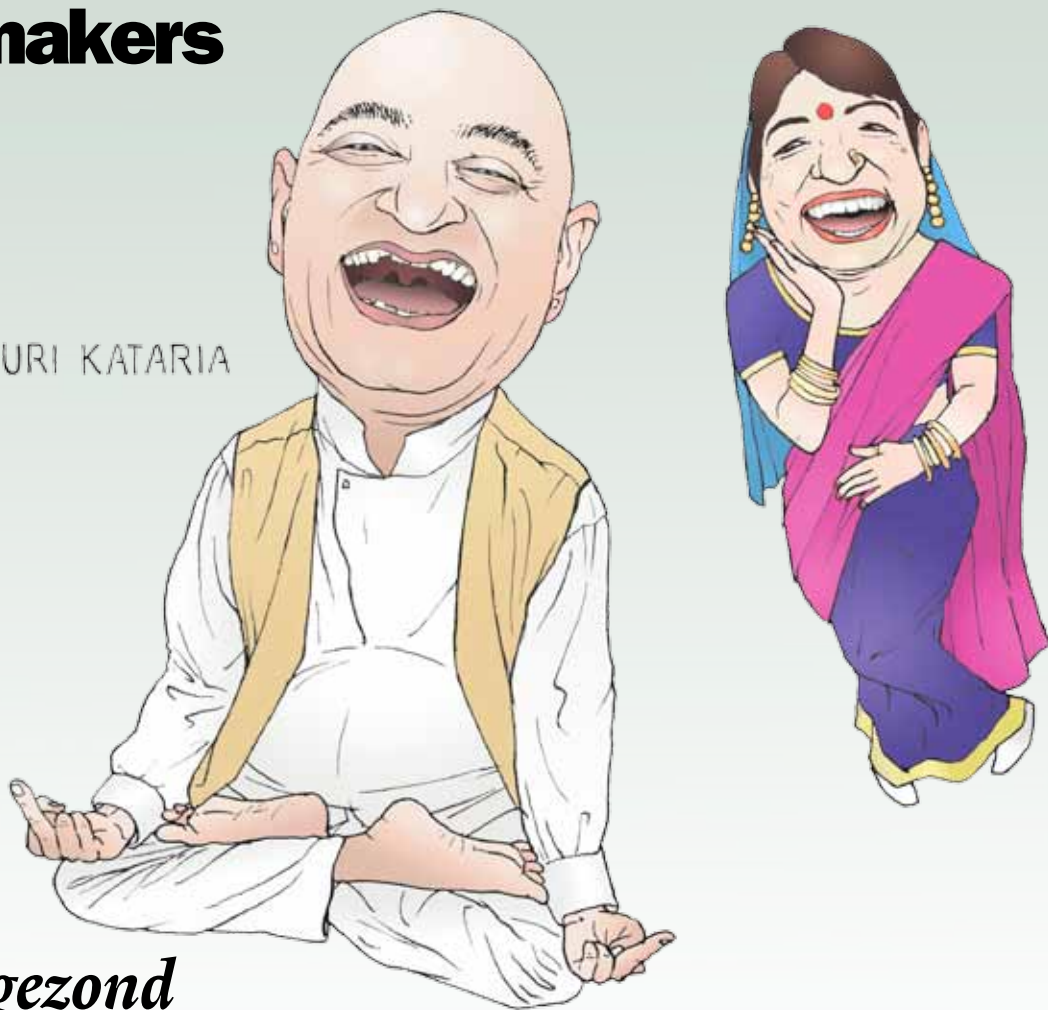


MADAN & MADHURI KATARIA



## Lachen is gezond

tekst en beeld:  
Jan Hein van Dierendonck

In voor een experiment? Probeer eens zomaar te schuddebuiken van het lachen. Dat werkt in aanwezigheid van anderen erg aanstekelijk en u lacht zich gegarandeerd tranen. Het reduceert stress, is emotioneel bevrijdend, en bewezen heilzaam voor het immuunsysteem. Voor wie de lach nog niet te pakken heeft: volg eens een workshop lachyoga, een concept van de Indiase giechelgoeroe dr. Madan Lal Kataria.

Kataria wordt in de oudejaarsnacht van 1954 geboren, als veertiende en laatste telg van een boerenechtpaar in een nabij Pakistan gelegen plattelandsdorpje, waar men huizen bouwt van modder en koeienstront. Zes kinderen van het gezin sterven jong – de medische hulppost ligt op 40 kilometer. Moeder ziet haar schrandere jongste daarom graag dorpsarts worden en verpand haar geërfde gouden armbanden om zijn scholing te betalen. Uiteindelijk wordt Kataria toegelaten tot het Government Medical College in Amritsar. Hij blijkt dol op toneelspelen, is graag het middelpunt en droomt van rijkdom en roem. Hij verhuist naar Bombay (Mumbai) vanwege de opleiding cardiologie, maar ook vanwege 'Bollywood'. Na zijn opleiding huwt Kataria de dochter van een Rajasthaanse politiefunctionaris, opent een weinig succes-

volle praktijk en start allerlei tot mislukken gedoemde projecten, zoals het opzetten van een keten privéziekenhuizen, een farmaceutisch bedrijf en een rijdende kliniek. Ook begint hij het Reader's Digest-achtige lektijdschrift *My Family Doctor*. In 1995 leest hij een verhaal van een Amerikaanse journalist die claimt dat lachen hem genas van een ernstige aandoening. Kataria overweegt een artikel te schrijven over *Laughter – The Best Medicine*. Hij besluit de proef op de som te nemen, start in een park een lachclubje waar voornamelijk middelbare heren elkaar naar hartenlust grappen vertellen. De moppentrommel raakt echter leeg. Dan maar lachen om 'niets'? Het blijkt te werken! Zijn vrouw Madhuri, yogalerares, komt bovendien met allerlei ademhalings- en rek- en strektechnieken: 'lachyoga' is een feit. In 2002 verschijnt de handleiding *Laugh For No Reason*. Er is aandacht van CNN, BBC, TIME, National Geographic, Oprah Winfrey en John Cleese en inmiddels zijn er ruim achtduizend lachclubs in 65 landen, elk met een eigen 'Laugh Captain' en opererend als onafhankelijke cel. Kataria werkt niet meer als arts. Hij geeft lezingen, lachadviezen en werkt aan een lach-ashram en een lachuniversiteit. Wie het laatst lacht...