

De LOL van het Lachen

144 KEER DE LACH IN JE LEVEN



**3 GRATIS
HOOFDSTUKKEN
!**

SASKIA VAN VELZEN

De LOL van het Lachen

SASKIA VAN VELZEN

De LOL van het Lachen

144 keer de lach in je leven

uitgegeven door

LACHWINKEL

Copyright © 2016 Tekst Saskia van Velzen

Vormgeving Lachwinkel

Alle rechten voorbehouden. Informatie uit deze uitgave mag worden gebruikt en openbaar worden gemaakt mits met bronvermelding, bron: Lachwinkel

INHOUDSOPGAVE

VOOR DE LACH UIT	7
3 HOE DAN ?.....	8
25. Gooi alles over je schouders.....	8
26. Begin zachtjes.....	9
27. Haal adem en lach.....	9
28. KISS.....	10
29. Fake it until you make it	10
30. Stap in de schoenen van.....	10
31. Lachyoga stap 1	11
32. Lachyoga stap 2	11
33. Lachyoga stap 3	12
34. Lachyoga stap 4	12
35. Samen met vrienden.....	12
36. Lekker gek.....	13
UITGELACHEN?.....	14

VORIGE HOOFDSTUKKEN

- 1 WTH?! WHY THIS HAPPINESS?
- 2 MIJ NIET GEZIEN

VOLGENDE HOOFDSTUKKEN

- 4 HOLY LAUGHTER
- 5 LACHEN IS GOED, GOED LACHEN IS BETER
- 6 BUIKPIJN VAN HET LACHEN
- 7 LEEF!
- 8 BUITEN SPELEN
- 9 PLAATSELIJKE LACHBUI
- 10 THE HAPPY FORMULA
- 11 LACHEN VOOR GELUK
- 12 MIJN FAVORIETE BASISOEFENINGEN

VOOR DE LACH UIT

“De LOL van het lachen” had eerst een andere naam, namelijk “Grossieren in de lach”. Ik dacht aan de Lachwinkel met zijn lachwinkeliërs en het deed me denken aan de kruidenier van vroeger.

Het belletje rinkelt als je de deur open doet en binnenstapt. De waren liggen onder de toonbank uitgestald en in rekken langs de muren liggen de artikelen verpakt in doosjes van twaalf stuks, een dozijn. Een vriendelijke kruidenier vraagt: “kan ik iets voor u doen?” “Een dozijn lachjes alstublieft,” antwoord ik. “Welke bedoelt u precies?” zegt hij terwijl hij een greep doet in de grote houten kast achter zich. Hier staan wel een dozijn keer een dozijn lachjes opgeslagen. Het gros van de lachjes maakt je al vrolijk als je er naar kijkt. En als je ze hoort dan kun je een glimlach niet onderdrukken. Zodra zijn hand in de buurt van een doosje komt word er een lach gestart. Ik hoor de kerstmannenlach, een ezellach, de deftige dames- en herenlach en een ondeugende lach. “Doe mij die laatste maar meneer,” zeg ik. Hij glundert terwijl hij een doosje met twaalf ondeugende lachjes voor me op de toonbank zet. “Hier beleef ik zelf ook het meeste plezier aan mevrouw,” zegt hij, “kan ik verder nog iets voor u betekenen?” Nadat ik nog een zwarte rollende lach, een zuurstokroze glimlach en een doosje lacherwtjes heb besteld reken ik af. “Dat is dan een cent mevrouw,” zegt de kruidenier, “want het is een fluitje van een cent om u blij te maken, dat kan ik zo zien. Ik wens u heel veel plezier met het verspreiden van deze ßlachjes.” Met een grote grijns op mijn gezicht verlaat ik de winkel. Ik kijk er nu al naar uit hoe de gezichten van de mensen om mij heen oplichten als ik ze deze lachjes overhandig.

De lachwinkeliërs hebben wel een gros lachjes voor je in petto. Dit boek beschrijft in twaalf keer twaalf hoofdstukken wat de lach voor je kan betekenen en hoe hij dit kan. Ieder stukje is een oproep om niet bij de pakken neer te gaan zitten maar om te lachen. Om plezier te hebben, om energie op te doen en om andere mensen te helpen om ook meer te lachen. Ik hoop echt dat je hier je voordeel mee doet.

Mijn missie is “**to create a happier world by helping people to create their own happiness**” want ik geloof dat iedereen, niemand uitgezonderd, het geboorterecht heeft op het ervaren van geluk. Het middel dat ik vaak gebruik is de lach. Want heel simpel gezegd, als je lacht dan wordt je blij.

Ik hoop dat je met het lezen van dit boek een lach op je gezicht krijgt, dat je inzicht krijgt in je eigen beweegredenen en dat je ontdekt hoe jij op jouw unieke manier de lach kan verspreiden.

Op jouw geluk. To your happiness!

SASKIA VAN VELZEN

Auteur en lachtherapeut

3 **HOE DAN ?**

If you don't learn to laugh at trouble, you won't have anything to laugh at when you're old. — Edgar Watson Howe

Heb je in de vorige twee hoofdstukken ontdekt dat het misschien toch wel een goed idee is om te lachen? Dan rijst automatisch de vraag: Hoe dan? Hoe kom ik zover dat ik gewoon maar lach? Hoe kan ik lachen om niets? Hoe kan ik mezelf niet zo serieus nemen?

Omdat alleen lezen over de lach wat kaal is heeft ieder onderwerpje nog een toelichting op de website. Kijk naar leuke filmpjes, luister interessante audio, lees wetenschappelijke artikelen, kijk vrolijke plaatjes en wordt blij van de boeiende aanvullingen op het boek.

Meer lach op www.lachwinkel.nl/LOL

Wil je alle 12 hoofdstukken lezen en ook grossieren in de lach?

Voor de lage en vrolijke prijs van maar € 12,34 is deze voor jou ;-)

Bestellen:

<https://www.e-act.nl/cart/do/add?a=1450&p=21867>

25. GOOI ALLES OVER JE SCHOULDERS

Bijgeloof zegt dat als je zout morst je een beetje zout over je linkerschouder moet gooien. Waarom de linkerschouder? Het Latijnse woord 'sinister' betekent 'links', daarom dacht men dat aan de linkerkant het kwade huisde (denk maar aan cartoons, daar zit de duivel op de linkerschouder en de engel rechts). Men was er vroeger ook van overtuigd dat zout magische krachten had die betrekking hadden op het eeuwige leven. Door dit zout over je linkerschouder te gooien bestrijd je het kwade met het eeuwige leven. Pas daarbij wel op dat je niet in de richting van een dierbare gooit, dan krijgt die alle ellende over zich en dat kan niet je bedoeling zijn.

Meeslepen van problemen, die meestal bestaan uit onproductieve gedachten, onrealistische ideeën en negatieve gevoelens kunnen zwaar drukken. Als je het fysiek uitdrukt dan kunnen je schouders zwaar aanvoelen. Je kan je naar beneden gedrukt voelen, je borstkast zakt in, je ademhaling wordt hoger en lichter en je voelt je slapper worden. Het lijkt wel op een depressieve houding.

Is het niet heerlijk om alles wat je dwars zit over je schouders naar achteren te gooien? Laat het los, laat het gaan, zeul het niet met je mee.

26. BEGIN ZACHTJES

Loop niet te hard van stapel maar bouw het rustig op. Ik ga er even van uit dat je nog nooit gelachen hebt zonder reden. Behalve dan als je de slappe lach had met vrienden, maar zonder dat vast nog niet. Als je dan ineens zomaar heel hard gaat lachen is dat zo raar dat je ook zomaar weer zou kunnen stoppen. Dat zou jammer zijn, daarom is het goed om rustig te beginnen.

Lach eerst maar eens zachtjes, alsof je in je vuistje lacht. Denk aan grappige moppen, een verhaal dat je hoorde, binnenpretjes die je hebt gehad. Als je dat een tijdje geoeffend hebt en je toe bent aan de volgende stap dan kun je steeds harder en luider lachen. Waarbij je je lekker niets aantrekt van wat je omgeving van je vindt of denkt. Jij lacht, punt uit.

27. HAAL ADEM EN LACH

Diep lachen kan door een diepe buikademhaling toe te passen. Dit is de stap na het zachtjes lachen. Je bent hier op weg naar een bulderende, dijen kletsende, dikke pret hebbende en stralende lach. Om goed en hartelijk te lachen is dus die diepe ademhaling onontbeerlijk.

Als je wil weten waar die diepe ademhaling zit dan hoef je maar te denken aan sporten. Tenminste, dat waarbij je goed beweegt zoals fietsen, roeien of hardlopen. Je houdt dit namelijk niet vol zonder diep adem te halen. Stel je voor dat je hardloopt. Je bent al even onderweg. Je ademhaling zakt vanzelf dieper omdat er meer en meer zuurstof nodig en meer en meer afvalstoffen je lijf willen verlaten.

Je denkt nu alleen aan die ademhaling en voel je hoe je ademhaling zich als vanzelf verdiept? Deze diepe ademhaling kun je bewust inzetten. Je kan hem nu je er bent ook uitbouwen. Zorgen dat de hele inhoud van je longen gevuld wordt. Je kan tot in het puntje van je schaambeem ademen. Dieper en dieper.

28. KISS

Tijdens mijn opleiding tot Polyenergetisch Therapeut leerde ik iets wat in mijn latere leeftijd van onschatbare waarde zou blijken te zijn. Het KISS principe. De meeste mensen kennen het als KIS, 'keep it simple'. Maar wij leerde KISS, 'keep it stupidly simple'. Nog simpeler dan simpel dus.

Het werkt bij het nemen van grote beslissingen. Is het niet te overzien? Niet simpel? Niet doen dus. Toen ik gevraagd werd om mee te werken in een project met veel haken en ogen en waarbij een aantal partijen en heel Nederland was betrokken, hoefde ik me alleen maar af te vragen: 'is het KISS?' Voor mijzelf dan. Het antwoord was 'nee' en dus ging ik er niet mee door. Het project werd vervolgens helemaal afgeblazen, ik was kennelijk niet de enige die door de bomen het bos niet zag.

KISS werkt ook bij de lach. Lachen is nu eenmaal niet zo ingewikkeld als dat we er soms uit laten zien. Het ingewikkelde zit voor mij in de humor. We lachen in het theater, als iemand een goede grap vertelt of als er iets onverwachts gebeurt. Maar of het werkelijk grappig is en dus de moeite van het lachen waard, wordt bepaald door heel veel factoren. Jouw zienswijze van de wereld, jouw gevoel voor humor, jouw achtergrond, wat je ziet op tv, wat je hoort van anderen, wat je gewend bent. Dit alles maakt dat jij op een bepaalde manier reageert. De een kan een mop over het geloof waarderen, de ander niet. De een lacht hartelijk om iemand die uitglijdt over een bananenschil, de ander snelt er naar toe om die persoon te helpen. De een houdt van zwarte humor, de ander van verfijnde woordspelingen.

Voor mij zijn de verschillen in humor te groot. Het is veel eenvoudiger om maar gewoon te lachen.

29. FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT

Doen alsof tot het echt is. 'Fake it until you make it'. Het gaat voor meer dingen in het leven op, maar in de lachclubs is het hét gevleugelde gezegde waarop de hele lachclub draait. We doen alsof, we oefenen. We beginnen met een nep lach, de gemaakte lach, de opgewekte lach. Maar doordat we dit met elkaar doen, in de lachclub ben je niet alleen, is zelfs die neplach aanstekelijk en verandert het al snel in een echte lach.

De lol van het lachen is het positieve effect dat je wil bereiken. Je wil ontspannen, je wil die lekkere endorfine aanmaken en je wil je goed voelen. Dit lukt alleen als je zo'n tien minuten goed door lacht. Als je hier normaal gesproken humor voor zou gebruiken dan lukt het niet om tien minuten goed te lachen. De lach als reactie op een mop duurt een paar seconden tot hooguit een halve minuut. Daar voel je je wel goed bij, maar dit is te kort om je goed te blijven voelen.

30. STAP IN DE SCHOENEN VAN

Modelleren is een techniek die uit de NLP komt. Misschien kun je het zelf niet zo gemakkelijk, maar als je in de schoenen van iemand anders staat dan kan het ineens veel simpeler lijken. Je bedenkt iemand waarvan jij vindt dat die een stralende, hartelijke, vrolijke lach heeft. Iemand als Cameron Diaz bijvoorbeeld. Je stelt voor hoe die voor je

staat. Kijk goed. Kijk naar de mimiek, kijk naar de rimpeltjes om de ogen, kijk naar de tanden. En let vooral op de uitstraling. Hoe voelt het? Hoe aanstekelijk is die lach?

Wissel dan van plaats. Je gaat op de plek staan van degene die je in gedachten voor je had geplaatst. Stap er helemaal in. Zak er in. Voel hoe het voelt om daar te staan. Voel hoe de lach op je gezicht verschijnt. Voel hoe het is om zo stralend te lachen. Voel hoe je de hele wereld aan het lachen maakt.

Je kan er weer uit stappen. Maar het hoeft niet hoor. Is het fijn? Blijf vooral lekker in die schoenen staan. En lach!

31. LACHYOGA STAP 1

Ritme en beweging zijn de oeroude manieren waarop mensen informatie overdragen en verbondenheid ervaren. Ritme en beweging zijn goed voor lijf en leden en daardoor voor de hersenen. In de lachyoga starten we met het activeren van je lijf door in onze handen te klappen. Het handklapritme is eenvoudig, 1-2, 1-2-3. Je klapt wel op een speciale manier, namelijk met je handen plat tegen elkaar, net als bij de namastégroet in India. Hierdoor activeer je allerlei acupressuurpunten die je helpen de energie in je lijf in beweging te zetten.

We voegen er beweging aan toe zodat er als het ware een dans ontstaat. Een dans waarbij je elkaar aankijkt terwijl je in je handen klapt in het ritme 1-2, 1-2-3. Om het compleet te maken, en omdat dit uit India komt, voegen we er een mantra aan toe. Een mantra is een terugkerende tekst die je helpt te mediteren of te bezinnen en wordt ook wel gezien als een spreuk met een magisch effect. De mantra die hoort bij dit handklapritme is: "ho-ho, ha-ha-ha". Het zingen van de lachklanken brengen je automatisch dichterbij de lach zelf.

32. LACHYOGA STAP 2

Zonder adem geen leven. Zonder diepe ademhaling geen diep leven. Lachyoga heet lachyoga omdat het naast het lachen gebruik maakt van de ademhalingsoefeningen uit de yoga. Je hoeft dus geen ingewikkelde bewegingen uit te voeren, je hoeft alleen maar plezier te maken. En adem te halen.

Het begint met rekken en strekken. Hoe langer je je uitrekt hoe meer ruimte er komt in je longen om adem te bevatten. Je ademt in en bij de uitademing laat je de hele strekking los. Je laat je voorover vallen en hangt als een lappenpop naar beneden te bungelen. Je laat alles los. Door je te laten vallen help je je middenrif om de lucht uit je longen te persen.

De truc is om langer uit te ademen dan in. Door meer en dieper uit te ademen zorg je ervoor dat meer afvalstoffen je lijf kunnen verlaten. Meestal ademen we veel te kort om dat goed voor elkaar te krijgen. De diepe ademhaling is er voor om dit wel te doen. Daarom voelt het niet alleen goed na een flinke lachbui, maar ook na flink sporten of na seks.

33, LACHYOGA STAP 3

Enthousiasme kun je van nature hebben maar je kan het ook opwekken. Speelsheid, de lol ergens van inzien, eenvoudige pret, is een belangrijke basis voor een goede beoefening van de lachyoga. Het is allemaal niet zo serieus. Als je kijkt naar kinderen dan zie je dat zij gemakkelijk lachen. Dit komt omdat zij speels zijn, op ontdekking gaan en zich nog geen zorgen maken over dingen waar volwassenen zich heel druk over kunnen maken.

Als volwassene zijn we die speelsheid vaak kwijt geraakt. Je weet wel, door Duruk Goutrug [21]. De lachyoga helpt je om weer plezier te maken. We eindigen een lachyogaoefening dan ook vaak door de duimen omhoog te steken en naar elkaar te roepen 'goed, heel goed, yeah!' Zo'n bevestiging zouden we moeten doen bij alles wat we in het leven doen. Ook bij de dingen die fout gaan. Want als we iets fout doen dan zijn we wel in actie gekomen, anders kon er niets fout gaan, en hebben we iets geleerd.

Lachyoga helpt je die speelsheid en gekkigheid cultiveren. Door dit te beoefenen wordt het leven gemakkelijker, luchtiger, probleemlozer en uiteindelijk een groot feest. Een feest van herkenning, een feest van ontdekking en het feest van het leven zelf.

34, LACHYOGA STAP 4

In de vierde stap van de lachyoga komen de echte lach oefeningen aan bod. Lach oefeningen kennen verschillende thema's. Er zijn lach oefeningen die speciaal gericht zijn op de yoga, in dit geval het ademen. Hierbij kun je denken aan lach oefeningen als de operalach, de argumentlach, de meterlach en de start de motorlach. Lachyoga activeert de speelsheid. Start de motorlach kan hier ook heel goed voor gebruikt worden, maar ook de ik-ben-te-laatlach, de milkshakelach en de kiekeboelach.

Bepaalde lachyogaoefeningen zijn speciaal bedacht om de waarde van iets te bevestigen of juist om te keren. De jackpotlach is hier een hele mooie voor. Hoe voel je je als je de jackpot gewonnen hebt? Als we deze lach oefenen dan gaan alle deelnemers helemaal uit hun dak. Het gaat niet om de hoeveelheid die je wint, het gaat om het gevoel dat het oplevert. Dit gevoel kunnen we ook zonder de jackpot zelf oproepen.

Een andere waarde oefening doet iets heel bijzonders. Door te denken aan een situatie waarin we ons ergeren, bijvoorbeeld, de burens parkeren altijd hun auto op mijn plekje, en we lachen er om – ook al doen we alsof – dan merken we dat we er ons anders bij gaan voelen. De ergernis neemt af of verdwijnt soms helemaal. Patronen die zich vast hadden gezet in onze hersenen veranderen of verdwijnen.

35, SAMEN MET VRIENDEN

Een plus een is drie zeggen we ook wel. Een ei is geen ei, twee ei is een half ei en drie ei is een paasei. In je eentje lachen is vreemd zo niet lastig. Samen met een vriend of vriendin dubbel liggen van de lach is heerlijk en veel gemakkelijker. Samen met meerdere vrienden lachen is gegarandeerd dikke pret.

Lach met je vrienden. Zoek ze op. Als ik dit schrijf bedenk ik me dat ik dit ook aan mezelf vertel. Ik doe het te weinig. Trek me teveel terug om te schrijven, om cursussen te maken, om nieuwe concepten te bedenken. Dus, pak nu de telefoon en bel je beste vriend of vriendin op om een afspraak te maken. Duik de stad in, de kroeg, het theater, thuis op de bank, het maakt niet uit. Zorg ervoor dat je lacht!

36, LEKKER GEK

'Tsjakka, riep Emil Ratelband jaren geleden al. Durf erop uit te gaan, durf je te laten zien, durf gek te doen. Niet iedereen houdt van Emil Ratelband, begrijpelijk. Hij maakt nogal wat lawaai bij zijn missie om mensen dingen te laten durven. Maar in de kern zie ik er wel wat in. Je weet trouwens pas of je iets durft als je het doet.

Leef jij echt? Stap jij wel eens buiten je comfortzone? Vergroot je je comfortzone? Succes ligt namelijk buiten je comfortzone. Het gevoel van succes ontstaat wanneer je iets doet wat je anders nooit zou doen. Of wanneer je iets bereikt van wat je al deed, maar nu is het tien keer meer of groter.

Hoe gek het ook klinkt, de lach helpt je om dit doel te bereiken. Door te lachen ontspan je namelijk. En als je ontspannen bent dan durf je meer. Het lijkt simpel. En dat is het ook. Door te lachen doorbreek je ook allerlei vastgeroeste patronen. Als je denkt dat je het niet kan maar je moet tegelijkertijd ontzettend lachen, hoe kun je dan blijven geloven dat je iets niet kan? Probeer het maar eens!

UITGELACHEN?

Wat doe je als je klaar bent met dit hoofdstuk? Dan bestel je natuurlijk het hele boek. Een dozijn keer een dozijn de lach in je leven, wie wil dit nou niet?

Bestel het complete boek + aanvullingen op de website voor de vrolijke prijs van maar € 12,34. Dat is toch niet gek? Er zit veel meer tijd en energie in, ik hoop dat je alles eruit haalt wat er in zit.

Tot lachs!

SASKIA VAN VELZEN

Lachtherapeut

Bestellen:

<https://www.e-act.nl/cart/do/add?a=1450&p=21867>

THE END

De LOL van het Lachen

Lachen is goed, goed lachen is beter. Onze natuurlijke lach is afhankelijk van veel factoren, het heeft een aanleiding nodig om op gang te komen. Er moet een grap gemaakt worden, iemand moet iets gekks doen of er gebeurt iets onverwachts. Maar deze lach duurt maar even en is niet genoeg om al die positieve effecten te ervaren die de lach je kan brengen. De LOL van het Lachen draait het om en nodigt je uit om te starten met de lach. 144 motiverende artikeltjes over de lach helpen jou jouw unieke lach meer naar buiten te brengen. Je krijgt meer lol in je leven, je ontspant gemakkelijker en je vriendschappen verdiepen. Veel plezier met het lezen van dit boek.



Saskia van Velzen (1968) ontwikkelt al ruim 25 jaar workshops en cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Lachen als middel om een doel te bereiken is een van de meest intrigerende, spannende en leuke dingen die zij heeft ontdekt en ontwikkeld. Haar motto is: Change the World. Smile ;-).

Kijk op www.lachwinkel.nl/LOL voor extra's bij het boek.