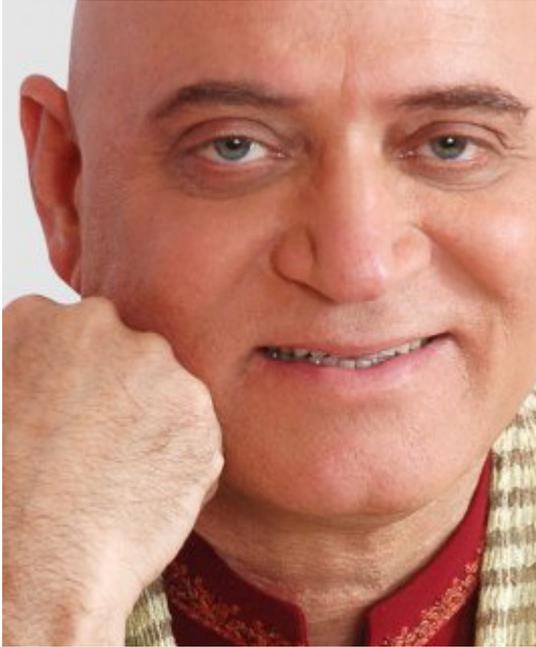


## Botschaft zum Weltlachtag 2.Mai 2010 von Dr. Kataria



Liebe Lachfreunde,

der Weltlachtag ist ein ganz besonderer Tag und wird überall auf der Welt am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Unser Ziel ist es, durch das Lachen Gesundheit, Freude und Frieden in die Welt zu bringen. Die Art und Weise, wie das Yogalachen ohne Marketing und Werbung in 65 Ländern gewachsen ist lässt für mich keinen Zweifel, dass dieses neue Konzept in den unterschiedlichsten Kulturen und Ländern angenommen wird und wirklich universell ist.

Jeder weiß, dass Lachen gut für die Gesundheit ist. Aber welche Art des Lachens ist eigentlich heilsam? Die Wissenschaft sagt uns, dass Lachen nur dann eine Wirkung hat, wenn wir länger als 10 – 15 Minuten lachen. Es ist einfach nicht möglich, eine solch lange Zeit auf natürliche Weise im täglichen Leben zu lachen.

Da Lachyoga in Form von Übungen ausgeführt wird, können wir lachen so lange wir wollen und profitieren damit von den positiven Effekten. Zweitens gibt es in dieser von hohem Leistungsdruck und starker Anspannung geprägten Welt wenig Gelegenheit zum Lachen. Deshalb sollten wir unser Lachen vom natürlichen Anlass abkoppeln und bedingungslos ohne Grund lachen.

Der gesundheitliche Nutzen und die Verbesserung der Lebensqualität sind unbestritten. Aber die Frage ist: Wie soll denn tatsächlich Weltfrieden durch Lachen geschaffen werden? Die Formel ist ganz einfach – **Wenn Du lachst, änderst Du dich, und wenn Du dich änderst, ändert sich auch die Welt um dich herum.**

Dadurch, dass sich die Lachklubs immer stärker verbreiten, bauen wir eine weltweite Gemeinschaft von gleich gesinnten Menschen, die an die gemeinsamen Werte der bedingungslosen Liebe und des Lachens glauben. Dies fördert Ideale, die auf Güte, Großzügigkeit, Vergebung, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit basieren.

Ich nutze diese Gelegenheit, anzukündigen, dass wir demnächst in Bangalore, Indien die erste Internationale Lachyoga Universität gründen werden. Hier werden keine akademischen Grade verliehen, sondern es wird eine Universität des „lebendigen Lebens“ sein. Wir werden lehren, wie man mehr Freude und Lachen in das Leben bringt.

An diesem besonderen Tag fordere ich euch alle auf, bei den Weltlachtagfeiern überall in der Welt mindestens eine Minute lang bedingungslos ohne Grund zu lachen und anschließend für 30 Sekunden still zu stehen und für den Frieden in der Welt zu beten.

Liebe und Lachen  
Dr. Madan Kataria

[www.Lachclub-Frankfurt.de](http://www.Lachclub-Frankfurt.de)  
[www.Lachyoga4U.de](http://www.Lachyoga4U.de)  
SeLaHo Lachclub Senioren-Initiative-Hoechst  
[www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info)