

Lachyoga im Juli

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.

Kitzelige Luft

„Ich kitzel die Luft, und die Luft kitzelt mich!“

Zuerst kitzeln wir die Luft:

Dazu stellen wir uns vor, wir hätten eine Art kleine Wolke vor uns in der Luft hängen.

Wir strecken die Arme aus und bewegen die Finger, als ob wir diese Luftwolke kitzeln wollten:

Dabei beobachten wir, welche Reaktionen die imaginäre Wolke zeigt. Natürlich ist es unsere Aufgabe, das Kichern der Luft für alle hörbar zu machen.....

Danach stellen wir uns vor, dass die kleine Wolke uns kitzeln würde:

Wir winden uns, um den kitzelnden Händen auszuweichen, und verbiegen unseren Oberkörper in alle Richtungen. Dabei lachen und kichern wir, bis wir japsen müssen!



Als Höhepunkt kitzeln wir die kleine Wolke, während sie uns ebenfalls zum Lachen bringt. Dementsprechend kichern wir stellvertretend für die Luft und gleichzeitig lachen wir darüber, wie sie uns kitzelt....

Lied: Variante zum Fußballstadion

Sicherlich ist das Lied „Ihr könnt nach Haaaaaue gehen!“ von Fußballspielen bekannt. Natürlich wollen wir beim Lachyoga niemanden ausgrenzen oder beschämen, deshalb wandeln wir diese gegrölte Strophe in etwas Schöneres um:

„Das hast du guuuut, gemacht, dass hast du guuuut gemacht, das hast du gut – das hast du gut gemacht!“

Oder als Variante:

„Ich bin soooo stolz auf diiiiiich, ich bin so stolz auf dich.....“



„Uns geht es gut“, sagte der kleine Tiger, „denn wir haben alles, was das Herz begehrt, und wir brauchen uns vor nichts zu fürchten.“

(Janosch)

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, bekommt auch vorab unverbindlich das Inhaltsverzeichnis!

Ich bin über die Mailadresse für Fragen und Bestellungen erreichbar:

mail@wisperwisper.de