het gaat dus helemaal niet zo goed met ons. Wat is er aan de hand?



Pagina 32:

Adem diep, Lach voluit!

## Meditatie?

De begrippen meditatie, mindfulness en ontspanningsoefeningen worden in allerlei contexten vermeld. Wat ermee wordt bedoeld, is afhankelijk van de achtergrond van degene die zo'n begrip in een bepaald verband gebruikt. Hierbij een kort en krachtig overzicht van de verschillen in de overeenkomsten tussen deze begrippen.

**Meditatie** is al duizenden jaren oud en is onderdeel van de yoga traditie. De traditionele yoga vindt zijn oorsprong in het Hindoeïsme en komt uit India en omgeving. In de loop van de tijd zijn er veel verschillende soorten yoga ontstaan. Voor de meeste mensen zijn de ana's, ofwel de specifieke lichaamshoudingen en bewegingen, het meest bekende onderdeel van yoga.

In combinatie met deze ana's wordt ook vaak gebruik gemaakt van ademtechnieken (pranayama), meditatie en ontspanningsoefeningen. Deze technieken en oefeningen worden onder andere gebruikt als methode om je aandacht en concentratie te trainen.

In het Westen wordt door veel mensen yoga en meditatie "zweven" gevonden. Soms worden yoga en meditatie ten onrechte gezien als een zelfstandige godsdienst. Yoga is echter een filosofie. Daarnaast wordt in alle godsdiensten op de een of andere manier gebruik gemaakt van meditatie. Denk bijvoorbeeld aan bidden (= stille meditatie of aandachtige meditatie), zingen (= mantra meditatie) en kusten naar een verlichting (= geïnduceerde meditatie).

**Mindfulness** is eigenlijk een modern en Westers woord voor meditatie. In 1979 ontwikkelde de arts Jon Kabat-Zinn een aandachtstraining speciaal voor ziekenhuispatiënten met chronische pijn. Hij noemde deze training "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR). Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zijn mindfulness training een effectieve methode is om te leren omgaan met stress, pijn, vermoeidheid, ziekte en psychische klachten zoals somber zijn, negatief denken en piekeren.

Een officiële MBSR training duurt 8 weken waarbij je gedurende één dag in de week 2x uur klassikaal les hebt en zes dagen thuis 30 tot 60 minuten oefent. Ook een sfildeag maakt deel uit van de training. In een mindfulness training worden diverse vormen van meditatie gebruikt. Veel mensen doen een mindfulness training echter niet om medische redenen, maar omdat ze meer willen leren genieten. Door middel van de meditatie oefeningen leert men namelijk om met aandacht te leven en bewust in het hier en nu te zijn. Dit is goed voor je lichamelijk en geestelijk welzijn. Daarnaast verhoogt het de kwaliteit en interesse van je leven.

**Ontspanningsoefeningen** zijn fysieke oefeningen. Na inspanning is het belangrijk om te ontspannen. Na het sporten noemen we dat een cooling down. Dit soort ontspanningsoefeningen leren de meeste van ons al vroeg bij gymles op school en/of in combinatie met de sport die je beoefent.

Het ontspannen van je spieren of het los (laten) masseren van je spieren, is belangrijk om geen of minder spierpijn te krijgen. Iedere sportman en -vrouw weet het (te) langdurig aanspannen van spieren kan uiteindelijk leiden tot lichamelijke ontstekingen en blessures.

Dik bij sportspansing door stress wordt door artsen ontspanning geadviseerd. Je kan dan bijvoorbeeld worden doorverwezen naar een fysiotherapeut die je ontspanningsoefeningen aanleert of massage toepast. Dergelijke ontspanningsoefeningen zijn dus eigenlijk puur lichamelijke meditatie oefeningen.

Pagina 35:

Wat is meditatie

- 4 Lachrimpels
- 6 Pak een lach
- 8 Fotopagina
- 9 Emoticons

- 12 Lachen op school - Lilly & June
- 16 Feest, een persoonlijke column
- 17 Weetjes - lachen in het kort
- 18 Britse Humor - een voorbeeld

- 20 miMakkus
- 26 Vrolijke voeding
- 39 Colofon

# Nog meer lach!

Vol trots presenteer ik hierbij het derde Lach! magazine. Er is zoveel te vertellen over 'de lach' dat het weer moeilijk was om een keus te maken uit alle onderwerpen die ik graag in dit tijdschrift wilde opnemen.

De Gelotologie, oftewel de wetenschap van de lach, is erg breed. Regelmatig worden in diverse onderzoeken, zowel op sociaal- als op medisch gebied, nieuwe ontwikkelingen, ontdekkingen en zienswijzen beschreven.

Daarnaast zijn er de vele inspirerende persoonlijke ervaringen over 'leven met een lach' die worden beschreven in artikelen en boeken of worden besproken op tv, via social media en internet. De lach, in al zijn vormen, is een interessant fenomeen dat al eeuwenlang bestudeerd wordt. Er zijn geschriften bekend van ver voor onze jaartelling waarin over de kracht van een lach wordt gesproken.

De term 'Gelotologie' is afgeleid van het woord 'Gelos', de Griekse God van de lach. In de Griekse verhalen wordt zijn naam genoemd in combinatie met festiviteiten en humorvolle en komische gebeurtenissen.

Of iets als grappig wordt ervaren, is echter heel persoonlijk. Wat de één een leuke grap vindt, kan een ander als kwetsend ervaren. Bij de beleving van humor spelen diverse facetten een rol, zoals leeftijd, sekse en sociale achtergrond.

Naast humor is er ook de pure lach. Dit is een ontspannen lach waarbij het niet (meer) van belang is waarom je lacht, maar dat je lacht. De diepe ademhaling en het aan- en ontspannen van diverse spieren, spelen een belangrijke rol bij de gezonde effecten van lachen. Daarnaast worden er allerlei chemische processen in gang gezet als je lacht. Dit bevordert het zelfhelende vermogen.

Maar ook denken aan iets leuks of een positieve levenshouding hebben, zijn van grote invloed op de kwaliteit van je leven. Het activeren van bepaalde hersengebieden, bijvoorbeeld door het vergroten van creativiteit en speelsheid, blijkt daarbij van invloed te zijn.



Maar waarom je ook lacht, ik vind het enorm leuk dat je dit magazine nu voor je hebt. Ik hoop dat het je veel plezier geeft. Mij heeft het in ieder geval heel veel plezier gegeven om dit samen met Elly Mulder te maken. Dankzij haar enorme enthousiasme en creativiteit is het weer een prachtig kleurrijk magazine geworden.

Ook wil ik graag hierbij alle lachcollega's, (lach)vrienden en familie bedanken die ons hebben gesteund, ons op alle mogelijke manieren hebben geholpen en hebben meegewerkt.

Alida van Leeuwen

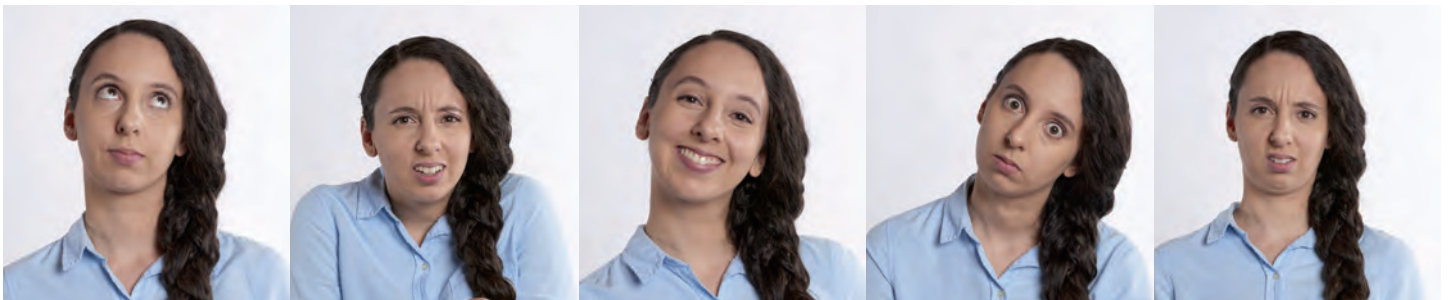
# Lachrimpels en Gezichtsgymnastiek

## Ofwel: hoe laat je je gezicht stralen?

Bewegen is gezond. Maar de spieren die voor anderen het meest zichtbaar zijn, je gelaats- of gezichtsspieren, worden het minst vaak getraind. Vreemd eigenlijk, want je gezicht is toch je visitekaartje. Daarnaast is het maken en herkennen van gezichtsuitdrukkingen belangrijk in onze non-verbale communicatie. Ze vertellen bijvoorbeeld hoe iemand zich voelt maar ook hoe we bepaalde woorden moeten interpreteren, bijvoorbeeld als iemand een grapje maakt. Ook bij verbale communicatie worden gezichtsspieren, in combinatie met tong, strottenhoofd, keel en borst, intensief gebruikt.

Gelaatsspieren liggen net onder de huid en zijn van belang bij het uitdrukken van emoties. Het antwoord op de vraag hoeveel spieren je in je gezicht hebt, is afhankelijk van welke spieren je allemaal meetelt maar ook van het individu. Uit een onderzoek van de Universiteit van Portsmouth waarbij ze de gezichtsspieren van lijken onderzochten, bleek namelijk dat niet iedereen dezelfde set gezichtsspieren heeft. Dit heeft echter geen invloed op het uiten van emoties, omdat andere spieren bepaalde bewegingen kunnen compenseren.

In de medische wetenschap worden 19 gelaatsspieren benoemd. Bij onderzoeken naar gezichtsuitdrukkingen wordt de ene keer gesproken over 43 en de andere keer over 57 gezichtsspieren. Dit verschil komt onder andere door welke spieren je allemaal meerekent, zoals de spieren in de nek en de spieren die je gebruikt bij spraak. Bij spreken zijn trouwens ongeveer 100 verschillende spieren betrokken.



## Gezichtsuitdrukkingen en emoties

De Amerikaanse hoogleraar emotiepsychologie dr. Paul Ekman (1934) heeft onderzocht dat je lichamelijke emoties kan opwekken door gebruik te maken van bepaalde gezichtsspieren. Dit wordt de “facial feedback hypothesis” genoemd. Dus als je een verdrietig gezicht trekt, ga je je verdrietig voelen en als je een vrolijk gezicht trekt, dan ga je je vrolijk voelen. Charles Darwin (1809-1882) was hiervan ook al overtuigd. Dus blijkbaar heeft het voor je emotionele welzijn een positief effect als je vaak een lachend gezicht trekt.

## Lachrimpels

Als je lacht, gebruik je veel gezichtsspieren. Uit onderzoek blijkt dat lachende mensen aardiger, socialer en aantrekkelijker worden gevonden. Veel vrouwen doen er echter alles aan om geen (lach)rimpels te krijgen. Crèmes, lotions, botox, facelift, gezichtsmassage, gezichts-yoga. Maar wat helpt wel en wat niet?

Een goede gezichtsverzorging is natuurlijk belangrijk bij het voorkomen van rimpels, maar erfelijke aanleg en omgevingsfactoren hebben ook invloed. De één krijgt nu eenmaal sneller en meer rimpels dan de ander. Bekend is dat blootstelling aan zon, roken en stress een negatieve invloed hebben op de gezondheid van onze gezichtshuid; de huid gaat eerder rimpelen en verslappen. Een goede nachtrust, geen stress, gezond eten en water drinken hebben juist een positief effect.

## Smeren

Of dure crèmes en lotions helpen om er jong uit te blijven zien, is ook maar de vraag. Dermatologen adviseren om alleen indien nodig smeersels te gebruiken. En als je iets op je gezicht wilt smeren, kies dan voor iets zonder geurstof, parfum, zeep, alcohol of kleurstof. Ook natuurlijke plantaardige stoffen kunnen huidirritaties veroorzaken. Om je huid te laten herstellen, moet je minimaal vier weken niets op je gezicht smeren.

Natuurlijk kan het dichtplamuren van de huid met make-up zoals een primer, concealer, foundation, blush, poeder of camouflagecrème wel de indruk wekken van een strakkere of jongere huid.



## Gezichtsgymnastiek

Er worden diverse technieken aangeboden om rimpels te voorkomen of te verminderen. Zo heb je facial yoga, facelift-massage of gezichtsmassage. Diverse mensen bieden op internet hun kennis en ervaring aan via workshops, boeken en YouTube filmpjes. Hun technieken zijn gebaseerd op diverse overtuigingen en principes.

Facial yoga is een natuurlijke manier om er meer ontspannen en jonger uit te zien. Het is een combinatie van gezichtsgymnastiek, gezichtsmassage, acupunctuur en ontspanningsoefeningen. Het idee is dat door het trainen van je gezichtsspieren deze steviger worden en daardoor de huid die aan de spieren vastzit strakker trekt, waardoor je minder rimpels krijgt. Een natuurlijke facelift als het ware.

Volgens medische specialisten heeft gezichtsfitness geen enkel effect, omdat spieren in het gelaat verschillen van skeletspieren zoals je arm- en beenspieren. Deze laatstgenoemde spieren kunnen door krachttraining fors in massa toenemen, denk maar aan bodybuilding. De spieren in het gezicht hebben echter een veel fijnere opbouw van vezels. Daarnaast zitten ze aan de huid vast. Hierdoor trekken de gezichtsspieren iedere keer als ze samenspannen de huid mee, als een elastiek. Bij het ouder worden van de huid wordt deze minder flexibel en schiet deze niet meer terug in de oude stand waardoor rimpels ontstaan. Je kan het vergelijken met een matras. Al zijn de veren in het matras nog zo sterk, de bovenkant van het matras kan slap en bobbelig zijn.

## Massage en lymfedrainage

Door het masseren van de gezichtshuid worden afvalstoffen en vocht sneller afgevoerd (lymfedrainage). Daarnaast wordt de bloedcirculatie op gang gebracht waardoor je een gezonde natuurlijke bloos krijgt. Er zijn verschillende massagetechnieken, zoals wrijven en tappen met je vingers. Door acupressuur, het drukken op bepaalde punten in het gezicht, wordt volgens eeuwenoude Chinese technieken de gezichtsenergie verbeterd.

## Botox

Het niet gebruiken of ontspannen van je gezichtsspieren kan volgens dermatologen veel lijntjes en rimpels voorkomen. Botox werkt namelijk volgens hetzelfde principe. Het verlamt bepaalde gezichtsspieren met als gevolg minder gezichts-expressie en minder rimpels. Het niet uiten van emoties kan echter psychische problemen veroorzaken en uit studies naar de effecten van Botox blijkt, dat iemand die Botox in het gezicht heeft laten inspuiten, meer kans heeft op depressies, omdat diegene minder emoties ervaart.

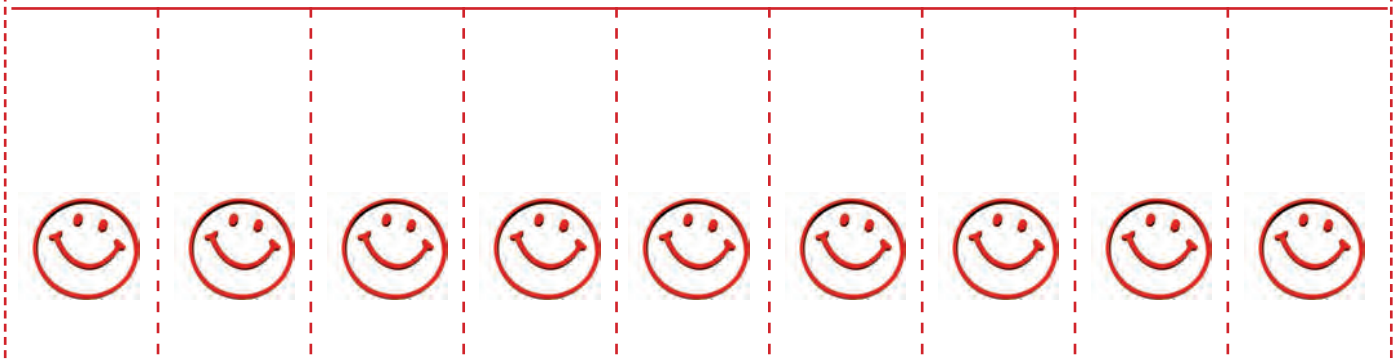
## Een stralend gezicht

Wat is voor jou een stralend gezicht? Een lachend gezicht of een perfect gezicht zonder rimpels en oneffenheden? Of je door veel te lachen rimpels veroorzaakt of juist voorkomt, blijkt afhankelijk van meerdere factoren. Mijn advies: blijf lachen en smeer iedere ochtend en/of avond je gezicht in met een lachcrème voor een ontspannen lach.



# **Pak een Lach!**

**NEEM ER ZOVEEL ALS JE NODIG HEBT**



Knip uit. Hang op. Verspreid de lach!

# DE LACHENDE BOEDDHA

*Wie kent hem niet, de Lachende Boeddha. Je ziet overal beelden staan van deze opgewekte kerel met zijn enorme buik. Veel mensen geloven dat dit vrolijke beeld geluk, welvaart en vrolijkheid in hun huis en leven brengt.*

## Geschiedenis

De legende van de Lachende Boeddha is gebaseerd op het verhaal over een rondwalende Chinese monnik die leefde in de periode 907-960 na Christus. Een periode in de Chinese geschiedenis van grote politieke verdeeldheid met vijf Dynastieën in het noorden en tien Koninkrijken in het zuiden. In China heette hij Budai of Pu-Tai en in Japan heette hij Hotei.

De vrolijke afbeelding van deze excentrieke monnik werd een belangrijk en populair symbool in de boeddhistische en shintoïtische cultuur. Pu-Tai betekent letterlijk 'stoffen zak' en verwijst naar de knapzak die hij altijd bij zich had. Volgens de overlevering was hij een heel vriendelijke, vrome en vrijgevege zenmeester. Een zenmeester of zeneraar is een titel die verwijst naar een persoon die zenboeddhistisch onderwijs geeft, oftewel lessen in concentratie-meditatie waarmee je leert inzicht te krijgen in jezelf.

Het medelevende karakter van Pu-Tai was de reden waarom hij werd geïdentificeerd als de Maitreya, oftewel de toekomstige Boeddha. Met andere woorden, de persoon die de hoogste staat van verlichting heeft bereikt.

Pu-Tai reisde van de ene plek naar de andere om vreugde en geluk te verspreiden. Door zijn genereuze glimlach kreeg hij de bijnaam Lachende Boeddha. Zijn filosofie en charismatische uitstraling trok een groot aantal volgelingen aan. Hij leerde de mensen bijvoorbeeld om tolerant te zijn en geen wrok te koesteren.

## Een hart dat royaal geeft, ontvangt overvloedig

Hij was ook bekend omdat hij snoep en klein speelgoed aan kinderen uitdeelde. Daarna begon hij altijd hartelijk te lachen en zijn lach was zo besmettelijk dat iedereen met hem mee begon te lachen.

Met deze actie werd duidelijk dat, hoe meer je geeft, hoe meer je krijgt. Pu-Tai was een man van

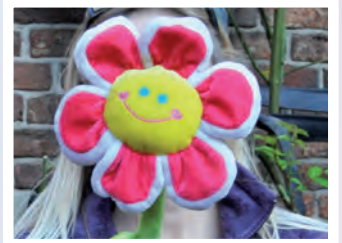


weinig woorden, maar zijn daden waren zo krachtig dat ze woorden overbodig maakten.

## De kracht van het lachen

Zo vertelde hij dat de knapzak de vele problemen vertegenwoordigde die mensen in hun leven met zich meedragen. In plaats van je hieraan vast te klampen, moet je afstand nemen en erom lachen. Net zoals je een tas kunt neerzetten en hem van een afstandje kan bekijken.

De magie ligt in het lachen, en meer precies, in de kracht van het lachen. Pu-Tai geloofde dat de kracht van het lachen de problemen vereenvoudigde en het gemakkelijk maakte om ermee om te gaan. Zijn filosofie dat, ongeacht wat er in je leven gebeurt, je altijd moet blijven (glim)lachen, is een wijsheid om te koesteren.





# Emoticon

- door Nienke Rombouts -

In 1982 begon Dr. Scott Fahlman met het gebruiken van een symbool dat inmiddels volledig ingeburgerd is: de lachende smiley. Toen nog weergegeven door herkenbare schrijftkens :-), inmiddels beter bekend als 😊. Het idee achter het gebruik van de smiley is echter hetzelfde: door middel van een symbool gevoelens overbrengen in een tekstbericht.

De smiley zoals Fahlman hem opschreef wordt ook wel een emoticon genoemd. De nieuwe generatie symbolen, zoals te vinden op bekende media zoals whatsapp en facebook, noemen we emoji. Dit verschil zit hem in de manier waarop het symbool technisch tot stand komt en daar zal ik daar verder niet op in gaan, toch is het leuk om te weten dat het verschil niet alleen in het woord zit.

Hoewel emoticons en emoji's veelal gebruikt worden om tekstberichten een extra dimensie te geven en om verwarring over de intentie van de tekst te voorkomen, zorgen ze juist ook voor verwarring. Zeker tussen verschillende generaties (en daarbij mensen die wel en niet bekend zijn met het gebruiken van emoticons) gaat het soms mis. Deze verwarring ontstaat de laatste tijd ook steeds meer op de werkvloer en daarmee ontstaat de vraag: is het juist wel of juist niet professioneel om emoticons te gebruiken? Ondersteund het of verwoest het een bericht? En, heb ik emoticons nodig om mijn bericht goed over te laten komen?

Wat duidelijk is, is dat emoticons het gevoel van sociale verbondenheid vergroten stelt Joris Janssen (onderzoeker aan de Technische Universiteit Eindhoven, red.). De verbondenheid die mensen voelen, is sterk afhankelijk van of zij het idee hebben dat de ander zijn gevoelens uit. Is dit idee er, dan is het gevoel van verbondenheid sterk. Emoticons en emoji's zorgen ervoor dat we die inblik in emoties van de ander sneller opmerken en kunnen dus de band tussen twee gesprekspartners verbeteren. Daarnaast laat ander onderzoek zien, dat het gebruik van emoticons de intentie van de andere gesprekspartner verduidelijkt en dat het ervoor zorgt dat je elkaar beter leert kennen.

Hoewel veel van de onderzoeken naar emoticons en emoji's beperkt zijn en er weinig zekerheid te geven valt over de positieve invloed van het gebruik hiervan in onze berichten, blijkt het succes wel uit hoe normaal we het allemaal vinden om ze te gebruiken. In ieder geval zullen ze geen schade berokkenen, zeker niet zolang je ze in privésfeer gebruikt.

Eén ding is sowieso met zekerheid te zeggen: Ik ben dol op mijn emoticons. Om aan te geven dat ik iets grappig vind, om snel een afspraak te maken of om mijn medeleven te tonen; voor elk doel een emoji. Uiteindelijk is dat denk ik het belangrijkste: dat we met zijn allen plezier beleven aan de plaatjes die onze tekst wat meer emotie geven; de emoticon.



# Nieuwe Vrolijkheid

mindfulness met een lach  
voor kind & gezin

coaching  
workshop  
teambuilding



*'Breng de lach terug in uzelf of uw gezin,  
het is de snelste weg naar ontspanning & geluk!'*

Jolanda Heusinkveld

nieuwevrolijkheid.nl  
facebook.com/nieuwevrolijkheid  
06 50 63 19 76



Miss Pfanny  
entertainment

professioneel zangeres

• 06 248 584 50 •



**lachen maakt blij!**  
door te lachen maak je endorfines aan,  
ook wel het 'gelukshormoon' genoemd



**al gelachen vandaag?**

Franneke Hessing, lachcoach  
mob 0648853642  
zie ook: [www.lachclubleiden.nl](http://www.lachclubleiden.nl)



Spel, Humor en  
Creativiteit  
leiden allemaal tot  
een lach!

**[www.humorcoach.nl](http://www.humorcoach.nl)**

Mail voor informatie naar Marleen Heeman  
[heeman@humorcoach.nl](mailto:heeman@humorcoach.nl)



Lach  
Instituut  
Nederland



# Iets voor jou?

**OPLEIDING TOT LACHTHERAPEUT**

- \* hypnose \* NLP \* lachyoga \*
- \* provocatieve therapie \*

voor een lach op jouw gezicht  
én op dat van je cliënt

[www.lachinstituutnederland.nl/lachtherapeut](http://www.lachinstituutnederland.nl/lachtherapeut)

# Lachwandelingen



## leuk, sportief, gezellig & gezond

Tijdens een Lachwandeling doe je leuke, grappige en actieve lach oefeningen en spelletjes zoals de "Silly Walks" en de Vreugdesprong. We 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](mailto:info@LachPsycholoog.nl)



# Lilly & June en de Lachjuf

Lilly en June zijn twee zusjes. Op school zitten ze samen in een combinatieklas. Op een dag stond er een andere juf dan ze gewend waren voor de klas. Een lachjuf. Inmiddels is deze lachjuf al een week geweest en is het de eerste dag van de tweede week.

Onderstaand verhaal is een voorpublicatie van het twaalfde hoofdstuk uit het kinderboek over Lilly en June.

## ● ● ● ● GELUKKIG. HET IS WEER MAANDAG! ● ● ● ●

“Joepie, we mogen weer naar school,” roept Lilly blij als ze ’s morgens beneden komt. “Nou, dat klinkt wel heel anders dan vorige week Lilly,” zegt mama. June komt springend naar beneden, net zo vrolijk als Lilly. Zij heeft vandaag ook veel zin om naar school te gaan. Ze kijken allebei uit naar de lachles en naar de nieuwe oefeningen die ze zullen gaan leren.

Mamma brengt de beide zusjes naar school en snel gaan ze naar hun klas. De juf staat al klaar bij de deur. Als de bel gaat begint de les. “Vandaag gaan we snel beginnen, we hebben veel te doen,” zegt de lachjuf en ze vraagt aan Floortje wat de eerste stap is bij de lachles. “Die hebben we al gedaan juf, dat is het applaus,” antwoordt Floortje. En dat klopt. Thomas mag de tweede stap vertellen. “Ho-ho, ha-ha-ha,” antwoordt Thomas. “Heel goed,” zegt de juf, “kom, dan gaan we nu aan de slag!” Ze beginnen in hun handen te klappen en te zingen. Het is al snel een dolle boel in de klas. Alle kinderen lopen in een rijtje tussen de tafeltjes door. Het lijkt wel een polonaise. “Hoooo,” zegt de juf en terwijl ze met haar handen naar beneden zwaait worden de kinderen rustiger.

“Wat is de laatste stap van alle lach-stappen?” vraagt juf. “Ademhalen juf,” roept Sara. De juf steekt haar duimen omhoog: “heel goed,” zegt ze en vraagt wie deze stap voor wil doen. Er gaan veel vingers omhoog. Vincent krijgt de beurt. “Adem in,” zegt hij en hij beweegt tegelijkertijd zijn armen omhoog. Iedereen doet hem precies na. “En zeg aaaaaah, als je uitademt,” zegt Vincent dan en zijn armen bewegen op dat moment weer naar beneden. Door de hele klas klinkt een diepe en vrolijke zucht als twintig paar armen naar beneden gaan. “Nog een keer maar dan ademen we uit met ha-ha-ha,” gaat hij verder, terwijl hij zijn armen al weer omhoog beweegt. Alle kinderen volgen hem. Er klinkt een schaterend hahaha op het moment dat iedereen uitademt en zichzelf als een lappenpop, slap met het hoofd naar de beneden, laat hangen. Dit doet de klas drie keer en dan neemt de lachjuf het weer over. “Wat zeggen we dan?” vraagt ze aan de klas. En terwijl veertig duimen omhoog gaan roepen alle kinderen “Goed! Heel goed! Yeah!” Vincent glundert verlegen, na zo’n groot compliment van zijn klasgenootjes.

“HaHaHa”

“Het is weekend geweest dus ik dacht dat jullie alles wel vergeten zouden zijn. Maar dat valt reuze mee. Weten jullie dan ook nog welke lach oefeningen we hebben gedaan vorige week?” vraagt de lachjuf aan de klas. Weer gaan er heel veel vingers omhoog. Nu mag Lilly het antwoord geven. Daar hoeft ze geen moment over na te denken en ze zegt: “de telefoonlach, juf”. En ze vertelt dat ze bij oma zijn geweest en daar heel erg hebben gelachen toen vader opbelde en June de telefoon opnam met hahaha. De juf vindt dat ook grappig en moet er om lachen. “Nu gaan we dat hier oefenen”, zegt ze. Even later lopen de kinderen rond en doen de telefoonlach. Na deze lach volgt de handenschudlach en de kiekeboelach, die ze ook verleden week al hebben geleerd.

Dan is het tijd voor iets nieuws. “Jullie lachen fantastisch,” zegt de juf lachend, “maar niet iedereen kan dat zomaar. Dus dan moeten we soms de lach eerst opstarten.” En ze vertelt dat ze daarvoor twee manieren kent en dat de kinderen die vandaag gaan leren. “De eerste kun je doen waar je nu staat. Je doet alsof je aan een touwtje trekt die een motor aanslingert, zoals die van een motorboot en tegelijkertijd zeg je hahaha,” legt ze uit en terwijl doet ze de beweging voor. “Maar natuurlijk lukt het de eerste keer niet, “ gaat ze verder,” en dus ook je hahaha stopt weer. Dan doen we dat nog een keer en bij de derde keer lukt het. Je armen gaan dan wijd uit elkaar en je lacht net zolang door, totdat je echt niet meer kan.” De kinderen kunnen bijna niet wachten om ook hun motorboot te gaan starten.

“Kijk uit dat je niemand in zijn ogen raakt,” waarschuwt de lachjuf nog. Dan gaan ze er eens goed voor staan en beginnen ze. Tegelijkertijd trekken ze aan het niet zichtbare touw van de motor en roepen ze hahaha. Dan wordt het weer stil. Een tweede keer klinkt in de klas het hahaha, gevolgd door een stilte. Maar de derde keer staan ze allemaal met wijd open armen heel hard te lachen, totdat ze niet meer kunnen. “Nog een keer, maar nu met je andere hand,” roept de lachjuf.

En de lach wordt voor de tweede keer gestart, nu nog harder dan de eerste keer. “Okay, deze is leuk. Maar de volgende vind ik zelf nog veel leuker,” zegt de lachjuf dan. “Hiervoor hebben we de hele klas nodig. Pas op dat je niet over elkaar heen rijdt, want je gaat op je favoriete motor zitten.” Terwijl ze dit zegt, doet de juf alsof ze een been over een grote motor slingert en ze er op gaat zitten. Ze leunt een beetje naar voren en pakt het onzichtbare stuur vast. “Het kan zijn dat je er één wilt met een heel hoog stuur, of je wilt juist een erg snelle en dan leun je helemaal voorover. Het maakt niet uit, als je het maar de leukste motor van dit moment vindt.” De kinderen doen nu dezelfde beweging als de lachjuf. Ze stappen op hun motor en houden het stuur goed vast. “Nu gaan we starten. We bewegen daarbij een beetje naar beneden, alsof de motor echt heel ongeduldig is. En na de derde keer rijdt hij weg! Pas dus goed op dat je niet over elkaar heen rijdt,” waarschuwt de juf nogmaals. “Daar gaat ie!” De eerste hahaha klinkt al



grommend en de tweede nog meer. De kinderen staan op het punt van wegracen, dat is duidelijk te zien. Na de derde keer is het direct chaos in de klas. Iedereen rent door elkaar heen met de handen voor zich waarmee ze hun stuur vasthouden. Thomas en Vincent liggen dubbel van de lach, die hebben er een tweespan van gemaakt, terwijl Sara bij Lilly achterop is gesprongen. Ze eindigen deze oefening met een ‘Goed! Heel goed! Yeah!’ De juf moet dit wel drie keer herhalen voor het weer helemaal rustig is in de klas.

Dan is de lachles afgelopen. Als de lachjuf met een grote zwaai van haar arm verdwenen is en de kinderen aan hun tafeltjes zitten, geeft hun juf onverwacht een rekentoets. In plaats van het gebruikelijke protest blijft het nu rustig. Lilly is zelfs wel een beetje nieuwsgierig of het rekenen zal lukken. Van de tien vragen blijkt ze er negen zomaar goed te hebben. Het lijkt wel of haar hersens deze ochtend beter werken. Ze kan goed nadenken en het is net of de antwoorden zomaar in haar hoofd opkomen, vanzelf. De juf valt het ook op. “Fijn, Lilly,” zegt ze, “lekker als het zo goed gaat hè?” Lilly kijkt er blij van.

Wil je meer informatie over het kinderboek en het bijbehorende handboek voor ouders en docenten? Kijk dan op de website [www.lillyenjune.nl](http://www.lillyenjune.nl).

# de Vrolijke Freule

## Een hedendaags sprookje voor jong en oud.

- Geschreven door Alida van Leeuwen, naar een idee van Antonia van der Wijk. -

**Er was eens, nog niet zo heel lang geleden, een deftige dame die in een enorm groot huis woonde. Ze was erg rijk en had goede contacten met belangrijke mensen.**

**Maar ze was niet koninklijk, niet van adel én niet getrouwd.**

**Daarom noemde iedereen haar**

**“mevrouw de Freule”...**



**D**at enorme huis waar de Freule helemaal alleen in woonde, had wel 20 kamers. Al die kamers moesten natuurlijk piekfijn in orde zijn. Want je wist maar nooit wie er kwam logeren, zo dacht mevrouw de Freule. Dus je begrijpt het al, de Freule had het altijd enorm druk. Dit kwam ook omdat ze eigenlijk nooit echt tevreden was. De ene interieurwijziging volgde na de andere. Steeds weer een andere inrichting, andere kleuren, andere stijlen. Alles volgens de nieuwste trends, met de modernste foefjes en natuurlijk zo duurzaam mogelijk. Want dat was sinds een aantal jaren ook helemaal in. De Freule had geen moment rust. Eigenlijk was dat maar goed ook, want dan kon ze tenminste niet denken aan al die dingen die mis konden gaan. De Freule was namelijk overal bang voor. Bang voor ziekte. Bang voor armoede. Bang voor ouderdom. Bang voor oorlog. Ze lachte weinig en als ze in de spiegel keek, zag ze een heel erg serieuze Freule.

**O**p een dag, toen ze weer eens alleen door haar enorme huis liep en nadacht over hoe ze haar inrichting aan de allerallerlaatste trend zou kunnen aanpassen, zag ze opeens een muis. De Freule schrok en slaakte een gil. De muis bleef echter onbewogen zitten. Alleen zijn neusje ging op en neer, wat er eigenlijk heel snoezig uitzag. Ze keek nog eens goed naar die muis en ze besepte dat op de lijst van alle dieren waar ze bang voor zou moeten zijn, zo'n klein muisje niet thuis hoorde. Ze wilde weglopen en draaide zich al om toen het muisje tegen haar begon te praten. Even dacht ze dat ze gek was geworden. Nou ja, misschien niet gek, maar zeker toch wel dement of zo iets. Want dat was namelijk ook een van haar angsten; dement worden. Dat ze een beetje gek was, wist ze al. Dat hoorde ze anderen achter haar rug om vaak over haar zeggen; "die gekke Freule". Maar dat vond ze eerlijk gezegd wel leuk. Ze was daar eigenlijk zelfs een beetje trots op. Want ze hield ervan om anders en apart te zijn.

**D**eze muis leek in ieder geval een muis met manieren, want hij maakte een deftige buiging voor de Freule. Maar het was ook een muis die recht voor zijn raap zei wat hij vond. Hij had de Freule al een tijdje geobserveerd en wist dat ze op het punt van instorten stond door dat grote huis met al die kamers. De muis zei tegen haar dat ze misschien beter kon verhuizen naar een kleiner huis. Dan had ze veel meer tijd om te genieten en om te lachen! Toen de Freule op uitnodiging van de muis meeding naar zijn huis en door een klein gaatje in een plint naar binnen gluurde, zag ze het meest gezellige woninkje dat je je maar kunt voorstellen. Piepklein. Maar met alles erop en eraan. Lampjes, stoeltjes, een tafeltje met een tafelkleedje. Zelfs een piepklein plantje ontbrak niet. Zó knus. De muis ging zijn huisje in en liet zich niet meer zien. De dagen daarna zocht de Freule naar het gat in de plint maar kon dat niet meer vinden. Maar het gesprek met het muisje was in haar geheugen gegrift. Als ze haar ogen sloot, zag ze weer dat gezellige kleine huiskamertje voor zich.

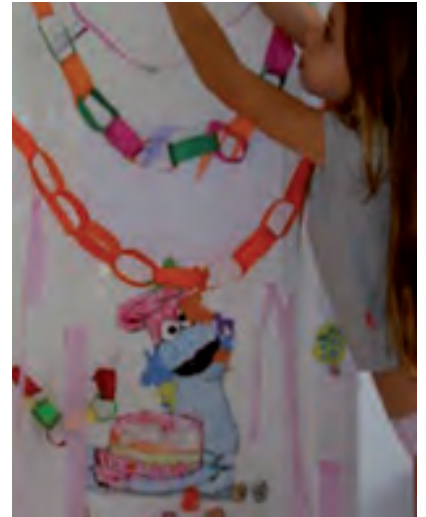


**Z**o besloot de Freule te verhuizen naar het allerkleinste huisje dat ze kon vinden. Dat stond toevallig in het mooiste hofje van Den Haag. In dit hofje is een prachtige tuin. Omdat de Freule nu genoeg tijd heeft voor zichzelf, zit ze daar vaak te genieten. Soms heel stilletjes maar ook vaak hardop lachend, zit ze dan op het bankje voor het deurtje van haar huisje. Iedereen die het hofje bezoekt, wordt door de Freule uitgenodigd om gezellig met haar mee te lachen. Vandaar dat ze nu "de Vrolijke Freule" wordt genoemd.

Wil jij de Vrolijke Freule  
persoonlijk ontmoeten en  
met haar meelachen?

Neem dan contact met haar op via  
[www.antoniovanderwijk.nl](http://www.antoniovanderwijk.nl)

# Feest



Negen jaar wordt ze alweer in januari. Laatst zei iemand: Daan heeft de leeftijd dat meiden op een veulentje lijken. Komt door die lange benen en grote nieuwe tanden.

Een heel mooi veulentje is ze, dat wel. Als we hand in hand door een winkelstraat lopen, ben ik erg trots. Zelfs als ze ineens stopt, haar rok optilt en haar legging uitgebreid ophijst. Voor haar doodnormaal, voor voorbijgangers reden om met opgetrokken wenkbrauwen stil te gaan staan. Zulke momenten maak ik zo vaak mee. Ze herinneren mij er op een onbewaakt ogenblik aan dat ik een dochter heb met klassiek autisme en een verstandelijke beperking.

Persoonlijk vind ik het 24/7 omgaan met deze combinatie van handicaps topsport: Niet 2, maar altijd 5 stappen vooruit denken. En hele dagen gedetailleerd plannen op een fotobord met pictogrammen, ook wel picto's genoemd. Dat zijn zwart-wit plaatjes met daarop een symbool of activiteit. Weeschema's bijhouden met de bijbehorende beloftes. Spontaniteit is ver te zoeken als je continu voorspelbaar moet zijn. Wat ik ook lastig vind, is dat de normale dingen die kinderen doorgaans blij maken, juist niet leuk zijn of zelfs een kwelling voor Daan. Kermissen, kinderpartijtjes of de Efteling: het is voor haar te druk en te lawaaiig.

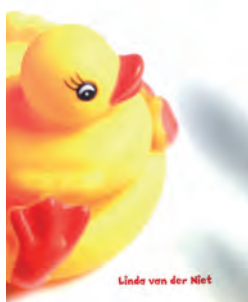
Heel eerlijk gezegd, nu ik toch bezig ben mensen met (edele!) dieren te vergelijken: ik voel me door mijn rol als 'moeder van' soms net zo'n dressuurpaard bij de Olympische Spelen. Met waardigheid en precisie doe ik mijn oefeningen. En terwijl ik eigenlijk best zou willen galopperen en rollen door de modder, maak ik keurig wat aangeleerde, tegennatuurlijke pasjes. Ik werk hard, ben sterk, word bewonderd en geprezen, maar zou er bijna van gaan schuimbekken...

Desondanks heb ik er plezier in om mijn dochter te begeleiden. Waar ik bijvoorbeeld van geniet is het zoeken naar alternatieve leuke dingen voor Daniëlle. Voorbeeldje: Ze houdt van cakejes bakken, maar is als de dood voor de mixer. Als ik in de supermarkt een cakemix ontdek waarvoor we alleen met de garde hoeven te klutsen, heb ik een topdag.

En regelmatig verrast ze me: Laatst liet ze me een zelfgemaakte verjaardagskroon zien. Had ze zelf bedacht, terwijl ik even boven was. Daan is sowieso dol op alles met het thema 'jarig'. Ze kijkt filmpjes op de pc van alle verjaardagsfeestjes in onze familie. Met name het zingen en uitblazen van de kaarsjes zijn favoriet. Op onze koelkast heeft Daan een enorme tekening geplakt van een jarige Koekiemonster, compleet met taart. Daarboven allemaal zelfgefröbelde slingers. Eigenlijk is Koekiemonster chronisch jarig. Soms zo jarig dat we spontaan een taartje kopen. Paar kaarsjes erin en we hebben de grootste lol. Niemand hier in huis heeft om een handicap gevraagd, maar wij zitten niet bij de pakken neer. Want Daan laat ons zien dat iedere dag een feestje kan zijn. Je moet alleen wel zelf de slingers ophangen. En de picto's.



Twee lichamen heb ik



In haar boek "Twee lichamen heb ik" schrijft Linda van der Niet over haar ervaringen als moeder van een dochter met klassiek autisme en een verstandelijke beperking. De columns in het boek zijn geschreven vanuit haar persoonlijke beleving en eerder gepubliceerd in 'Engagement': het ledenmagazine van de Nederlandse Vereniging voor Autisme.

Haar columns gaan over de moeilijke momenten, maar ook over de leuke. 'Feest' is één van haar columns.



# Lachen in het kort

**Lachen** is vooral een manier om een positieve sociale interactie aan te gaan. Het is een uiting van blijdschap, maar ook van opluchting of ontlading van spanning. En natuurlijk is het een reactie op humor. 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 glimlach, grijnslach, bulderlach tot 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.

Er zijn **verschillen** in hoe vaak iemand lacht:

- Jonge kinderen lachen veel vaker dan volwassenen
- In de vijftiger jaren werd 3x zo veel gelachen dan nu
- Ondergeschikten lachen meer op het werk dan hun leidinggevendenden
- Vrouwen lachen meer dan mannen
- Mensen lachen 30 x vaker als ze samen zijn



Net als geeuwen is lachen aanstekelijk. Door onze spiegelneuronen (speciale zenuwcellen in de hersenen) doen wij de bewegingen die wij andere mensen zien doen in ons hoofd na. Dit gebeurt vaak onbewust maar het helpt de ander te begrijpen en situaties inschatten. Als je iemand ziet lachen worden leuke herinneringen door de spiegelneuronen aangezet en ga je meelachen. Als iemand naar jou lacht voel je je prettig en veilig (vanuit de oertijd). Je lacht dan terug om te laten zien dat de ander ook veilig is en je bij elkaar hoort.

Lachen treedt vaak in de volgende situaties op, we noemen dit dan **humor**:

- bij een plotselinge opluchting of vermindering van spanning
- bij een onverwachte (of verrassende) wending van het verhaal
- bij sterke incongruentie (sterk verschil tussen bijv. woord en beeld)
- bij een verrassing, iets nieuws, onverwachts (net als bij jonge kinderen)
- bij leedvermaak, ook als reactie van opluchting dat het meevalt

Humor is een lach verstopt in een gedachte. Om te kunnen lachen om humor, moet je de grap begrijpen en deze leuk genoeg vinden om te gaan lachen. Vandaar dat humor heel persoonlijk is en er vele soorten en vormen zijn. Je kunt humor onderverdelen in verbale en non-verbale humor en als humorvormen kun je denken aan woordspelingen, spot, satire, zwarte humor, parodie, slapstick, clownerie, absurdisme, overdrijvingen en ga zo maar door.

Het begrijpen van humor is mede afhankelijk van leeftijd, opleiding en kennisniveau. Kinderen lachen om heel andere grapjes dan volwassenen. De grap moet namelijk aansluiten bij de kennis en belevingswereld om het als grap te kunnen herkennen. Uit onderzoeken blijkt dat mannen en vrouwen veelal een ander gevoel voor humor hebben. Zo houden mannen gemiddeld meer van harde en seksueel getinte moppen dan vrouwen. Ook de tijdperiode speelt een rol. Wat wij nu grappig vinden, is heel anders dan waar in 1950 of 1800 om gelachen werd.

Ook het land en de regio waar je vandaan komt, spelen een rol. Japanse en Afrikaanse humor is heel anders dan Nederlandse humor. Maar zelfs dichterbij huis is er een duidelijk verschil tussen bijvoorbeeld Engelse, Franse en Nederlandse humor. Hierbij spelen zaken als godsdienst, geschiedenis en politiek een rol. Daarnaast is het waarderen van bepaalde vormen van humor heel persoonlijk. Wat de een enorm lachwekkend vindt, kan de ander als niet gepast beschouwen. Op de volgende pagina's staat een voorbeeld van wat typische Engelse humor wordt genoemd.

---

# Nuttige tips om je eigen begrafenis in de war te sturen

---

**Een voorbeeld van Britse Humor: het verhaal over de uitvaart van Edmund Goulding (1891-1959), een in die tijd bekende Brits-Amerikaans filmregisseur.**

- door Jury Smit -

Grensverleggende humor, we komen het wel tegen, vooral bij de Britten. En wat is er meer grensverleggend dan spotten met je eigen uitvaart? Belangwekkend werk op dit gebied leverde de Britse acteur, producer en Hollywood-gigant Edmund Goulding, enkel en alleen door middel van wat bescheiden wensen voor zijn uitvaart. De al even Britse acteur David Niven (1910-1983), van wie verteld wordt dat schrijver Ian Fleming zijn beroemde filmkarakter James Bond naar hem modelleerde, beschrijft Goulding's uitvaart smakelijk in het tweede deel van zijn kostelijke autobiografie, 'bring on the empty horses' (1975).

Het decor is Forest Lawn Memorial Park in Glendale in Californië, een schitterend gelegen begraafplaats en een Mekka voor liefhebbers van grafmonumenten van beroemdheden. Niven leidt het verhaal veelbelovend in als hij schrijft over Goulding: "Hij had een ongeremd gevoel voor het absurde en ik ben er van overtuigd dat hij vanuit een privé Walhalla zijn eigen begrafenis leidde." Alleen al bij zo'n beschrijving ga je er even extra voor zitten.

De ingrediënten van deze laatste 'productie' van Goulding? Allereerst natuurlijk zijn eigen, door ziekte inmiddels behoorlijk zware lichaam. Vervolgens een al even loodzware kist van het beste mahoniehout. En dan zijn wens dat zes dragers die kist met lichaam na de kerkdienst en een kort ritje in de begrafenisauto over een afstand van 300 yard (ongeveer 275 meter) over een heuvel, niet altijd met een pad, zouden sjouwen. Maar het is in de selectie van de dragers van zijn kist dat Gouldings ware genie naar voren komt. Hij heeft zijn hele leven acteurs gecast en dat is goed te zien aan het team dat hij hier samenstelt.

Niven beschrijft het met genoeg. De eerste is acteur Herbert Marshall, die een been is kwijtgeraakt tijdens de Eerste Wereldoorlog, en een kunstbeen heeft. De tweede, acteur Reginald Gardiner, kan maar één arm gebruiken omdat de andere nooit meer de oude is geworden na een valpartij van een brandladder bij zijn appartement, terwijl hij actrice Hedy Lamarr (1914-2000) achternazat.

De derde, Al Hall, de 'director' van Mae West, kan volgens Niven amper een 'scotch and soda' optillen. Een vierde, een gezette zakenman onderscheidt zich al tijdens de kerkdienst door overdadig zweten en een luide piepende ademhaling. Niven geeft ons de indruk dat Goulding hemzelf uit oprechte genegenheid heeft uitgenodigd, maar vooral ook om het verhaal verder te vertellen.



Forest Lawn Memorial Park - CC0 Chris English via Wikimedia Commons

De zesde is een onbekende man met ‘Tarzanesque proportion’ en een rose overhemd, een vage kennis van Goulding, die in de kist kijkt, een ‘goddam tux’ ziet en zich luidop afvraagt hoe ze hem in hemelsnaam die sokken nog hebben kunnen aantrekken.

Ook het landschap beantwoordt aan de hoge eisen van Goulding en lijkt wel apart gecreëerd voor dit onwaarschijnlijke gezelschap. Dat gebeurt zich na de kerkdienst dan ook met wisselend succes met de kist op weg. Een van de vele kleine charmante episodes is aan het eind van de route, als de drie na allerlei moeilijkheden overgebleven en afgematte dragers op een door de dennennaalden glad stuk terecht komen en uit overwegingen van decorum, hun schoenen en sokken aanhouden. Als ze toch dreigen uit te glijden, redt Hall de situatie door de al vallende kist al op zijn rug liggend op te vangen met zijn twee schoenen. Niven vergelijkt hem met een stootblok voor treinen. Vreemd genoeg reageert geen van de andere aanwezigen op wat er gebeurt. Is men overdonderd? Goulding wordt uiteindelijk netjes ter aarde besteld, maar hij heeft wel de volle aandacht van alle aanwezigen, zijn vijanden inclusief.

Maar waarom deze practical joke? Niven vertelt hoe Goulding na een briljante carrière uitgerangeerd raakte en steeds meer naar de fles greep. Toch lijkt voor Niven wraak niet de reden. Hij laat doorschemeren dat Goulding eerder nog een keer goed absurd uit de hoek wilde komen. Met een heerlijk understatement schrijft Niven dan ook : “...Ik zal altijd achterdochtig blijven over Gouldings’ casting van zijn kistdragers.”

---

*Jury Smit (www.jurysmit.nl) is historicus en is actief als journalist, schrijver en onderzoeker. Hij zoekt naar het verhaal, en vindt het leuk om dat aan te vullen met bijzondere anekdotes. Een voorbeeld van zijn werk is de *Geschiedenis van Nederland voor Dummies*.*



# miMakkus

---

Clownerie en dementie, een bijzondere combinatie

**Wekelijks bezoeken miMakkusclowns dementerende ouderen in zorginstellingen. Deze bijzondere clowns hebben hiervoor een speciale opleiding gevolgd bij de Stichting miMakkus.**

Deze stichting is in 2002 opgericht door onder andere de bekende Nederlandse clown Arno Huibers. Stichting miMakkus heeft een benaderingswijze ontwikkeld die ze de miMakkusmethode noemen. Deze manier van werken maakt het voor een miMakkusclown mogelijk om wezenlijk contact te maken met mensen met een vorm van dementie of een verstandelijke beperking. De miMakkusmethode gaat er namelijk van uit dat ook zonder taal en ratio contact tussen mensen heel goed mogelijk is.

---





De miMakkusmethode gaat uit van een gelijkwaardige benadering en natuurlijk altijd met respect voor de cliënt. Contact maken van hart tot hart is volgens miMakkus een basisbehoefte van iedereen. Ook voor mensen voor wie taal niet (meer) vanzelfsprekend is. Een miMakkusclown moet goed kunnen invoelen en impulsen kunnen oppikken. De clowns werken met pure emoties; zowel vreugde als verdriet.

Bij miMakkus wordt vooral gewerkt met non-verbale communicatie, zoals aandacht en rustige aanwezigheid, oogcontact en aanraking. Zo wordt er gebruik gemaakt van rustige muziek uit muziekdosjes en bloemen, wordt er gespeeld met handpoppen en/of met speelse attributen. Indien mogelijk wordt er rustig gedanst. Deze manier van werken blijkt de alertheid en levendigheid van de cliënt/zorgvrager te verhogen. Ze ervaren duidelijk plezier en zijn meer ontspannen.

De aanwezigheid van miMakkusclowns heeft echter niet alleen een positieve invloed op de cliënt, maar ook op zijn of haar omgeving, zoals de familie, medewerkers en verzorgers van de afdeling waar de cliënt verblijft. Zij zien en ervaren dat door middel van hun eigen gedrag, zij het gedrag van de zorgvrager op positieve wijze kunnen beïnvloeden en probleemgedrag kunnen verminderen.

Om een echte miMakkusclown te worden, moet je een intensief opleidingstraject van tien maanden doorlopen bij de miMakkus-academie. De opleiding bestaat uit drie fasen. De basis is het trainen van clownstechnieken en het bewust worden en ontwikkelen van het lichaam als instrument. Daarnaast zijn er ook observatiebezoeken en stages. Iedereen die geïnteresseerd is in dit bijzondere concept kan eerst kort kennis maken met de miMakkusmethode. Naar aanleiding daarvan kan men besluiten om het miMakkus-effect verder te beproeven, te ervaren of intensief te doorgronden door een langere training te gaan doen.



Meer informatie is te vinden op de miMakkuswebsite: [www.mimakkus.nl](http://www.mimakkus.nl)

Wilt u het werk van de miMakkusclowns steunen? U kunt uw donatie overmaken op bankrekeningnummer NL80 ABNA 0629 323 771 ten name van Stichting miMakkus te Eindhoven.



# Lach oefeningen

Echt waar? Zijn er mensen die lach oefeningen doen? Jazeker! Lach oefeningen kun je thuis alleen doen, maar ook in een groep bij een lach club of tijdens een workshop. Lachen is vergelijkbaar met sporten: je traint je lach spieren, je bouwt lach conditie op, je ontspant, je ademt dieper. Net als bij sporten kun je het rustig aan doen, maar ook heel intensief.

Lachen kan zelfs zo intensief zijn, dat je buiten adem raakt, dubbel slaat, slap wordt, spierpijn krijgt, in je broek plast... Het is dan ook belangrijk om je eigen grenzen te kennen. Als je van jezelf vindt dat je meer zou moeten lachen, begin dan met wat eenvoudige lach oefeningen en bouw het lachen langzaam op. Kies oefeningen uit die bij jou passen. Door het doen van lach oefeningen, ga je ook in het dagelijkse leven vaker en makkelijker lachen. Je "lach spieren" worden namelijk vanzelf losser en actiever waardoor de lach gemakkelijker komt.

Dat lachen gezond is, dat staat buiten kijf, maar zoals het ook bij sporten geldt; forceer je lach niet. De hele dag door actief lachen is natuurlijk niet heel gezond. Afwisseling is bovendien belangrijk. Wissel daarom de manier en het soort van lachen af. Gebruik een glimlach, een brede lach, een bulderlach en alles ertussenin. Als je zin hebt (en durft!), probeer dan één of meerdere van deze lach oefeningen uit.

## HA HA HA



### Tweede-mond-lach

Houd je rechterhand naast je mond. Je doet alsof die hand een handpop is met een mond gemaakt van vier vingers boven en daaronder je duim. Als je hand een klein beetje open gaat, dan gaat ook je eigen mond een klein beetje open en komt er een klein lachje uit. Als je hand verder open gaat, dan gaat je mond ook verder open en krijgt je lach meer volume. Als je hand helemaal open is, dan is ook je mond wijd open en kan je lekker voluit lachen!



### Kleding-schud-lach

Schud een lach uit je mouw met een "haaaaa"-klank. Daarna schud je een lach uit je andere mouw met een "hoooo"-klank. Schud een lach uit je ene broekspijp met een "hiiiiii"-klank en uit je andere pijp met een "heeee". Welke klank krijg je als je je linkermouw en je rechter broekspijp tegelijkertijd schudt? Schud alles lekker los en lach erbij.

Stress is niet gezond en omdat je lichaam zich op een stressvol moment wil ontspannen schiet je, als er iets ergs of stressvols gebeurt, vaak vanzelf in de lach. Vandaar dat veel mensen moeten lachen om “Funniest Home Video’s” en soortgelijke filmpjes. Lachen helpt namelijk om snel te ontspannen. Door te lachen, schud je jezelf los en ga je dieper ademen. Ervaar je dus stress in je leven, bijvoorbeeld door een overvolle agenda; lach erom!



## Drukke-agenda-lach

Houd je handen naast elkaar open met de palmen naar boven. Dit is je agenda. Hij staat helemaal vol gepland met activiteiten. Je wordt daar zo zenuwachtig van, dat je begint te lachen. Wat moet je anders doen? Je hebt je agenda zelf zo vol gepland! Of niet? Als je deze oefening in een groep doet, dan laat je ook de andere deelnemers zien hoe vol je agenda is. Lekker samen lachen!



## Ik-heb-pijn-lach

Leg je hand op een plek waar je pijn hebt of weleens pijn hebt gehad (of wijs naar die plek). Zeg een paar keer hardop “au, au, au!” en lach naar de plek. Ben je in een groep, ga dan rondlopen en laat aan de anderen zien dat jij vreselijke pijn hebt en het moeilijk hebt als patiënt. Je mag lekker overdrijven. Probeer de ander maar te overtroeven. Kijk elkaar dan aan en schiet samen in de lach.

Pijn is vervelend en kan je behoorlijk belemmeren in je dagelijkse leven. Een advies om te lachen om of met pijn, een lichamelijk ongemak of beperking, ellende, verlies of verdriet, roept daarom vaak weerstand op. Toch is uit diverse onderzoeken gebleken dat lachen kan helpen. Door te lachen maakt je lichaam endorfine aan. Dit is een stofje met een pijnstillend effect. Ook is het zo dat je door te lachen, de ervaring van pijn anders gaat labelen. In plaats van de pijn of het verdriet continu negatief te benadrukken, kun je het door te lachen een plek geven waar het mag zijn zoals het is. Het gaat door dit om-labelen niet weg, maar je gaat het anders ervaren. Dit klinkt misschien vreemd, maar toch blijkt deze techniek veel mensen goed te helpen. Je kan op deze manier zelf invloed uitoefenen op hoe je je voelt. Dit is zeker niet makkelijk, maar waarom zou je het niet proberen?

# HA HA HA



## Fiets-lach

Deze echte Hollandse lach oefening is heel simpel; je doet alsof je op een fiets stapt en vrolijk een eindje gaat rijden. Natuurlijk bepaal je zelf het soort fiets. Kies voor een racefiets, een tandem, een ligfiets of een bakfiets. Lach en fiets lachend in het rondte of heen en weer of diagonaal, of dwars door alle routes heen. Natuurlijk zwaai je vrolijk naar de andere fietsers en zeg je ze met een lach gedag!

Je kunt de fietsslach doen als oefening thuis of in een zaal met andere deelnemers. Maar natuurlijk ook als je op je eigen fiets stapt en een eindje gaat rijden. Waarom zou je niet lachend, fluitend, zingend of zwaaiend rondrijden?

Zo wordt jouw fietstocht nog leuker!



## De slappe lach

Adem in door je neus en strek je armen in de lucht. Je armen gaan met een lach naar beneden en je slaat een paar keer op je bovenbenen. Dit herhaal je nog een keer. En nog een keer. En nog een keer.

Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden. Als je samen met anderen lacht; kijk elkaar aan en laat de lach voluit komen.

Wist je dat?

1. Het goed is voor je lichaam om regelmatig te rekken en te strekken.
2. Door lachend je lichaam dubbel te buigen, kun je nog dieper uitademen.
3. Als je op je bovenbenen slaat, masseer je je spieren en bevordert je de doorbloeding.

# HA HA HA

Alle oefeningen uitgeprobeerd?

Doe ze nog een keer of bedenk zelf een nieuwe lach oefening.

Als je wilt lachen in groepsverband bezoek dan eens een lachclub.

Op [www.LachPsycholoog.nl](http://www.LachPsycholoog.nl) vind je alle actieve lachclubs in Nederland.



# Balanceren

Als iets je uit balans brengt, dan kan dat heel grappig zijn. Zowel letterlijk (iemand struikelt) als figuurlijk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een dubbelzinnige grap. Dit zijn voorbeelden van humor. Humor is echter heel iets anders dan Lachen-Zonder-Reden, zoals bij de lachyoga oefeningen wordt gedaan. Natuurlijk mag je best humor gebruiken en een oefening grappig vinden, maar dat hoeft niet bij lachyoga.

Bij lachyoga doen we onze mondhoeken omhoog en lachen we zonder aanleiding. Je kunt ook gewoon iets lachend doen, zoals kinderen ook vaak iets lachend doen. Voor kinderen is zulke speelsheid heel gewoon. Omdat ouder worden blijkbaar een erg serieuze aangelegenheid is, verleren de meeste mensen dat. Maar gelukkig is speelsheid ook weer aan te leren. Speelsheid is niet alleen leuk, maar ook een goede hersengymnastiek. Door vaak speelse oefeningen te doen ga je creatiever denken door het gebruik van meer delen van de hersenen.

Lachen zorgt ook voor relativering en beter in balans zijn. Het goed in balans zijn, is zowel letterlijk als figuurlijk heel belangrijk. Maar als je af en toe niet goed in balans bent, lach er dan om. Je hoeft jezelf niet altijd zo serieus te nemen!



## Balans-lach

Voor de balans-lach ga op één been staan en probeer je lachend in balans te blijven. Je mag natuurlijk af en toe van been wisselen als je been moe wordt. Zoals je merkt, is dit een goede beenspieroefening. Ook je armen mag je gebruiken om in balans te blijven. Als je moeite hebt met op één been staan, kun je je misschien aan iemand of ergens aan vasthouden.

# HA HA HA

Wil je leren om je lichaam beter in balans te krijgen?

1. Adem vanuit je buik (door te lachen, ga je vanzelf dieper ademen)
2. Richt je aandacht naar je voeten die actief contact maken met de grond. Concentreer je op je voeten.

Doe deze oefening regelmatig en na enige tijd zul je het effect gaan merken en zo stevig staan als een boom!  
Wist je dat in de yogatraditie de Vrksasana, ofwel Boomhouding, een bekende balansoefening is?

Aan dit artikel hebben Maarten Vos, Marieke van der Loo en Henny Strijker van Lachclub Amsterdam meegewerkt. Lachclub Amsterdam is in 2006 opgericht door lachcoach Maarten Vos en is één van de oudste lachclubs in Nederland. Lachclubs zijn een idee van de Indiase arts Madan Kataria, de bedenker van het concept 'Laugh For No Reason'. Hij bedacht dit concept, omdat lachen té gezond is om het alleen aan toeval over te laten.

Wil je een keer meelachen met Maarten en de mensen van Lachclub Amsterdam?

Zie de website [www.lachclubamsterdam.nl](http://www.lachclubamsterdam.nl) of kijk op [www.facebook.com/LachclubAmsterdam](https://www.facebook.com/LachclubAmsterdam).

Meer informatie over Maarten kun je vinden op zijn website: [www.lachcoachamsterdam.nl](http://www.lachcoachamsterdam.nl)



# Vrolijke Voeding

Voeding heeft invloed op zowel lichaam als geest.  
Voel je vitaal met deze vrolijke voedingstip.

– door Lizzy Wakefield –

## Neurotransmitters en hormonen

Voeding kan onze stemming beïnvloeden. Dit gebeurt via neurotransmitters in de hersenen die betrokken zijn bij onze gevoelens. Bijvoorbeeld de neurotransmitter serotonine. Deze wordt ook wel het ‘feelgood’ hormoon genoemd. Naast een positief gevoel en een goed slaappatroon zorgt serotonine ook voor een goed geheugen, een goede darmbeweging en de juiste bloeddruk. Via de amygdala, een hersengebied, beïnvloedt serotonine onze emoties. Tegen de avond wordt serotonine omgezet in melatonine. Dit is het hormoon dat van invloed is op ons slaap-waakritme. Serotonine wordt aangemaakt uit het eiwit tryptofaan, dat zich onder andere in de volgende voedingsmiddelen bevindt: dadels, amandelen, pecannoten, pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaad.



# Recept: Dadelino's

Stil je zoete trek op een gezonde manier met deze heerlijke dadelino's; snackrolletjes van dadels, kokos en noten/zaden. Dadelino's zijn bijzonder voedzaam en geven je super veel energie voor lange tijd. Helemaal 'raw' dus je oven hoeft niet eens aan! Meel- en glutenvrij en zonder suiker.

## Basis ingrediënten voor 25 à 30 dadelino's:

- 300 gram zonnebloempitten (of andere zaden)
- 200 gram bruine amandelen (of andere noten)
- 500 gram dadels zonder pit
- 200 gram geraspte kokos
- 2 royale eetlepels roomboter of ghee
- snufje Himalaya- of zeezout

Eventueel nog toe te voegen, als je ervan houdt:

- raw chocolate nibs
- goji berries, in stukjes gesneden of gemalen



## Bereidingswijze

- Laat de dadels minstens 30 minuten weken in kokend water.
- Hak de zonnebloempitten en amandelen helemaal fijn in een keukenmachine. Als je geen keukenmachine hebt met een S-mes dan kun je kant- en- klare noten/zadenpasta's kopen of amandelmeel.
- Giet de geweekte dadels af en voeg ze toe aan de fijngehakte zonnebloempitten en amandelen en maal het hele mengsel fijn, of gebruik een staafmixer om van de dadels een pasta te maken.
- Knead alles goed door elkaar met je handen en draai er rolletjes of balletjes van.
- Verspreid de geraspte kokos over een plat bord en rol telkens iedere dadelino even door de kokos heen.
- Leg de dadelino's in een afgedekte schaal en laat ze minimaal een uur in de koelkast wat steviger worden.

**Tip 1:** Wanneer je de basis ingrediënten gebruikt dan zijn de dadelino's ook zeer geschikt als gezonde snack voor jonge kinderen, de noten zijn namelijk fijngemalen.

**Tip 2:** Neem de dadelino's mee als snack, tussendoortje en na een sportsessie als natuurlijke energieboost. Ook perfect om aan je kinderen mee naar school te geven. Het is bijvoorbeeld gezonder dan ontbijtkoek, dat grotendeels bestaat uit suiker.

**Tip 3:** Gebruik het afgietwater van de dadels. Om gewoon op te drinken, eventueel aangelengd met wat water of doe het door yoghurt en maak zo je eigen natuurlijke yoghurtdrink. Goed idee voor kinderen want het is lekker zoet van smaak en vol met alle goede voedingsstoffen van de gedroogde vruchten.

**Tip 4:** Varieer naar eigen smaak en keuze met verschillende noten en pitten. Sesamzaadjes zijn ook erg lekker en rijk aan allerlei goede voedingsstoffen zoals calcium. Cashewnoten geven dadelino's een extra romige smaak.

# Eet smakelijk!

Lizzy is lach- en hormoonyogatherapeut. Zie [www.ademuit.nl](http://www.ademuit.nl) voor meer recepten en informatie over Lizzy.

# Touching Strangers

**Wat als je op straat wordt aangesproken door een fotograaf die vraagt of je wilt meedoen aan het bijzondere project, 'Touching Strangers'? Wat zou jij doen, loop je door of zeg je 'ja'? Zou jij met een wildvreemde op de foto durven te gaan?**

Op de foto gaan met iemand die je nog nooit gezien hebt. En dan ook nog op een manier alsof je elkaar al heel lang of heel goed kent. Dat je elkaar aanraakt, vasthoudt, omarmt. Hiermee kom je in elkaars persoonlijke ruimte, terwijl mensen normaal juist liever voldoende lichamelijke afstand houden van een vreemde. Alleen als het echt niet anders kan, zoals in een overvolle bus, staan of zitten we nog wel eens (te) dicht tegen een ander aan. Vaak voelen we ons daar dan ongemakkelijk bij.

De Amerikaanse fotograaf Richard Renaldi begon in 2007 met het stellen van deze vraag. Hij maakte portretfoto's van mensen die elkaar nog nooit hadden ontmoet en op zijn verzoek gingen ze samen op de foto alsof ze goede vrienden, familie of geliefden waren. Dit idee is met toestemming van Renaldi overgenomen door Marike van IJssel, grondlegger van de Geluksroutes in Nederland. Zij kwam in contact met diverse Nederlandse fotografen die bereid waren om tijdens een Geluksroute volledig vrijblijvend foto's te maken geïnspireerd op 'Touching Strangers'.

De fotografen zijn de straat opgegaan en hebben voorbijgangers gevraagd om mee te werken aan dit bijzondere project. Op deze pagina's staan foto's van mensen die 'ja' hebben gezegd.







## De fotografen

De Nederlandse Touching Strangers is een project in het kader van de Geluksroute, die in diverse steden en dorpen in Nederland wordt vormgegeven. De Geluksroute is een idee van Marike van IJssel en verbindt mensen op een positieve en inspirerende wijze met elkaar. Dit wordt gedaan door geluk te delen op allerlei manieren.

Diverse fotografen zijn tijdens deze routes de straat opgegaan en hebben voorbijgangers gevraagd om mee te werken. Onder hen waren Nina Tulp, Esther van der Lecq en Han de Bruin. Nina Tulp maakte tijdens de Geluksroute in Rotterdam centrum op 10 en 11 mei 2014 de eerste serie foto's. Han de Bruin heeft zowel in 2014 als in 2015 foto's gemaakt tijdens de Geluksroute in Leiden. Zijn foto's zijn allemaal nog te zien op zijn website.

Esther van der Lecq werkte in 2014 mee aan dit bijzondere project in Leiden. Over het maken van de foto's zei Esther dat het geweldig was om dergelijke foto's te maken, maar niet altijd even gemakkelijk. In eerste instantie vond ze het moeilijk om mensen te vragen om zomaar met een wildvreemde op de foto te gaan en elkaar aan te raken. Gelukkig kreeg ze vooral positieve en enthousiaste reacties op haar verzoek en zag ze dat het aanraken niet alleen letterlijk voor haar lens gebeurde, maar dat er vaak ook een figuurlijke klik ontstond.

### Op de volgende websites kun je meer informatie vinden:

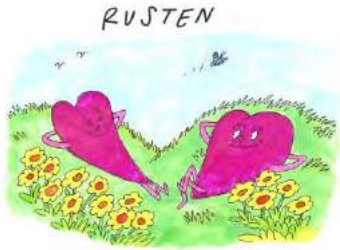
Richard Renaldi: [www.renaldi.com](http://www.renaldi.com) / [www.touchingstrangers.org](http://www.touchingstrangers.org)  
Marike van IJssel (Geluksroute): [www.geluksroute.nu](http://www.geluksroute.nu)

Nina Tulp (foto 1, 2, 6) - [www.ninaflitst.nl](http://www.ninaflitst.nl)  
Esther van der Lecq (foto 3, 10) - [www.photolap.nl](http://www.photolap.nl)  
Han de Bruin (foto 4, 5, 7, 8, 9) - [www.handebruinfotografie.nl](http://www.handebruinfotografie.nl)



## O. stop en start lachstaat

- \* Lichaamshouding: speels aarden, ademen
- \* Geest: meditatief stil, stop gedachten, accepteren
- \* Zinkrijgen: beziel innerlijk glimlachen met oogcontact



## WORTELEN



## A. aanzet: leren lachen in 1-2-3 stappen

- \* Zet 3 stappen en zeg telkens HA HA HA, herhaal eerst zacht dan luider
- \* Versnel je stappen en je lachen
- \* Vertraag en stop...
- \* Variatie: doe dit op je voornaam

## B. ezin: kijk bewuster naar de tussenruimte!

- \* Voel de ruimte tussen jezelf, de anderen en de omgeving
- \* Voel je gemoedsrust of is er een gemoedsstoring? Verbeeldt schone of lelijke boom in een boomgaard vol vlinders...
- \* Beleef wat er nu is, zonder te willen begrijpen
- \* Benoem met één tof woord je emotie en laat het zijn...

# SNELCURSUS ZOMAAR LACHEN



## C. reactief klankspel: positief omgaan met je emoties

- \* Boos: omzetten in boksen van duel naar duet
- \* Bang: omzetten van trillen en schudden naar moedig stil
- \* Bedroefd: omzetten in kwetsbare kracht en troostactie
- \* Blij: omzetten in vrolijke sprongen en/of dans-bewegingen

## D. immen: gedachten leren relativeren, elimineren, neutraliseren of amputeren...

- \* Je geest activeren door wensdenken, realistisch denken, gezond verstand...loslaten...vragen...proces van ondernemen...
- \* Wat er toe doet is dat je 'effectiever' met moed leert omgaan met de gegeven situatie
- \* Kortom: zijn wie je bent en daarmee vriendschap sluiten



## E. nergie: andere gedachte=blijer gevoel?

- \* Wat ga je nu, met meer vertrouwen, interactief doen?
- \* Geef jezelf nu waardering en leer ook anderen waarderen
- \* Hoe de spontane ware (glim)lachstromen verbinden?

'De goei wei' (Vzw L.A.C.H.) zininlieverleven@gmail.com

# *Adem diep, lach voluit!*

- door drs. Nadja Benschop -

Op het eerste gezicht hebben wij Westerlingen alles: minimaal driemaal per dag te eten, een dak boven ons hoofd en in Nederland bovendien meestal een vast inkomen en een telefoon die ons met vrienden over de hele wereld verbindt. Je zou verwachten dat we lyrisch zijn van geluk. Toch lijken wij als welvarende maatschappij ongelukkiger te zijn dan ooit.

- De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat depressie en angststoornissen in 2020 de meest voorkomende ziektes zullen zijn. Meer zelfs dan kanker of hart- en vaatziekten.
- 20% van de Nederlanders krijgt in zijn of haar leven met een depressie te maken, vrouwen wat meer dan mannen. 1,1 miljoen Nederlanders krijgen hier antidepressiva voor voorgeschreven.
- Ongeveer eenderde van de Nederlanders heeft slaapproblemen.

*Het gaat dus helemaal niet zo goed met ons.  
Wat is er aan de hand?*





## Je longen en verdriet

Dankzij mijn werk als arts, ademcoach en opleider in een ademtechniek, heb ik geleerd dat de longen verbonden zijn met verdriet. Verdriet tonen is niet zo normaal in onze maatschappij. Vaak verontschuldig je jezelf, wanneer je in het bijzijn van anderen vol tranen schiet. En hoe vaak zie je niet dat anderen hun verdriet verbergen zodra het opkomt? Heb jij je wel eens hulpeloos gevoeld als een naaste verdrietig is? We sussen verdriet vaak weg, waardoor het lijkt alsof het er niet mag zijn. Zo geven we elkaar de boodschap door dat verdriet niet goed is.

Onderdrukt verdriet en de longen hebben met elkaar te maken. Onderdrukt verdriet komt naar buiten in de vorm van angsten. Zodra we de longen aan het werk zetten door dieper te gaan ademen, geven we het verdriet de ruimte om verwerkt te worden. Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in de rol van de adem in het lichaam. Toen ik mijn opleiding tot Lachyogabegeleider en later ook Lachyogatrainer volgde, werd ik geraakt door de vele overeenkomsten tussen het lachen en de ademtherapie waarmee ik werk.

## De 3 effecten van lachen

Lachen heeft een aantal belangrijke effecten, waardoor je lichaam gezonder wordt:

### 1. Zuurstof

Wanneer je lacht, adem je dieper uit. Hierdoor leeg je de 'dode ruimte' in je longen, die met een normale ademhaling nauwelijks ververscht wordt. Dankzij die diepe uitademing, adem je daarna ook weer meer in. Hierdoor krijg je meer zuurstof binnen. En zuurstof is een belangrijk ingrediënt voor een gezond lichaam.

### 2. Stress

Wanneer je op de juiste manier je middenrif beweegt (bij lachen of diep ademen), wordt je stressgerelateerde zenuwstelsel (het sympathische zenuwstelsel) uitgezet. Je andere zenuwstelsel krijgt dan de overhand, wat voor rust en ontspanning zorgt. Als je lacht, ontspannen je spieren zich en ervaar je minder stress.

### 3. Ontgifting

Een derde belangrijk effect van het lachen is, dat de lachbeweging de ingewanden in je buik masseert. Dit zorgt ervoor dat je lymfesysteem beter afvalstoffen kan afvoeren. Je ontgift dus enorm bij het lachen. Daarom is het zo belangrijk om goed water te drinken na een lachsessie, zodat je de losgemaakte gifstoffen ook weer snel afvoert.

Het uiteindelijke resultaat van deze drie effecten van lachen is dat je je vitaler voelt, meer energie hebt, je conditie erop vooruitgaat en dat je immuunsysteem beter werkt. Uit mijn praktijk als ervaren ademcoach weet ik, dat de effecten van een diepe middenrifademhaling op het lichaam vergelijkbaar zijn. Kennelijk zijn de bewegingen van ons middenrif belangrijker voor onze gezondheid dan we denken.

### Volledige middenrifademhaling

*Aandoeningen die meetbaar verminderen*

- Hyperventilatie
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Immuunsysteem
- Depressie
- Angst/paniekstoornissen
- Lage rugklachten

### Lachen

*Bewezen gezondheidsvoordelen*

- Vermindert stress (verlaging van cortisol en adrenaline)
- Bloeddrukverlaging
- Cardiovasculaire work-out
- Versterkt het immuunsysteem
- Depressie vermindering (door verhoging van dopamine en serotonine)
- Minder rimpels
- Stevigere buikspieren

## Huilen of lachen?

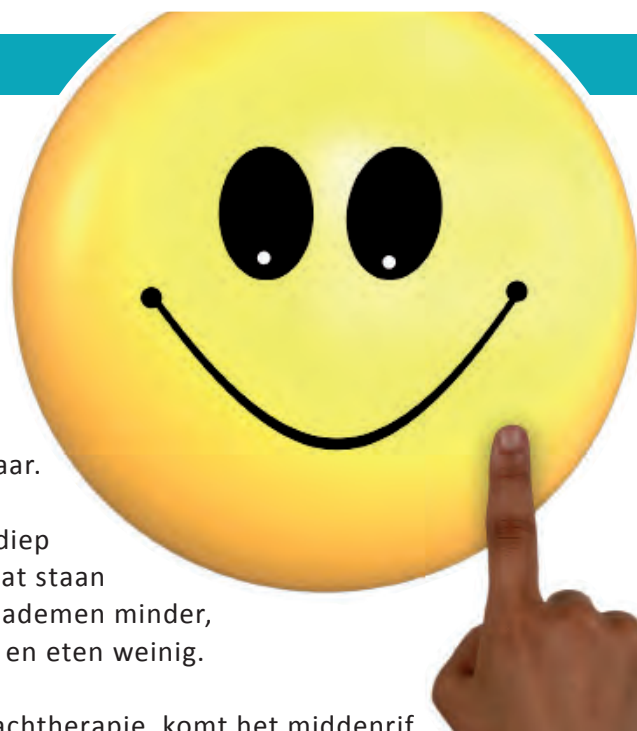
Huilen en lachen staan heel dicht bij elkaar. Heb je ooit gehuild van het lachen? Ook tijdens lachyogasessies zien we dat het lachen kan overgaan in huilen, en weer terug. Daaraan kun je zien, dat het middenrif een belangrijke rol speelt bij ons gevoel.

Het middenrif is de spier aan de onderkant van onze borstkas, die ervoor zorgt dat we voortdurend kunnen blijven ademen. De schokkende bewegingen die het middenrif maakt bij het lachen en het huilen, zijn vergelijkbaar. Hier maken we handig gebruik van tijdens de behandeling van depressies. Depressieve mensen hebben hun gevoel zo diep onderdrukt, dat ze hun emoties niet meer kunnen voelen, laat staan uiten. Alle lichaamsfuncties zijn daardoor verstard. Mensen ademen minder, zijn afgevlakt, laten hun emoties niet meer zien, slapen veel en eten weinig.

Door mensen met een depressie eerst te laten lachen met lachtherapie, komt het middenrif in beweging. Daarna volgt pas het huilen, dat noodzakelijk is voor de verwerking van opgeslagen emoties. Dit zorgt voor een belangrijk begin van de genezing van de depressie.

Tijdens de ademsessies zie ik regelmatig dat mensen die veel angsten hebben, beginnen te huilen. Als ze eenmaal over de eerste hobbel heen zijn, stroomt het onverwerkte verdriet er zomaar uit. Dieper ademen geeft dus een prikkel aan de longen die het verdriet losmaakt. Als ik merk dat er veel weerstand is om de emotie de ruimte te geven, of als mensen het moeilijk vinden om voornamelijk met hun middenrif te ademen, begin ik met lach oefeningen om het middenrif te activeren. Daarna ga ik pas de daadwerkelijke ademsessie met ze doen. Daarin kunnen ze dan hun onverwerkte emoties opruimen. Zo hebben ze geen last meer van die weggestopte negatieve gevoelens.

Net als na een lachsessie voelen mensen zich na een ademsessie energiever, vrij en open. Het grote bijkomende voordeel van ademsessies is dat er diepe inzichten kunnen ontstaan in het proces dat iemand doormaakt. Vaak krijgen mensen een ander perspectief dat hen helpt om opgeslagen gevoelens te verwerken. In mijn ervaring werken beide technieken heel goed samen om mensen vrij en open te maken en voluit te laten genieten van het leven.



### Nadja Benschop

Nadja is arts en heeft een MSc in de Farmaceutische Geneeskunde. Ze is ook senior-trainer en opleider van Transformational Breath® en Laughter Yoga Teacher. Nadat ze Transformational Breath® tegen is gekomen in 2005, is haar leven significant verbeterd. Zozeer zelfs, dat ze een sterke passie ontwikkelde om deze techniek met anderen te delen. Nadja combineert haar ademwerk met energetische healing en reading en lachyoga. Ze houdt Praktijk in Bilthoven waar ze klanten met kanker en hun partners begeleidt in intensieve trajecten. Ze geeft de opleiding tot ademcoach en geeft al ruim 10 jaar workshops en retraites over de hele wereld. Nadat ze haar opleiding tot Laughter Yoga Leader in Amsterdam gevolgd heeft bij Maarten Vos, heeft ze haar opleiding tot LY Teacher bij Dr. Madan Kataria vervolgd in Bangalore, India. Ze gebruikt deze kennis ook in haar ademworkshops.

Het is Nadja's droom om de kloof tussen de reguliere en de alternatieve geneeskunde te dichten. Ze gelooft dat het een zeer krachtige combinatie zou opleveren als we het beste van beide werelden met elkaar combineren. Hiermee zouden we werkelijke heling van de mensheid kunnen bereiken. Ze is geïnteresseerd om een betere wereld te creëren door simpelweg alles te zijn dat ze is: ten volste van het leven genietend. Ontdek meer op [www.altractive.nl](http://www.altractive.nl)

# Meditatie?

De begrippen meditatie, mindfulness en ontspanningsoefeningen worden in allerlei contexten vermeld. Wat ermee wordt bedoeld, is afhankelijk van de achtergrond van degene die zo'n begrip in een bepaald verband gebruikt. Hierbij een kort en krachtig overzicht van de verschillen en de overeenkomsten tussen deze begrippen.

**Meditatie** is al duizenden jaren oud en is onderdeel van de yoga traditie. De traditionele yoga vindt zijn oorsprong in het Hindoeïsme en komt uit India en omgeving. In de loop van de tijd zijn er veel verschillende soorten yoga ontstaan. Voor de meeste mensen zijn de asana's, ofwel de specifieke lichaamshoudingen en bewegingen, het meest bekende onderdeel van yoga.

In combinatie met deze asana's wordt ook vaak gebruik gemaakt van ademtechnieken (pranayama), meditatie en ontspanningsoefeningen. Deze technieken en oefeningen worden onder andere gebruikt als methode om je aandacht en concentratie te trainen.

In het Westen wordt door veel mensen yoga en meditatie "zweverig" gevonden. Soms worden yoga en meditatie ten onrechte gezien als een zelfstandige godsdienst. Yoga is echter een filosofie. Daarnaast wordt in alle godsdiensten op de een of andere manier gebruik gemaakt van meditatie. Denk bijvoorbeeld aan bidden (= stilte meditatie of aandachtgerichte meditatie), zingen (= mantra meditatie) en luisteren naar een vertelling (= geleide meditatie).

**Mindfulness** is eigenlijk een modern en Westers woord voor meditatie. In 1979 ontwikkelde de arts Jon Kabat-Zinn een aandachtstraining speciaal voor ziekenhuispatiënten met chronische pijn. Hij noemde deze training "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR). Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat zijn mindfulness training een effectieve methode is om te leren omgaan met stress, pijn, vermoeidheid, ziekte en psychische klachten zoals somber zijn, negatief denken en piekeren.

Een officiële MBSR training duurt 8 weken waarbij je gedurende één dag in de week 2½ uur klassikaal les hebt en zes dagen thuis 30 tot 60 minuten oefent. Ook een stiltedag maakt deel uit van de training. In een mindfulnessstraining worden diverse vormen van meditatie gebruikt. Veel mensen doen een mindfulnessstraining echter niet om medische redenen, maar omdat ze meer willen leren genieten. Door middel van de meditatie oefeningen leert men namelijk om met aandacht te leven en bewust in het hier en nu te zijn. Dit is goed voor je lichamelijk en geestelijk welzijn. Daarnaast verhoogt het de kwaliteit en intensiteit van je leven.

**Ontspanningsoefeningen** zijn fysieke oefeningen. Na inspanning is het belangrijk om te ontspannen. Na het sporten noemen we dat een cooling down. Dit soort ontspanningsoefeningen leren de meeste van ons al vroeg bij gymles op school en/of in combinatie met de sport die je beoefent.

Het ontspannen van je spieren of het los (laten) masseren van je spieren, is belangrijk om geen of minder spierpijn te krijgen. Iedere sportman en -vrouw weet; het (te) langdurig aanspannen van spieren kan uiteindelijk leiden tot lichamelijke ongemakken en blessures.

Ook bij spierspanning door stress wordt door artsen ontspanning geadviseerd. Je kan dan bijvoorbeeld worden doorverwezen naar een fysiotherapeut die je ontspanningsoefeningen aanleert of massage toepast. Dergelijke ontspanningsoefeningen zijn dus eigenlijk puur lichamelijke meditatie-oefeningen.

# Vrolijke meditatietechnieken

Er zijn enorm veel meditatie technieken. Hierbij een aantal technieken die vrolijkheid, lachen, positiviteit en optimisme bevorderen. Ervaar wat een vrolijke lichaamshouding, lachgeluiden, losschudden en positief denken voor invloed hebben op hoe je je tijdens en na de meditatie voelt.

## I Glimlachmeditatie

### Een vrolijke lichaams- cq gezichtshouding

**Oefening:** Ga ontspannen zitten en sluit je ogen. Doe je mondhoeken omhoog zodat er een glimlach op je gezicht komt. Probeer dit één minuut vol te houden.

**Toelichting:** Een ontspannen gezicht ziet er meestal niet vrolijk uit, omdat je voor een vrolijk gezicht heel wat gezichtsspieren moet aanspannen. Dat is vermoeiend. Het is daarom voor de meeste mensen behoorlijk inspannend om 60 seconden hun mondhoeken omhoog te houden. Soms moet je het langzaam opbouwen. Begin met 15 seconden een glimlach op je gezicht en daarna iedere dag een paar seconden langer.



## II Lachmeditatie

### Lachgeluiden

**Oefening:** Verzin een simpel liedje, bijvoorbeeld een kinderliedje. In plaats van de tekst, zing je het liedje met ha, ho en/of hi klanken. Terwijl je zingt, klap je in je handen.

#### Toelichting:

- Door het maken van een “ho” klank, gebruik je de zogenaamde “buikadem”, dus een lage en ontspannen adem. De “ha” zit daar iets boven. De “hi”-klank komt vanuit je keel en is de klank die het meest belastend is voor je stembanden. Het is goed om je bewust te zijn van je adem en wat bepaalde klanken voor effect hebben.
- Lachklanken zijn vrolijke geluiden. Je hersenen registreren dat als vrolijkheid, ook al ben je misschien niet echt vrolijk.
- In de hersenen zijn “in je handen klappen” en “er gebeurt iets leuks” aan elkaar gekoppeld omdat je het vaak tegelijkertijd hebt gedaan. Dit heet conditionering. Als je in deze vrolijk-stand gaat, gebeurt er lichamelijk en geestelijk van alles. Je ontspant je lichaam. Je maakt het gelukshormoon endorfine en anti-stress stoffen aan. Dit alles heeft effect op het zelfhelende vermogen van je lichaam. Je hoeft echter niet echt vrolijk te zijn om dit effect op gang te brengen. Je kunt ook doen alsof. Maak gebruik van je conditionering.

## Positief denken

Als je het moeilijk vindt om van jezelf te zeggen dat je fantastisch bent, bouw deze oefening dan op in fasen.

**Fase 1:** Schrijf "ik ben fantastisch" op een A4tje. Begin bovenaan. Schrijf het net zo vaak op totdat het goed voelt.

**Fase 2:** Kijk naar de tekst en lees de zin "ik ben fantastisch" op. Als je het prettig vindt, kun je het eerst stil in jezelf lezen en pas later hardop.

**Fase 3:** Kijk in de spiegel, of als je met meerdere personen bent kijk je naar elkaar, en je zegt één minuut lang achter elkaar "ik ben fantastisch". Tip: gebruik de timer op je telefoon voor de tijd. Om de affirmatie krachtiger te maken, zeg je hem met steeds luider stem. Ook helpt het om rechtop te staan of te zitten, met je borst vooruit, je schouders naar achteren en je hoofd recht op je romp. Dit is een houding die zelfverzekerdheid uitstraalt.

**Fase 4:** Sla met je rechterhand op je linker schouder en zeg "ik ben fantastisch". Sla dan met je linkerhand op je rechterschouder en zeg "ik ben fantastisch". Herhaal dit zo vaak als je wilt.

**Toelichting:** Gedachten hebben invloed op hoe je je voelt. Als je negatief over jezelf denkt, bijvoorbeeld "ik kan dit niet", dan worden dergelijke gedachten bewaarheid als je ze vaak genoeg herhaalt. Op deze manier leer je jezelf angsten en onzekerheden aan.

Dit wordt ook wel selffulfilling prophecy ofwelzelfsuggestie of bezweringsformule genoemd. Als je je bewust bent van dergelijke negatieve gedachten, dan kan je dit gaan omzetten in positieve gedachten. Want het werkt precies hetzelfde bij het aanleren van positieve gedachten, als bij negatieve gedachten.

## Losschudden

**Oefening:** Ik geef bij deze oefening meerdere fasen aan, maar als je liever stopt na fase 1 of fase 2, dan is dat natuurlijk prima. Je kunt deze oefening doen met je ogen dicht of met open ogen voor een spiegel. Je kunt deze oefening zowel staand, zittend als liggend doen. Je hebt geen muziek nodig, maar dat mag natuurlijk wel. Als je muziek gebruikt, zoek dan eens muziek uit die je niet kent en laat je verrassen door de klanken en het tempo.

**Fase 1:** Begin met het rustig losschudden van je lichaam. Eerst één voor één bepaalde lichaamsdelen voorzichtig losschudden, zoals je polsen, schouders, billen, voeten. Daarna ga je steeds meer delen tegelijkertijd schudden en steeds intensiever. Schudt echt alles los; je wangen, je nek, je schouders, je borsten, je buik, je armen, je handen, je billen, je benen, je voeten. Als je je wangen losschudt en dieper gaat uitademen, komt er vaak ook geluid. Gooi het eruit en laat je horen!

**Fase 2:** Dans zoals je nog nooit gedanst hebt. Je kan muziek aanzetten, maar je kunt ook zonder muziek dansen of de muziek die in je hoofd zit gebruiken. Doe lekker gek. Gooi je armen in de lucht, maak gekke pasjes.

**Fase 3:** Maak je bewegingen langzaam kleiner en ga zittend of liggend verder dansen. Totdat de muziek stopt of totdat je besluit te stoppen. Ga dan lekker ontspannen zitten of liggen met gesloten ogen en geniet van de energie die door je lichaam stroomt.

**Toelichting:** Door het losschudden van je spieren, ontspan je heel snel je lichaam.

Er zijn heel veel verschillende positieve meditatietechnieken en -vormen. Wil je hierover meer weten of ben je geïnteresseerd in een cursus of workshop Vrolijke Meditatie Technieken? Neem dan contact op met Alida van Leeuwen, haar contactgegevens staan op [www.LachPsycholoog.nl](http://www.LachPsycholoog.nl).

### Waarom lachen ?

Volgens een onderzoek van de Duitse psycholoog Tiltze M. lachten de mensen in de jaren '50 zo'n 18 minuten per dag, maar vandaag de dag nog maar 6 minuten per dag.

Kinderen lachen wel 300 keer per dag, volwassenen slechts zo'n 15 keer per dag. Onze hersenen maken geen onderscheid tussen gemaakt lachen en echt lachen.

### Wat is lachyoga ?

Lachyoga is in 1995 ontwikkeld door de Indiase dokter Madan Kataria. Het idee is om mensen samen te brengen om te "lachen zonder reden". Gewoon omdat het fijn is om samen te lachen.

Je lacht met elkaar, niet om elkaar. Als je voluit lacht stopt het denken vanzelf. Je hebt geen gevoel voor humor nodig of je hoeft niet gelukkig te zijn. Als je wil lachen, werkt yogalachen altijd.

Grenzeloos Lachen  
2016 Goirle NL



Lachcongres Parijs  
dr. Madan en Madhuri  
Kataria

### Wat is een lachclub ?

Op veel plaatsen in de wereld zijn al lachclubs opgericht, ruim 5000 op dit moment. In België zijn er 20 lachclubs, waaronder Destelbergen en Gent. Het tijdstip en de plaats vind je op onze website: [www.lachenisgezond.be](http://www.lachenisgezond.be)

Belangrijk hierbij is dat we controle en denken loslaten, het kind in onszelf toelaten, een speelse houding aannemen, leren relativeren, plezier en vreugde beleven met sociale contacten.

### Hoe verloopt een lachsessie ?

Een sessie bestaat uit 4 soorten oefeningen:

We doen eerst los- en ontspanningsoefeningen. We oefenen het "gemaakt lachen" en we introduceren de mantra "Ho Ho Ha Ha Ha" waarmee we de lach-inducties van elkaar scheiden. We doen in groep diverse rollen, uitbeeldingen, situaties om onszelf tot lachen aan te zetten. We maken ons be-LACH-lijk.

We eindigen met de "vrije lach". Meestal sluiten we af met de stilte of zachte muziek en met een rondje waarbij we de ervaringen delen.

De "Gentsche"  
lachboot



Lachopleiders  
Saskia van Velzen  
en Luc Van Imschoot

### Wie leidt de sessies ?

Luc Van Imschoot (°1956) heeft een opleiding als lachanimator gevolgd te Leuven met dr. Kataria in 2005.

In september 2005 startte hij de Lachclub Destelbergen en Gent. In 2006 heeft hij de leraar lach-opleiding gevolgd te Parijs met dr. Kataria en lach-bijtscholing bij Gerard Aerts.

In 2007 startte hij samen met zijn vrouw Ananda-Taotox Destelbergen dat gericht is naar preventieve gezondheid op gebied van ontgiften, ontzuren en ontstressen (= lachen). In 2009 volgde hij een 2-jarige opleiding Creatief Agoog bij Balans Gent en werd Systemic NLP Practitioner via Ubeon Academy.

### We gaan lachen naar:

Bedrijven, verenigingen, scholen, verjaardagen, familie- of vriendenbijeenkomsten, senioren, service clubs, non-profit organisaties, ...

### Opleiding Lachanimator

Wil je een extra tool in je gereedschapskist? En hou je van lachen? Deze opleiding biedt jou een prachtige aanvulling op je bestaande yoga- of meditatiepraktijk.

De 2-daagse opleiding tot Lachanimator is gecertificeerd door Dr. Madan Kataria, grondlegger van de lachyoga. De cursus is praktisch, interactief en vooral heel vrolijk. Naast je praktijk kun je ook overwegen om zelf lachworkshops te geven. Het is heerlijk om in het land mensen de kracht van de lach te laten ervaren.

Iedere workshop is een feestje. En omdat het geven van een lachworkshop best leuk betaalt, heb je in no-time je cursusgeld terugverdiend.

De lach is de vriendelijkste muziek ter wereld (Ustinov)

lachen; kalmeermiddel zonder nevenwerking (Glasgow Arnold)

Lachen is de korste afstand tussen mensen (J.F. Kennedy)

### Wat kan lachen voor je betekenen ?

- ☺ **Lachen is het beste anti-stressmiddel**  
Als je giert van het lachen, worden de stress-hormonen zoals cortisol, gratis en voor niets uit de weg geruimd. Het piekeren en tubben stopt als vanzelf.
- ☺ **Lachen versterkt je afweer**  
Lachen verhoogt het aantal antistoffen in je lichaam waardoor je minder snel ziek zal worden.
- ☺ **Lachen ontspant en slankt af**  
Innerlijk joggen, noemen humorexperts schaterlachen. Het is als een intense innerlijke massage. Een half uur de slappe lach hebben, komt overeen met het verbruik van 250 kcal.
- ☺ **Lachen is een goede pijnstiller**  
Lachen zorgt ervoor dat het gelukshormoon endorfine, dat door de hersenen wordt gemaakt, vrijkomt.
- ☺ **Lachen beschermt tegen een hartaanval**  
Onderzoek heeft uitgewezen dat eens flink doorlachen de bloeddruk na 10 minuten serieus doet dalen. Lachen stimuleert de bloedsomloop.
- ☺ **Lachen verhoogt het zelfvertrouwen**  
Lachen in een groep neemt veel weerstand en belemmeringen tov contact weg en bevordert het groepsgevoel. Hoe meer je lacht, hoe beter je je in je vel zal voelen.
- ☺ **Lachen bevordert het sociaal contact**  
Mensen hebben vlugger contact als ze samen gelachen hebben. En lachen brengt ons in het hier en nu, niet in het verleden of de toekomst en oogcontact is heel belangrijk.

### Lachen is gezond

Luc Van Imschoot  
Lachclub  
Destelbergen - Gent  
Neuseplein 10c  
9000 Gent

Bestuurder van Ananda V.O.F.  
Systemic NLP Practitioner

[www.lachenisgezond.be](http://www.lachenisgezond.be)  
[www.ananda-taotox.be](http://www.ananda-taotox.be)

GSM : 0475 552 123  
BTW : BE 0887.168.631  
e-mail : [vanimschootluc@telenet.be](mailto:vanimschootluc@telenet.be)



foto front: [www.franktousaint.be](http://www.franktousaint.be)

Lachen is gezond

Lachen werkt aanstekelijk en is zeer besmettelijk

## ☺ Luc van Imschoot

Gecertificeerd lachleraar-animator  
Lachambassadeur van België  
Creatief agoog  
Lachclub Destelbergen - Gent



Een dag zonder lachen is een verloren dag

(Charlie Chaplin)



De eerste twee uitgaven van Lach! magazine zijn GRATIS te lezen op [www.LachPsycholoog.nl](http://www.LachPsycholoog.nl)

## Colofon

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

### Contactgegevens:

Alida van Leeuwen  
[info@lachpsycholoog.nl](mailto:info@lachpsycholoog.nl)

Druk: [www.sjefprint.nl](http://www.sjefprint.nl)

Deze uitgave van Lach! wordt gratis verspreid via internet. De uitgave is in beperkte oplage gedrukt. Gedrukte exemplaren zijn te verkrijgen tegen betaling en kunnen worden besteld via de website: [www.LachPsycholoog.nl](http://www.LachPsycholoog.nl)

### Aan dit nummer werkten verder mee:

Ylva Rombouts (illustraties en vormgeving)  
 Tim Rombouts (tekstregie)  
 Wijnand Nouwels (fotografie)

De afbeeldingen/foto's bij de artikelen zijn - tenzij anders vermeld - van :

Wijnand Nouwels  
 Elly Mulder  
 Alida van Leeuwen  
 Antonia van Wijk  
 Linda van der Niet  
 Nadja Benschop

of rechtenvrij gebruikt van Pixabay.com

Copyright: © 2018 Alida van Leeuwen

Op alle foto's, illustraties en afbeeldingen rust copyright. Deze mogen niet worden overgenomen, op welke wijze dan ook. De artikelen uit dit magazine waar geen copyright van derden op rust, mogen worden gebruikt voor niet commerciële doeleinden. Hiervoor is wel vooraf toestemming nodig van Alida van Leeuwen.

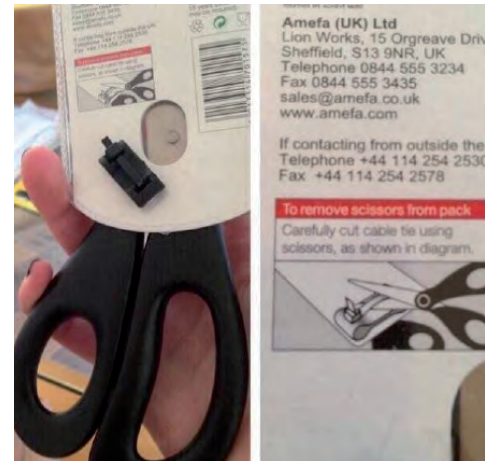
### Tenslotte:

Wij hebben geprobeerd om alle belanghebbenden 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 2018  
 Editie 3

.....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.

