

Lachyoga im September

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.

Locker vom Hocker: Steife Rücken flexibilisieren

Mach dich locker!

Umgangssprachlich werfen wir manchen Menschen vor, dass sie einen „Stock im Arsch“ hätten. Diese Übung eignet sich daher besonders am Anfang einer Lachyoga-Stunde, um einander aufzuwärmen und eine möglicherweise steife Stimmung zu lockern.

Je nachdem, wie die Senior:innen sich verhalten und welche Vorlieben sie inenrhalb einer Gruppenstunde haben, kann tatsächlich der „Stock aus dem Arsch“ gezogen werden: Dafür drehen sich alle so, dass sie im Stuhlkreis sitzend seitlich platziert sind und einander am Rücken berühren können.

Wer **nicht** berührt und / oder gekitzelt werden möchte, darf dies zu Beginn sagen!

Es erfolgen **nur die Berührungen, die explizit erwünscht** sind!

Die Senior:innen beginnen, einander am Rücken zu streicheln oder sanft zu kitzeln. Ziel ist, dass alle miteinander warm

werden, über die absurde Situation lachen und die Berührungen genießen.

Wer **nicht mehr** angefasst oder gekitzelt werden möchte, darf jederzeit aussteigen!

Ganz klar ist auch, dass einander **nicht** an den Po oder den Bauch gefasst werden darf!



Sollte diese Übung für Ihre

Senior:innen nicht passend sein, Sie die Grundidee aber gut finden:

Wandeln Sie die Aktivitäten so ab, dass sie optimal zu Ihrer Gruppe passen!

Lied: Variante zu „Frere Jacques / Bruder Jakob“

Heute bieten wir ein Bewegungslied an, das (wenn gewünscht) die Berührungen fortsetzen kann:

In der ersten Strophe gleiten alle mit der eigenen Hand am Arm Richtung Schulter hoch und danach wieder hinab. Wenn die Teilnehmenden Berührungen genießen, können dies auch jeweils zwei Personen beieinander tun.

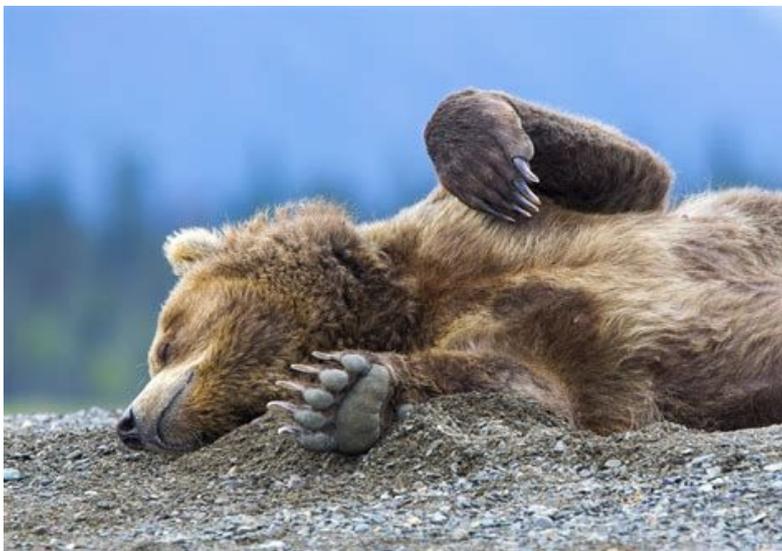
In der zweiten Strophe „piekt der Igel“ im Vorbeigehen sanft die Nachbarin. Achtung: Dies sollte wirklich nur vorsichtig geschehen und nur bei denen, die dies wünschen!

Kleine Schnecke, kleine Schnecke,
kriecht herauf, kriecht herauf.
Glitscht dann wieder runter, glitscht dann wieder runter,
ha ha ho, ha ha ho.

Kleiner Igel, kleiner Igel,
piekt sein' Freund, piekt' sein Freund,
„Oh Entschuldigung, oh entschuldigung,“
Ha ha ho, ha ha ho.

Dicker Bä-här, dicker Bä-här,
schläft gleich ein, schläft gleich ein:
Komm wir wecken iihn, komm wir wecken iihn,
ha ha ho, ha ha ho.

Text: Marie Krüerke ©



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