

# Geert Graveland

Coaching, procesbegeleiding  
& hypnotherapie

## Contact

+31(0)6 15052126 ■

+31(0)20 6189648 ■

mail@geertgraveland.com ■

www.geertgraveland.com ■

## Adres

Jacob van Lennepkade 600 ■

1053 NP Amsterdam ■

### Lachmeditaties in bedrijven?

*Nieuwe beproefde techniek*

Kun je echt en voluit lachen op commando? Is dat niet net zoiets als de paradox 'wees spontaan'? En dus onmogelijk? En als het toevallig nu wél zou kunnen, wat heb je er dan eigenlijk aan, op commando lachen? Gaat het bedrijf er beter door functioneren? Gaan mensen dan ineens directer en milder met elkaar om? Heeft het een positief effect op de bedrijfscultuur? Laat staan op het bedrijfsresultaat?

Hmm, uit onderzoek is in ieder geval gebleken dat peuters zo'n 400 maal per dag lachen, maar een volwassene slechts 15 keer. Opvoeding en educatie zijn erop gericht kennis bij te brengen en 'belangrijke' normen en waarden over te dragen. De nadruk ligt hierbij op ratio en logica, waarbij afwijkende ideeën en alternatieve benaderingen worden ontmoedigd, laat staan eigenzinnigheid, idiotie en uitbundige vrolijkheid. Er moet binnen de lijntjes gekleurd worden. Of neem de politiek bijvoorbeeld, veel meer mogelijkheden dan links-rechts zijn er nauwelijks. Al opgroeiende leren kinderen dus serieus te zijn en een volwassen indruk te maken.

Lachen is niet alleen rustgevend, stresshormonen nemen af, spieren ontspannen en de hartslag wordt lager. En naast dat lachen gezond is, opent het bovendien de geest.

En dat het binnen de bedrijfsgrenzen niet altijd een even vrolijke boel is, behoeft geen nadere toelichting. Targets zijn heilig, we praten businessstalk, we gebruiken vooral ons hoofd, weinig ons lichaam, gevoel, energie en spiritualiteit en we zijn eigenlijk bijna altijd met de toekomst bezig. Misschien wel een niet zo heel erg gezonde houding. Het ideaal is dat je niet alleen fluitend naar je werk gaat, maar ook fluitend van je werk. Een nieuwe, en toch beproefde techniek kan daarbij zeer behulpzaam zijn, namelijk de lachmeditatie. Het is geen verplicht nummertje moppen-tappen. Van moppen tappen krijgen de meeste mensen namelijk al vrij snel iets van opgelegd pandoer. Het is ook geen voorstelling van een stand-up comedian waarom mensen al dan niet moeten lachen.

### Wat is het dan wel?

Een of meer keren per week een half uur tot driekwartier aan het begin van de werkdag met alle collega's die er voor openstaan. Ik leg kort een stukje uit, we doen een paar lichaamsoefeningen en we gaan lachen met het moment zoals het is.

Even doorzetten als het schijnbaar even niet lijkt te lukken, gek genoeg zijn dat uiteindelijk onze eigen gedachten die ons weerhouden in contact te komen met onze natuurlijke lach.

Of er nu een ochtendhumeur bij je is, een stress voor de komende vergadering, presentatie of gesprek met je meerdere. Je ruzie met je kind, partner, buurman van de dag ervoor waar je nog gedachten over hebt. Je vrijpartij, sportevenement of wat dan ook wat je bezig houdt we gaan ermee lachen! Een kwartier lachen vanuit je buik en erna zijn we stil. Het is de stiltefase waarom het uiteindelijk gaat. Essentie, ons werkelijke zijn en het waarnemen zonder oordeel. Erna kan er even aandacht zijn voor wie dat nodig heeft; en ieder zijns weegs met behoud van een innerlijke rust en ruimte ook al moet je hard aan de slag.

Na twee keer merk je al duurzaam resultaat. Mensen begroeten elkaar anders, lachen meer, zijn daardoor meer ontspannen, zullen merkbaar meer open zijn en mild. Het lijkt op een wondermiddel. Raar genoeg is het dat eigenlijk ook, een juweeltje van eenvoud en effectiviteit. In diverse landen al jarenlang een geaccepteerde manier om de dag te beginnen. Voor meer informatie:

Geert Graveland ©  
06-15052126