

Vielfältige Lachyoga-Übungen

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

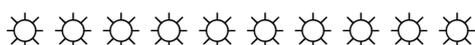
Bei den Übungen wird zwischen „absichtlichem Lachen“ und „spontanem, authentischen Lachen“ kein Unterschied gemacht. Beides soll Glückshormone auslösen und durch Zwerchfellimpulse die Atmung vertiefen. Bestimmte Elemente wie „Ho, ho, hahaha“ und „Sehr gut, sehr gut, jaaaa!“ werden regelmäßig wiederholt, um Übungen zu verbinden oder abzuschließen.

Grundelemente

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, um zu Beginn die Gruppe und die Stimmung aufzuwärmen.

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

Beide Grundelemente werden nach jeder Übung eingesetzt, abwechselnd einmal „Ho, ho, hahaha“ und einmal „Sehr gut, sehr gut, ja!“.



Atmen und Lachen: Im Stehen (SeniorInnen: Sitzen auf der Stuhlkante) beugen wir uns mit langen Armen nach vorn über die Oberschenkel und atmen dabei ein: Langsam kommen wir aufrichtend hoch und strecken die Arme nach oben, ausatmend klopfen wir auf die Knie und lachen.

Im Stuhlkreis beugen wir uns nach vorn in Mitte und strecken die Arme Richtung Boden. Dabei sagen wir „Eeeeh“ und richten uns langsam mit den gestreckten Armen auf, bis sie zur Decke zeigen. Oben angekommen lachen wir : „Hahaha!“
Dann strecken wir uns zur Mitte mit „Oohhh“ und lachen nach oben mit „Hahaha“, anschließend „liihh“ - „Hahaha“ und „Uuuuh“- „Hahaha“.

Alterslachen: Wir durchlaufen alle Phasen der menschlichen Entwicklung im Laufe des Lebens.

Zu Beginn kichern und strampeln wir wie ein Baby, dann lachen wir quitschig wie ein Kind, peinlich berührt wie ein Teenager, kraftvoll wie ein junger Erwachsener, hustend und mit Hand auf dem Rücken wie eine alte Person.



Ants in your pants / Ameisen in der Hose: Wir stellen uns vor, dass uns lauter Ameisen in der Hose herum krabbeln würden, die wir mit wilden Bewegungen lachend abschütteln und wegschnipsen.

Das Auto springt nicht an, weil es so kalt ist: Wir drehen pantomimisch den Zündschlüssel unseres alten Autos und lachen stotternd, erst kurz, dann lachen wir immer mehr und lauter, bis der Lachmotor läuft.

ebenso: Rasenmäher-Lachen, dazu wird die Schnur mehrfach stotternd und zunehmend lachend gezogen, damit der Rasenmäher anspringt.

Handpuppen-Lachen: Wir tun so, als hätten wir auf jeder Hand eine Handpuppe. Die eine Handpuppe lacht der anderen zu „Hahaha“, aber die weigert sich, mitzulachen. Also versucht es die erste Handpuppe mehrmals mit immer lauterem Lachen, die zweite zum Mitmachen zu animieren. Endlich lacht die zweite Handpuppe zurück, aber nur vorsichtig: „Hihihi“. Wir lachen weiter auffordernd mit der ersten Handpuppe, bis die zweite genauso herzlich zurück lacht.

Marionetten-Lachen: Wir bewegen uns wie Marionetten, deren Arme, Beine und Kopf an Schnüren befestigt sind. Deswegen können sie sich nur ungelenkt bewegen: Wir lachen mit und über einander.



Variante: Roboter-Lachen. Der Roboter bewegt sich abgehakt und lacht auch abgehakt.

Geburtstagstorten-Atmung: Wir runden die Arme, als würden wir eine große Geburtstagstorte halten, und pusten im Kreis die imaginären Kerzen aus. Das vertieft und beruhigt die Atmung nach dem Lachen.

Blüten-Lachen: Zuerst machen wir uns auf dem Stuhl ganz klein, wie ein Samenkorn. Dann richten wir uns langsam auf, dabei legen wir die Handflächen flach aneinander und strecken die Arme nach oben, als ob eine Pflanze zu wachsen beginnt. Wir wachsen mit einem lang gezogenen „Eeeeeh“ und strecken dann die Arme öffnend nach oben, so wie sich die Blütenblätter entfalten. Wir lachen der Sonne entgegen lachen und strecken uns!

Regen-Atmung: Wir strecken die Arme einatmend nach oben und senken ausatmend langsam die Hände mit schnellen kleinen Fingerbewegungen, die wie Regentropfen aussehen.

Bewegungsfolge: Den rechten Arm nach vorn strecken mit „Ha“, den linken ebenfalls mit „Ha“, die rechte Hand zur Zimmerdecke drehen mit „Ho“, die linke ebenfalls mit „Ho“. Die rechte Hand einklappen und in die linke Armbeuge legen mit „Hi“, die linke Hand in die rechte Armbeugen legen mit „Hi“, sodass sie Arme verschränkt sind.

Jetzt die rechte Hand auf die rechte Schulter legen mit „Ha“, die linke Hand auf die linke Schulter mit „Ha“, als nächstes die Ohrläppchen anfassen mit „Ho“ und die Ohrläppchen leicht reiben mit „Hihihi“.

Sorgen wegspritzen: Wir legen die Hände als Schale vor dem Bauch zusammen und sammeln gedanklich alle Sorgen und Ärgernisse darin. Dann legen wir die Hände wie eine Kapsel zusammen, führen sie nach oben und schleudern sie in einer Fontäne wie ein Springbrunnen nach oben weg. Dann lassen wir die Arme in weitem Bogen langsam sinken.



Streitlachen: Mit dem gestreckten Zeigefinger die anderen drohend oder böse anlachen:
„Hee he he!“

Ich bin die glücklichste Person auf der Welt: Langsam deklarieren, dabei die Hände mit überkreuzten Armen auf den Schultern ablegen (nacheinander) und dann lösen, nach oben strecken und einen weiten Kreis beschreiben, in dem die Arme sinken.

Variante: „Ich bin wunderbar!“

Sich selbst umarmen mit den Händen auf Schulterhöhe und sagen „Ich liebe mich“

Bewegungsfolge: Arme weit öffnen, nach oben führen und dabei einatmen, Hände zusammenlegen und als „Namaste“-Geste auf die Brusthöhe hinunterführen, dabei lachen. Dann die Hände falten, mit den Handinnenseiten nach vorn die Arme strecken, einatmend über den Kopf strecken und lachen. Arme sinken lassen, dann beginnt der Kreislauf von vorn.

Luftballon aufblasen mit „Ha-ha“-Geräuschen, wir runden die Hände, als ob ein unsichtbarer Ballon vor unserem Oberkörper aufgeblasen wird. Wir lachen volltönend, sodass er immer größer wird und am Ende alle flüssig und laut lachen. Dann klatschen wir in die Hände und lassen ihn platzen.



Zähneputzen: Zu Beginn mit einem platschenden Geräusch Zahnpasta auf eine imaginäre Zahnbürste drücken und dann lachend die Zähne putzen.

Schultern hochziehen und mit „Ha“ fallen lassen, dann wiederholen mit Längerem lachen

Buch-Tipp:

Das Praxisbuch „**Gruppenspiele für gute Laune. Loslegen, Lachen, Überraschen**“ versammelt 74 Übungen und Spiele:

Bewegungsspiele, Wahrnehmungsspiele für alle Sinne, Sprachspiele und Rituale für den Anfang und das Ende von Gruppenstunden. Auch Lachyoga-Übungen werden vorgestellt. Ideal für alle Generationen, um spaßbetont die Wahrnehmung zu trainieren und um in Gruppen Spiele ohne Gewinner und Verlierer anzuleiten.

Für 19,90 im Buchhandel erhältlich.