

Lachyoga im Frühling

Lachyoga lebt vom Blickkontakt, damit ein motivierendes Gruppengefühl entsteht. Dabei hilft ein Stuhlkreis, damit sich alle anschauen können.

Bei den Übungen wird zwischen „absichtlichem Lachen“ und „spontanem, authentischen Lachen“ kein Unterschied gemacht. Beides soll Glückshormone auslösen und durch Zwerchfellimpulse die Atmung vertiefen.

Lachyoga stärkt den Blick auf das Positive, regt den Kreislauf sanft an und fördert die Kreativität, eigene Ideen beizutragen.

Als zeitlicher Rahmen für eine Lachyoga-Stunde eignen sich meiner Erfahrung nach 30 Minuten. Als wiederkehrender Programmpunkt im Wochenablauf bietet es sich an, zu einem festen Termin eine halbe Stunde Lachyoga durchzuführen. Dabei muss es nicht immer ein ganzes Gruppenprogramm sein:

Wer mag, nimmt einfach zwei, drei Lachyoga-Übungen in eine Kurzaktivierung auf.

Bestimmte Elemente wie „**Ho, ho, hahaha**“ und „**Sehr gut, sehr gut, jaaaa!**“ werden regelmäßig wiederholt, um Übungen zu verbinden oder abzuschließen.

Ho, ho, hahaha: Bei „Ho, ho“ klopfen wir mit den flachen Händen auf die Oberschenkel, bei „hahaha“ klatschen wir in die Hände. Drei Mal wiederholen, wir schauen dabei fröhlich in die Runde und nehmen Blickkontakt auf.

Sehr gut, sehr gut, jaaa! Bei „Sehr gut“ klatschen wir in die Hände, bei „jaaa“ strecken wir die Arme schwungvoll und weit nach oben in die Luft.

Die Übungen habe ich exklusiv für eine Gruppe hochaltriger Menschen entwickelt, Kinder machen sehr gerne mit.



Zu Beginn schütteln wir den Nachbarn rechts und links von uns lachend die Hände: Guten Morgen!

Wer motorisch fit ist, läuft kreuz und quer durch den Raum, um alle zu begrüßen.

Sehr gut (in die Hände klatschen), **sehr gut** (klatschen), **jaaaaaaa** (Arme in die Luft strecken)!

Vogelzug

Die Vögel kehren wieder zurück! Wir breiten die Arme aus, heben und senken sie gleichmäßig. So fliegen die Vögel.

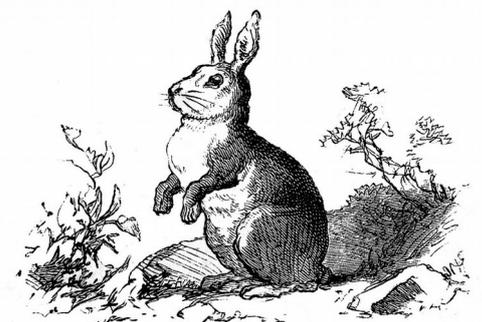
Die großen Vögel wie Kraniche und Störche fliegen langsam und lachen tief: „Ho ho ho!“

Die mittleren Vögel wie Gänse lachen mit mittlerer Stimmhöhe: „Ha ha ha!“

Die kleinen Singvögel wie Lerchen, Schwalben und Stare lachen hoch: „Hi hi hi!“

Das Heben und Senken der Arme parallel zum lachen öffnet und dehnt die Rippen und schafft für das lachen mehr Raum im Brustkorb.

Ho, ho, hahaha: Bei „Ho, ho“ klopfen wir mit den flachen Händen auf die Oberschenkel, bei „hahaha“ klatschen wir in die Hände. Drei Mal wiederholen.



Osterhasen-Lachen

Wir legen die Hände aufrecht an den Hinterkopf, sodass sie wie Ohren über unseren Scheitel hinaus ragen.

Mit dem Mund machen wir „Hasenzähne“, indem wir die Oberlippe heben und die Schneidezähne wie beim Hasen heraus schauen lassen.

Wer seine Nachbarn jetzt noch nicht zum Lachen bringt, zuckt zusätzlich mit der Nase. Wir wollen alle so überzeugende Osterhasen abgeben, dass die anderen laut über uns lachen. Aber vielleicht lachen wir selbst am meisten über die Grimassen der Gruppe?!

Sehr gut (in die Hände klatschen), **sehr gut** (klatschen), **jaaaaaaa** (Arme in die Luft strecken)!

Treffpunkt im Frühling

Wir überlegen gemeinsam:

Wie lachen die Lämmer? Wie der Osterhase? Wie die Tulpe?



Dabei suchen wir mit „Ha, he, hi, ho, hu“ die richtige Variante und lachen mit hohen, tiefen, lauten und leisen Stimmen.

Der Storch klappert mit dem Schnabel (Hände oder Arme vor dem Gesicht) und lacht voll und laut: „Ho ho ho!“

Die Lämmer blöken heiter „He he he“.

Das Küken kichert leise „Hi hi hi“.

Die Tulpe lacht mit klarer Stimme „Ha ha ha“ und streckt sich der Sonne entgegen.

Wem fallen noch mehr Möglichkeiten ein?

Ho, ho, hahaha: Bei „Ho, ho“ klopfen wir mit den flachen Händen auf die Oberschenkel, bei „hahaha“ klatschen wir in die Hände. Drei Mal wiederholen.

Bewegungsfolge „So, so, ich bin froh“

Wir strecken den Zeigefinger nach vorn und formen die restlichen Finger zu einer losen Faust, als ob wir auf etwas zeigen wollten. Jetzt strecken wir erst die rechte, dann die linke Hand schwungvoll weit nach vorn, während wir „So, so“ sagen:

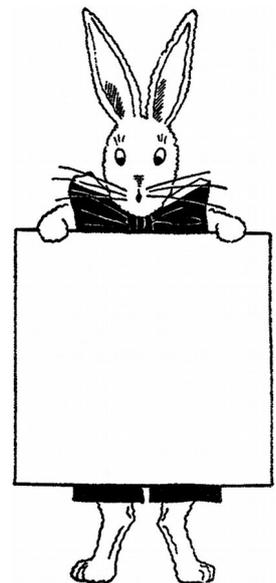
Einmal „So“ beim Ausstrecken des rechten Arms, einmal „so“ mit dem linken Arm.

Dann winkeln wir die Arme locker an und schwingen kräftig die Hüfte, während wir laut „Ich bin froh!“ rufen. Das gelingt auch im Sitzen, wer stehen kann, hat deutlich mehr Bewegungsspielraum. Die angewinkelten Arme schwingen locker mit, als ob wir tanzen würden. Wir wiederholen die Abfolge mehrfach und steigern das Tempo und die Lautstärke.

Sehr gut (in die Hände klatschen), **sehr gut** (klatschen), **jaaaaaaa** (Arme in die Luft strecken)!

Traumreise zur Dankbarkeit: Wir bitten die SeniorInnen, es sich auf ihren Plätzen gemütlich zu machen. Sie sollen das Gewicht entspannt an die Lehne und den Sitz abgeben und die Hände locker im Schoß halten. Alle schließen die Augen, da nun eine Traumreise beginnt, die über die Stunde hinaus für positive Stimmung sorgen soll:

„Wir stellen uns vor, dass wir über eine Wiese laufen. Das Gras ist frisch und grün, die Sonne scheint angenehm warm auf uns herab. Plötzlich entdecken wir im Gras ein Osterei in unserer Lieblingsfarbe! Überrascht laufen wir hin und heben es hoch. Wir öffnen das Osterei und schauen hinein: Darin finden wir etwas, das uns mit Dankbarkeit



erfüllt. Überlegen Sie, was es sein könnte. Neben dem Osterei steht ein Korb, wie nehmen ihn mit und legen das Osterei hinein. In einer Insel voll Osterglocken, die auf der Wiese sprießen, finden wir noch ein Ei. Wieder bücken wir uns, heben es hoch und schauen hinein: Wir entdecken einen weiteren Grund, wofür wir heute dankbar sind. Vorsichtig legen wir das Ei zu dem anderen in den Korb und gehen weiter. Hinter einem Busch, der gelb blüht und wie eine Forsythie aussieht, stöbern wir ein weiteres Ei auf. Es lässt sich etwas schwerer öffnen, aber wir schaffen es und finden auch hier etwas, worüber wir dankbar sind. Auch dieses Ei legen wir in den Korb und schlendern weiter.

Wir kommen an einen Bach und balancieren von einem Stein zum nächsten, um auf die andere Seite der Wiese zu kommen. Hier stehen Birken, die schon zarte Blätter austreiben. Am Fuße der Birken finden wir noch ein Ei, es ist besonders bunt. Wir nehmen es hoch, schauen hinein und dort erwartet uns ein weiterer Grund, um dankbar zu sein. Mit einem Korb voller Eier waten wir zurück über die Trittsteine im Bach, an der Forsythie vorbei, neben den Osterglocken entlang und kommen wieder im Raum an. Wir öffnen die Augen, bewegen leicht die Hände und Füße.“

Froh zu sein, bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König

Zum Abschluss singen wir gemeinsam den Kanon zwei Mal.

