



## Weltlachtag 2016

Grußwort von Dr. Madan Kataria zum Weltlachtag

Liebe Lachfreunde,

an jedem ersten Sonntag im Mai feiern wir den Weltlachtag. Dies ist ein ganz besonderer Tag. Er ist dafür bestimmt, auf der ganzen Welt das Bewusstsein für Gesundheit, Glück und Frieden durch das Lachen auszubauen. An diesem Tag treffen sich Mitglieder von Lachclubs, ihre Freunde und Familien an wichtigen Plätzen und in öffentlichen Parks, um gemeinsam für den Weltfrieden zu lachen.

In der heutigen Zeit stehen wir vor weltweitem Terrorismus, Naturkatastrophen, globaler Erderwärmung, schlechter Wirtschaft und vielen andere Stressoren. Es ist fast zu einer Herausforderung geworden, einen mental positiven Zustand zu behalten. Das ist aber genau der Punkt an dem das Lachyoga ansetzt und hilft. Das bedingungslose Lachen beim Lachyoga hat die Kraft, die Chemie im Körper zu verändern und uns innerlich ein gutes Gefühl zu geben. Sobald die Menschen innerlich ein gutes Gefühl bekommen haben, verändert sich ihre Wahrnehmung für die äußere Welt und sie tragen automatisch zum Weltfrieden bei.

Wir glauben: "Wenn Du lachst, veränderst Du Dich, und wenn Du Dich veränderst, wird sich die ganze Welt um Dich herum verändern."

Der Lachclub-Bewegung, die im Jahr 1995 in Mumbai begonnen hat, hat sich bis heute auf 105 Länder ausgebreitet. Lachen ist eine universelle Sprache, die wir alle ohne jede Sprachbarriere sprechen. Die unzähligen freien Lachclubs verbinden Menschen aus verschiedenen Kulturen und Ländern und bieten ein soziales Netzwerk der Fürsorge und des Austausches von Menschen.

Neben den freien Lachclubs wird Lachyoga in Unternehmen, Senioreneinrichtungen, Schulen und Hochschulen, Universitäten, Krankenhäusern, Fitness-Clubs, in

Einrichtungen für körperlich und geistig behinderte Menschen und in Gefängnissen praktiziert.

Anlässlich des Weltlachtages empfehle ich ausdrücklich, dass die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele mit einer Minute Lachen begonnen wird. Die Sportler und Menschen im Stadion sowie die Millionen Menschen, die die Live-Übertragung weltweit beobachten, sollten gemeinsam für den Weltfrieden lachen.

Lasst uns nun alle gemeinsam an diesem besonderen Tag für eine Minute ruhig stehen, unsere Arme in den Himmel heben und herzlich lachen. Damit senden wir positive Schwingungen, Liebe und Frieden in diese Welt.

**Dr. Madan Kataria**

Gründer von Laughter Yoga International