

Lachyoga im Mai

Lachyoga verbindet das angeleitete Lachen mit einer leichten körperlichen Aktivierung, pantomimischen Elementen und spielerischen Aufforderungen zur Förderung der Kreativität und Reaktionsfähigkeit. Lachyoga lebt vom Blickkontakt, damit ein motivierendes Gruppengefühl entsteht. Dabei hilft ein Stuhlkreis, in dem sich alle anschauen können. Auf diese Weise sollen psychische und körperliche Auswirkungen von Einsamkeit und Depressionen gemindert werden.

Lachyoga ist aktive Achtsamkeit: Wer die anregenden oder albernen Übungen ausführt, konzentriert sich ganz auf das Hier und Jetzt. Sorgen und Grübelzwänge werden unterbrochen und durch die bewusste Wahrnehmung der Situation ersetzt, da die Übungen jenseits des im Alltag Gewohnten liegen.

Hochzeitsmonat Mai:

Derzeit sind immer wieder Autokolonnen mit klappernden Dosen auf der Straße zu hören: Hochzeitspaare und ihre Familien und Freunde unterwegs zur Feier!

Wir spielen eine Liebesgeschichte nach, dabei verwenden wir die typischen Stationen einer Beziehung: Kennenlernen, erste Annäherungen, großer Liebestaumel, plötzlich ein Streit, Ernüchterung auf beiden Seiten, Versöhnung, Liebeserklärung/Verlobung.

Dabei stellen wir jede Phase betont pantomimisch dar und haben Spaß an der Übertreibung!

Welche Ideen oder Szenen tragen die Senior:innen bei?

Danach: „Ho, ho, hahaha!“ Dabei klatschen wir in die Hände (Ho, ho) und klopfen auf die Oberschenkel (Hahaha), drei Mal.



Kennenlernen:

Alle spielen den Mann, er hat eine Frau entdeckt, die er gern kennenlernen würde: Wir schmachten einander übertrieben an, reißen die Augen auf, halten uns besonders aufrecht und strecken wie ein Macho die Brust raus usw.

Danach stellen wir die Frau dar, sie ist betont uninteressiert:

Wir schauen gelangweilt in die Luft, drehen uns halb weg, spielen mit den Haaren usw.



Wie könnte die erste Annäherung gespielt werden?

Gemeinsam mit der Gruppe überlegen!

Anschließend: „Ho, ho, hahaha!“ Drei Mal

Liebestaumel:

Wir verteilen übertrieben viele Küsse in alle Richtungen, summen selig vor uns hin, machen „Herzchenaugen“ usw.

Danach: „Ho, ho, hahaha!“ Drei Mal

Plötzlich der erste Streit:

Wir stampfen mit den Füßen auf, schütteln die Fäuste, schreien wild (je nach Gruppe, wenn Menschen mit demenziellen Veränderungen dabei sind, besser nicht schreien). Danach folgt die Phase des Beleidigtseins: Wir machen ein eingeschnapptes Gesicht, rollen beleidigt mit den Augen, schauen herablassend usw.

Anschließend: „Ho, ho, hahaha!“ Drei Mal

Nun folgen die Szenen der Versöhnung, die Liebeserklärung und alle Ereignisse, die die Gruppe sich wünscht und wozu die Anwesenden Ideen beitragen!

Den Maibaum schmücken

Heute schmücke wir den Maibaum. Leider haben wir heute morgen unsere Tabletten vergessen und zu schlucken und außerdem die Brille irgendwo liegen gelassen.

Entsprechend sind wir jetzt sehr zerstreut und können schlecht gucken:

Na, das sind ja vielversprechende Voraussetzungen!

Wir animieren die Senior:innen, bewusst albern zu sein und sich damit auch über sich

selbst zu lachen: Statt des Maibaums schmücken wir die Sitznachbarin, dann fallen uns die bunten Bänder ständig auf den Boden, beim Aufsammeln stoßen wir aneinander usw.

Wir lassen uns nicht unterkriegen und versuchen möglichst viele Varianten, wie man sich blöd anstellen kann!

Dennoch feiern wir unsere Bemühungen zum Schluss:

„Sehr gut (klatschen), sehr gut (klatschen), jaaaaaaa (Arme in die Luft zur Siegerpose strecken)!“



Wer ein **komplettes Heft voller ausführlich dargestellter Übungen** aus meiner Feder erhalten möchte, sowie grundlegende Informationen zum Anleiten von Lachyoga-Gruppen, kontaktiere mich bitte:

Als Fachbuchautorin biete ich 27 Din A 4 Seiten voller eigener Übungen an sowie ein ausgearbeitetes Stundenkonzept, das als Vorlage für eigene Gruppeneinheiten dient.

Alle darin enthaltenen Übungen sind einzigartig und bisher unveröffentlicht!

Die PDF-Datei dazu kostet 12 Euro, als ausgedrucktes Heft erbitte ich 17 Euro.

Dafür fertige ich per Hand individuelles Titelbild nach Wunsch der Bestellerin an!

Wer möchte, erhält eine Rechnung für den Arbeitgeber oder die Steuer.

Wer mag, erhält auch vorab unverbindlich das Inhaltsverzeichnis!

Ich bin über die Mailadresse für Fragen und Bestellungen erreichbar:

mail@wisperwisper.de