

Mal wieder aus vollem Hals lachen

Aus dem Nichts beginnt ein erwachsener Mensch selten zu lachen. Genau das möchte Christine Lottaz mit ihren Lach-Yoga-Kursen im Sensler Museum ändern. «Lachen tut Körper und Geist gut», sagt sie.

Imelda Ruffieux

TAFERS Wann haben Sie das letzte Mal so sehr gelacht, dass danach der Bauch wegetan hat? Die letzten Monate mit all den Unsicherheiten im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie gaben wenig Anlass zu lachen. Aber auch sonst sind erwachsene Menschen nicht einfach so schnell zum Lachen zu bringen. Christine Lottaz, die gerade ihre Ausbildung als Yoga-Lehrerin abschliesst, möchte dies ändern. Sie bietet im August im Museum Tafers sechs Lach-Yoga-Kurse an (siehe Kasten).

Lachen und Yoga – das tönt im ersten Moment ziemlich gegensätzlich. «Ist es nicht unbedingt», sagt Christine Lottaz. Bei den meisten Yoga-Übungen spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Beim Lach-Yoga steht diese im Zentrum.

In Indien erfunden

Erfunden wurde das Lach-Yoga von einem indischen Arzt namens Madan Kataria. Unter dem Motto «Lachen ist die beste Medizin» hat er 1995 angefangen, in Parks Lachrunden zu organisieren. Die Leute erzählten sich reihum Witze, um sich gegenseitig zum Lachen zu bringen. Später entwickelten sich dies zu Übungen, die Menschen auch ohne Witze zum Lachen bringen: Das Lach-Yoga war geboren. «Es hat sich von Indien ziemlich schnell in die ganze Welt verbreitet», erklärt Christine Lottaz. In der Schweiz gibt es unter anderem in Bern, Luzern und Zürich Lachklubs, in denen sich Menschen regelmäßig treffen, um gemeinsam zu lachen.

Im Berner Lachclub hat Christine Lottaz aus Schmitten Anfang dieses Jahres ihre erste Stunde Lach-Yoga erlebt. Die schulische Heilpädagogin war sofort so begeistert davon, dass sie einen Kurs belegt hat, um die Grundlagen zu lernen. Ihr Ziel ist es nun, diese Aktivität auch im Kanton Freiburg besser bekannt zu machen und einen eigenen Club aufzubauen.



Christine Lottaz lacht gerne und will andere zum Lachen bringen.

Bild zvg

«Jeder Mensch hat eine eigene Art zu lachen», sagt sie. «Der eine mag es schallend laut, der andere lacht eher dezent in sich hinein.» In ihren Kursen fängt sie meist an, mit den Teilnehmenden künstlich zu lachen, in dem sie sie zu «Hahaha» und «Hihihi» animiert.

Selbst wenn man mit einem künstlichen Lachen anfange, komme man schnell einmal rein, natürlich zu lachen. «Es kommt automatisch, man kann gar nicht anders.» Gerade in einer Gruppe müsse meist ein Teilnehmer anfangen, dann gebe es oft kein Halten mehr. «Denn der Körper kann nicht unterscheiden, ob wir künstlich lachen oder echt.»

Gut für Körper und Geist

Wie schon der indische Arzt vor 25 Jahren erkannt hat: Lachen ist gesund. «Lachen gibt uns ein angenehmes Gefühl. Die Mundwinkel gehen nach

oben, und wir fühlen uns wohl», erklärt Christine Lottaz. Lachen sei gut für die Lunge. «Beim Lachen atmen wir tiefer in den Bauch und länger aus», erklärt sie. Das müsste gar nicht bewusst gemacht werden, der Körper tue dies ganz automatisch, wenn der Mensch lache. Es regt den Kreislauf an und hilft beim Entspannen in Stresssituationen.

Sie plädiert deshalb dafür, Lachen wieder vermehrt in den Alltag einzubauen. «Kinder lachen viel und unverkrampft. Wir Erwachsenen haben das verlernt.» In den Kursen geht es deshalb auch darum, die kindliche Verspieltheit wieder vermehrt zu wecken. Christine Lottaz hat dafür ein paar ganz lustige Aufwärmübungen parat und zeigt den Teilnehmenden dann auch ganz praktisch, wie man das Lachen bei Alltagsarbeiten unterbringen kann – sogar beim Fensterputzen.

Christine Lottaz erklärt, dass die Dynamik einer Gruppe variieren kann, je nachdem, ob mehr oder weniger Personen beim Lach-Yoga dabei sind. Lachen in der Gruppe sei natür-

lich schon anregender. Aber auch wenn es Spass mache, aus vollem Herzen zu lachen und einander anzustecken, «lachen kann man auch ganz allein für sich vor dem Spiegel».

Vorschau

Lachen im Sensler Museum

Unter dem Motto «Das wird uns guttun» veranstaltet Yoga-Lehrerin Christine Lottaz im August im Dachstock des Museums Tafers sechs Sitzungen Lach-Yoga von je einer Stunde für. Dies jeweils von Montag, 3. August, bis Mittwoch, 5. August, um 9 Uhr, am Samstag, 8. August, um 10 Uhr, am Montag, 10. August, um 19 Uhr sowie am Sonntag, 16. August, um 17 Uhr. Eine Anmeldung ist obligatorisch, eine

Sitzung kostet zehn Franken. Wegen der Raumgrösse im Dachstock des Museums ist der Platz pro Kurs auf sechs Personen beschränkt. Der Kurs richtet sich an Erwachsene. «An solche, die gerne lachen oder das Lachen wieder entdecken wollen», sagt Christine Lottaz. Geeignet sind die Kurse für alle. Starke Asthmatischen oder Schwangere sollten das Lachen etwas weniger intensiv betreiben. im Anmeldung: 079 487 57 75.

Randalierende Hockeyfans zu Geldstrafen verurteilt

Vier Männer verhielten sich nach einem Hockeyspiel gegenüber der Polizei aggressiv. Die Staatsanwaltschaft hat sie nun zu Geldstrafen verurteilt.

FREIBURG Vier Männer zwischen 26 und 34 Jahren hielten sich im vergangenen Januar nach einem Heimspiel des Eishockeyclubs HC Freiburg-Götterson gegen den SC Bern im Bahnhof Freiburg auf. Die Polizei forderte die Freiburger mehrmals auf, den Bahnhof zu verlassen, was diese nicht taten. Vielmehr legten die Hockeyfans ein massiv aggressives Verhalten an den Tag, weshalb die Polizisten sie unter Pfefferspray-Einsatz aus dem Bahnhof komplementierten mussten.

Während der Intervention schrien die Männer herum und sorgten für Tumult in der Bahnhofshalle. Einer packte

einen Polizisten, so dass dieser die Treppe hinunterfiel. Ein anderer warf Werbetafeln in Richtung der Polizisten.

Zwei unbedingte Strafen

Die Freiburger Staatsanwaltschaft verurteilte die Männer nun per Strafbefehl. Zwei von ihnen wegen Hinderung einer Amtshandlung und Ruhestörung zu einer bedingten Geldstrafe von zehn Tagessätzen. Beide müssen zudem eine Busse von 300 Franken bezahlen.

Die anderen beiden Männer wurden wegen Drohung und Gewalt gegen Beamte und Ruhestörung zu jeweils einer unbedingten Geldstrafe verurteilt: einmal zu 90 Tagessätzen zu 90 Franken, also 8100 Franken, sowie einer Busse von 200 Franken und einmal zu 30 Tagessätzen zu 70 Franken, also 2100 Franken, sowie ebenfalls einer Busse von 200 Franken.

rsa

Berufsabschlüsse im grünen Bereich

Im Landwirtschaftlichen Institut Grangeneuve haben diesen Monat über 70 Berufsleute in Forstwirtschaft und Gärtnerei ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.

GRANGENEUVE Über 70 Kandidatinnen und Kandidaten haben am Landwirtschaftlichen Institut Grangeneuve in den letzten Wochen ihre Ausbildung in Forstwirtschaft oder Gärtnerei abgeschlossen. Dabei musste die Diplomfeier vom 3. Juli Corona-bedingt abgesagt werden, wie der Abteilungsleiter und Verantwortliche der forstwirtschaftlichen Ausbildung, André Stettler, den FN sagte.

Gerne die Hand geschüttelt

Es sei sicher enttäuschend für die Diplomierten, dass dieses Jahr keine Feier stattfinden konnte. «Gerne hätte ich Ihnen nach den drei Jahren ihrer Ausbildung in die Augen geschaut, Ihnen die Hände geschüttelt und gratuliert», sagt André Stettler. Stattdessen erhalten die Besten unter Ihnen nun ihre Preise per Post nach Hause geliefert.

Forstwirtschaft mit Fähigkeitszeugnis: Joël Abebi (Laupen), Rémy Aubort (Cornimboeuf), Clovis Bocard (Grandvillard), Adrien Clément (Grolley), Dylan Clerc (Rossens), Xavier Genoud (La Tour-de-Trême), Nathan Haumont (Montagny-Les-Monts), Johan Heimo (La Roche), Samuel Layaz (Bouloz), Pascal Liniger (Courlevon), Samuel Losey (Nuvilly), Rémy Magnin (Le Mouret), Yvan Maradan (Zumholz), Mickaël Mooser (Charmey), Nicola Niederberger (Plaffeien), Maxime Odin (Villars-sur-Glâne), Ambroise Repond (Marsens), Damien Schafer (Estavannes), Maxime Scheurer (Villarepos), Jonas Tschanen (Dettligen).
Forstwirtschaft mit Berufsattest: Jeremy Jean Daniel Gauderon (Treytorrens), Quentin Albert Guilloud (Beginns), Marc Mottier (Les Moulines), Eliot Rizzoli (Les Evouettes), Andrea Saponati (La Heutte), Philip Scherrer (Rüti), Cyrille Voefray (Verbier).

Gärtner mit Fähigkeitszeugnis: Adrien Besson (Bioley-Magnoux), Marine Bulliard (Arconciel), Marc Buillard (Rossens), Elisa Carraro (Seiry), Hugo Clerc (Riaz), Elise Currat (Bulle), Tristan Demierre (Corcelles-près-Payenne), Céline Eggertswyler (Laupen), Sacha Feliciani (Fribourg), Michaël

Fragnière (Gumefens), Léo Genoud (Gletterens), Lucas Hostettler (Charmey), Xavier Jacquat (Villars-Bramard), Lukas Jungs (Schmitten), Yannick Daniel Küng (Neuenegg), Gaël Le Duigou (La Roche), Joan Philipp Leicht (Salvenach), Damien Mauron (Autafond), Brandon Minguely (Dompierre), Vincent Monney (Henniez), Baptiste André Muriset (Charmey), Simon Placide Philippe Nissile (Vuisternens-en-Ogoz), Simon Pichonnat (Lovatens), Adrien Benoit Python (Villars-sur-Glâne), Mathieu Sang Quartenoud (Fribourg), Pierre Rastello (Siviriez), Adrien Ruffieux (Châtel-sur-Montsalvens), Franck Savoy (Châtel-St-Denis), Maxime Scheiterberg (Léchelles), Théo Schmäh (Broc), Thomas Schmid (Cossionay-Ville), Nathan Stahlschmidt (Chavannes-sous-Orsonnens), Guillaume Tugler (Cousset), Jannic Wenger (Ueberstorf).
Gärtner mit Berufsattest: Raphaël Baudevin (Founex), Sven Jean-Claude Louis Bréant (Cudrefin), Delphine Dutoit (Vuadens), Cléa Grossenbacher (Semsales), Philippa Elizabeth Hallas (Courgevaux), Florian Joye (Bussy), Mélyssa Aline Leibundgut (Lausanne), Samuel Pochon (Châtillon), Elena Prost (Romanel-sur-Lausanne), Maude Schütz (Murist).

Lady Gaga und Bradley Cooper auf der Leinwand

MURTEN Das Musikbusiness ist hart und verzeiht Fehler kaum. Das muss auch Jackson Maine (Bradley Cooper) erfahren. Der erfolgreiche Musiker kämpft mit Einsamkeit und Alkoholproblemen. Als er nach einem Konzert die junge talentierte Ally (Lady Gaga) in einer Bar trifft, ändert sich für Jackson alles. Er gibt der jungen Frau die Chance, auf einer grossen Bühne aufzutreten, und führt sie zum Erfolg. Aus seiner Begeisterung für Ally entwickelt sich Liebe, die ihn mit seinem bisherigen Lebensstil brechen lässt. «A Star Is Born» ist zugleich ein Musikfilm und ein Liebesfilm, der achtfach für einen Oscar nominiert wurde und mit dem Titelsong Shallow die Kategorie «Bester Song» gewann. *nmm*
Open-Air-Kino Murten, Stadtgraben. Fr., 24. Juli, ca. 21.15 Uhr: «A Star Is Born», D.

Express

Ausserorts mit 153 km/h geblitzt

GRANDSIVAZ Ein Autofahrer war in der Nacht auf letzten Sonntag unterwegs zwischen Payerne und Prez-vers-Noréaz. Bei Grandsvaz wurde er mit 153 km/h geblitzt – auf einem Strassenabschnitt, wo nur 80 km/h erlaubt sind. Die Polizei konnte den Fahrer ausfindig machen. Sein Permis musste er abgeben. *ko*

Cordaststrasse in Gurmels ist zu

GURMELS Wegen Belagsarbeiten ist die Cordaststrasse in Gurmels am kommenden Wochenende zeitweise gesperrt – und zwar von Samstagmorgen um 5 Uhr bis am Sonntagmorgen um 6 Uhr. Betroffen ist der Abschnitt zwischen Kantsstrasse und Mühleweg. Gemäss Polizei gibt es eine Umleitung. *ko*

Kantonsstrasse für einen Tag gesperrt

LE MOURET Die Kantonsstrasse von Marly nach La Roche ist im Bereich von Le Mouret am Wochenende wegen Belagsarbeiten einen Tag lang zu – von Samstagmorgen um 5 Uhr bis am Sonntagmorgen um 6 Uhr. Der Verkehr wird gemäss Polizei über Giffers umgeleitet. *ko*

Vorschau

Musikalisches Perpetuum mobile

DÜDINGEN Ein Original-Track ging durch die Hände von sieben Elektro-Künstlern. Entstanden ist ein Album, auf dem der Track «Hardcore Continuum» von Septentrio sieben Facetten angenommen hat. Die Remixes stammen von Künstlern des lokalen Labels Strecke, dazu zählen unter anderem die Freiburgerin Noria Lilt oder der Lausanner Yatoni. Das Bad Bonn feiert die Taufe des Albums am Samstag mit einem elektronischen Sommerfest. Zum Sound von Septentrio und der Remixes von Noria Lilt, Yatoni, Softy, DJ PG, Ukklo, Fels und Ivory A Ivy lässt sich auf den Sommer anstoßen. *sf*
Bad Bonn, Düdingen. Sa., 25. Juli, 15 Uhr bis 22 Uhr.