

# Luc Van Imschoot

## LACHEN IS HET BESTE MEDICIJN!

Bakkerszoon hartje Gent. Vriendelijk zijn in de winkel, en keihard zien werken achter in de bakkerij. Ziedaar de twee pijlers van Luc Van Imschoot zijn jeugd. Het werken leidde hem professioneel naar een heel andere branche, die van de auto-koeling. Het vriendelijk zijn nog later, naar de wereld van de lachanimatie. Lachleraar Luc Van Imschoot nodigt ons bij deze uit tot wat hij de beste zet ooit in zijn leven noemt: het beoefenen van een gezonde dagelijkse portie lach.



foto © Mark Verbrugge

## 't Fazantenhof op maandag 6 maart (10 tot 11 u.)

€ 15 (kansentarief € 3) – inschrijven via 09 238 32 18 of dienstencentrum@ocmwlochristi.be

### Ons hoofd maalt altijd om vroeger en later, maar wat met het nu?

#### We vallen met de deur in huis, Luc: we lachen dus met z'n allen veel te weinig?

Nog geen klein beetje. In de jaren 50 van de vorige eeuw lachten we gemiddeld nog 18 minuten per dag. Nu nog amper 6. En een kind lacht moeiteloos 300 keer per dag, wij nauwelijks 30 keer. Even checken: heb jij al gelachen vandaag?

#### Zonet, bij 't padellen.

Goed zo! Want jij geeft therapie, niet? Dan moet je er zeker voor zorgen dat een lach tijdig een traan afwisselt. Trouwens, lachen en wenen zijn twee keerzijden van eenzelfde medaille. Ze komen beide uit je lichaam, uit je kern. Sluiten aan bij het hier en nu. Het gebeurt soms dat mensen na een lachsessie in tranen uitbarsten. Het moet eruit, hé. Maar meestal is het gieren en brullen. Of minzaam lachen. Of bulderen. Of de slappe lach... enfin, alle variaties kunnen. Maar dat het gigantisch deugd doet, dat staat buiten kijf.

#### Dat is wetenschap?

Zeker weten. Bibliotheken staan er vol van. Het verbetert de bloedsomloop. Het voorziet het lichaam van zuurstof, de longen en de hersenen al helemaal. Het haalt ons uit ons piekerende hoofd, want daar woont de 'saboteur' van ons leven. Ons hoofd maalt altijd om vroeger en later, maar wat met het nu? Hier en nu? Is dat niet veel belangrijker? Zoals John Lennon ooit zei: life is what happens when you're busy making other plans. Het lachen laat je echt leven. Het is echt de beste move uit mijn leven: lachanimator worden. Ik ben nu 66, maar ik ga ermee door tot ik omver val. Van het lachen (*lacht*).

#### Het was niet je eerste move, begrijp ik?

De bakkersstiel bleek niets voor mij. Dat is dag en nacht werken, en nooit feesten als anderen vieren, dus dan weet je het wel, zeker? Ik, de latere lachanimator! Mijn eigenlijke werk zocht ik in de autosector, eerst als vertegenwoordiger, later als zelfstandige. De bankencrisis rond 2010 zette ons echter een hak, en ik besloot door te verkopen. Ik was 54 en besloot voortaan de stress zoveel mogelijk uit mijn leven te bannen. Eerst als kwaliteitscontroleur in WZC's, later in allerlei andere jobs, zoals kerstman spelen in de rondrijdende Coca Cola-vrachtwagen, die het hele land rondtoerde... Daar sprankelde al de vonk van de lach, hohoho! (*lacht*). En van 't een kwam 't ander. Ik 'ontdekte'

de vitale menselijke mogelijkheid om te ontstressen. Lachyoga is overigens een oosterse meditatievorm, ooit gelanceerd door dr. Madan Kataria, eind de jaren negentig. Ondertussen is het een wereldwijd fenomeen, met recht en reden. Lachen is pijnverlagend, weerstandverhogend, en bijzonder verbindend. Het ontmantelt onze schroom en sociale drempels. Het kind in je komt los, en dat doet bijzonder veel deugd. Het is heel bevrijdend.

#### En iedereen kan dat?

Iedereen die dat wil, en los kan laten. En velen lukt dat moeiteloos. Uitzonderlijk gaat het moeizaam, en haakt een enkeling af. Advocaten hebben het soms zeer lastig om zich over te geven (*lacht*). Kinderen doen het moeiteloos, en vrouwen zijn ook veel gewilliger. Ons publiek is dan ook twee derde vrouwelijk. Wij, mannen, kampen vaak nog net iets te veel met ons ego, dat hoeft ik je niet te zeggen.

In de jaren 50 van de vorige eeuw lachten we gemiddeld nog 18 minuten per dag. Nu nog amper 6. En een kind lacht moeiteloos 300 keer per dag, wij nauwelijks 30 keer.



Ben Decock in 2005 met zijn lachsessies, op de internationale dag van de lach, de eerste zondag van mei is dat. Het was een openbaring. Ik geraakte in de ban van de lach als

de vitale menselijke mogelijkheid om te ontstressen. Lachyoga is overigens een oosterse meditatievorm, ooit gelanceerd door dr. Madan Kataria, eind de jaren negentig. Ondertussen is het een wereldwijd fenomeen, met recht en reden. Lachen is pijnverlagend, weerstandverhogend, en bijzonder verbindend. Het ontmantelt onze schroom en sociale drempels. Het kind in je komt los, en dat doet bijzonder veel deugd. Het is heel bevrijdend.

#### Hoe verloopt zo'n sessie?

Eerst bewegen we ons los. Noem het gerust vrij dansen. De eerste stap om uit je hoofd te geraken, en je lichaam echt te voelen. Dan volgen de lach oefeningen, en die werken zeer aanstekelijk. Je weet wel: als iemand geeuwt, geeuwt je al gauw mee. Bij lachen is dat net zo. Ten slotte is er de lachmeditatie zelf. Langer dan een uur duurt het overigens nooit. Want lachen is bijzonder intens en calorieverbrandend.

#### Al staande, dansende, zittende, liggende?

Het kan allemaal. Soms inderdaad ook liggend. Maar in een WZC pas ik dat niet toe, want de mensen moeten nog recht geraken ook, hé (*lacht*)...

#### Als we de sessie in 't Fazantenhof missen, waar kunnen we dan nog terecht?

In Destelbergen, Muziekschool Kerkham 3D, is er de eerste zondag van iedere maand een lachsessie, telkens om 11 uur. Iedereen welkom! Je moet het echt eens proberen, je weet niet wat je mist. Alle info en data vind je op de website: [www.lachenisgezond.be](http://www.lachenisgezond.be)

#### Een dezer zie je me!

Top!