

Veronika Spogis

- Lach-Yoga-Lehrerin der Dr. Kataria School of Laughter Yoga
- Mitglied im Europäischen Verband für Lach-Yoga und Humortraining

Kerkerinckstraße 16

48151 Münster

Tel.: 0251 4191587

E-Mail: info@lachtrainerin.de

Internet: www.lachtrainerin.de



Copyright: Veronika Spogis

2. Deutscher Lach-Yoga-Kongress vom 1. bis 3. April 2011 in Bad Meinberg

Workshop: Lachyoga und die Entdeckung der Leichtigkeit

In diesem Workshop soll die Erreichung von Leichtigkeit und heiterer Gelassenheit mit Lachyoga im Mittelpunkt stehen. Ballast abwerfen und loslassen, in Unbeschwertheit und kindliche Verspieltheit eintauchen, spielerisch und mit Spaß und Leichtigkeit sich erproben und mit anderen agieren. Beim Spielen kommt das Lachen, die Leichtigkeit und die Lebenslust von ganz alleine. Wie das mit Lachyoga geht - das wollen wir gemeinsam entdecken und erleben.

Einleitung: Ich habe mir dieses Thema ausgesucht, weil mir selber Lach-Yoga noch viel mehr Spaß macht, seitdem ich für mich die spielerische Seite des Lach-Yoga entdeckt habe: ich fühle mich dadurch leichter und bin flexibler, beweglicher und verspielter. Dies ist vor allem möglich, wenn eine (Alltags)Situation / Szene gespielt wird, in der verschiedene Übungen zu einem bestimmten Thema im Zusammenhang stehen. Gut geeignet sind solche Spielabfolgen auch um wöchentliche Lachstunden (z.B. mit 3-5 Übungen) aufzulockern und Abwechslung in den Ablauf zu bringen. Es können dabei aktuelle Themen des lokalen, regionalen oder Weltgeschehens aufgegriffen werden, wie z.B: Wahlen, sportliche Ereignisse, königliche Hochzeiten, Oktoberfest etc. aufgegriffen werden – der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Deshalb werden in diesem Workshop keine grundlegenden / bekannten Lach-Yoga-Übungen vorgestellt, sondern vorrangig von mir überlegte Übungen, die zum Spielen anregen und die das Schema von bekannten Lach-Übungen (z.B.: Haaaaaa, Haaaaaa, Haaaaaa, Hahahahaha) aufgreifen, verwendet. Zwischen den Übungen wird auch das HoHo- HaHAHa-Klatschen variiert (ist hier im Einzelnen nicht beschrieben).

Die Übungen können so oder anders nachgespielt werden:

- Sich gegenseitig **mit Lachen begrüßen** - nach Regionen (Postleitzahlen)
- **Gibberish-Meditation**
 - o 4 Minuten Gibberish reden – im Sitzen – jeder für sich („das, was dich in den letzten Tagen, Wochen beschäftigt, ärgert, bewegt – lass es durch Brabbeln und Gestikulieren aus dir / aus deinem Körper heraus“)
 - o 4 Minuten Schweigen / Ruhe

- **Tanzen:** Leichtigkeit kommt durch die 4 Elemente „Lachen, Tanzen, Singen, Spielen“ – zu den folgenden Musikstücken sich bewegen:
 - o ‚Pata, Pata‘ von Miriam Makeba und
 - o ‚Born to be alive‘ von Patrick Hernandez

beim Tanzen → die Reste von Stress, Ärger, Sorgen, Müdigkeit etc. abschütteln, abklopfen, verspielt wegpusten, loslassen...; Leichtigkeit, Freude spüren und durch Bewegung erzeugen

- **Lachend den Raum säubern:** allen abgeschüttelten Stress, Ärger etc. lachend einsammeln (vom Boden aufheben, aus Ecken holen etc. – spielerisch), zusammen knüddeln und lachend aus dem Fenster werfen

- **Wellnesstag:**

- o **Aufguss-Lachen in der Sauna:** ‚Haaaaaaaa‘ rufen und dabei eine Kelle Aufguss-Flüssigkeit über den Sauna-Ofen ausleeren, ‚Haaaaaaaa‘ erneut Kelle ausleeren und ein drittes Mal ‚Haaaaaaaa‘ und Kelle ausleeren – dann lachen und einige Teilnehmer schwingen lachend das Handtuch über dem Kopf und andere genießen lachend – Arme nach oben heben – den Aufguss
- o **Tauchbecken-Lachen:** ‚Haaaaaaaa‘: ins kalte Wasser halb eintauchen, ‚Haaaaaaaa‘: wieder kurz halb ins Wasser eintauchen, ‚Haaaaaaaa‘: ein drittes Mal kurz halb eintauchen und dann lachen und ganz ins eiskalte Wasser eintauchen und dann hochkommen und lachend sich ausschütteln und prusten vor Kälte
- o In **Zeitschrift über neueste Entspannungsmethoden** lesen (ähnlich wie das Lachbuch-Lachen oder Visa-Rechnungs-Lachen): die geschlossenen, hochkant aneinander gelegten Hände bilden eine Zeitschrift – es sind hier die neusten Wellnessmethoden vorgestellt: Zeitschrift öffnen und genießerisch lachend die Übungen anschauen, bewundern und sich lachend vorstellen wie toll sie sich anfühlen)
- o Eine in der Zeitschrift vorgestellte neuartige **Massage-Lach-Kabine** wird ausprobiert: zu 4-6 Personen zusammengehen: einer steht in Mitte und wird von ‚Maschine‘ (die anderen drumherum stehend) lachend massiert (entweder direkt den Körper massieren/abklopfen oder die Aura ‚massieren‘ – also nicht den Körper berühren sondern die Energiezone um den Einzelnen herum, Jeder kann wählen, ob Körper- oder Aura-Massage; Massagetechniken: streichen, zupfen, klopfen etc. – dann: die wohltuendste Technik darf sich jeder nochmals wünschen (Hinweis: je mehr Personen die Massage-Lach-Kabine bilden, um so länger dauert die Übung, denn: jeder wird massiert – Vorteil: kann auch mit großen Gruppen durchgeführt werden)
- o **Kefir-Kirsch-Lachen** (Hintergrund: in der Region um Münster herum wird nach dem Saunagang gerne ein Kefir-Kirsch-Getränk getrunken): ein Glas in Hand nehmen und mit ‚Haaaaaaaa‘ Kefir einschütten, mit zweitem ‚Haaaaaaaa‘ Kirschsaft dazu schütten, mit drittem ‚Haaaaaaaa‘ alles mit Löffel umrühren und dann lachend trinken

- **Antifalten-Gesichts-Lachcreme:** Tigel mit Lachcreme in der Hand halten: etwas Lachcreme mit Finger herausnehmen und sich vorsichtig ins Gesicht streichen – Creme wirkt sofort: beim eincremen erst leise anfangen zu lachen – je mehr Creme ins Gesicht gestrichen wird, um so mehr und lauter wird gelacht
- **Neue Antifalten-Gesichts-Lach-Gymnastik nach Dr. Madan Kataria:** tief einatmen – Lippen schürzen und dann mit ‚flatternden‘ / brabbelnden Lippen ausatmen, so lang es geht (durch diese Technik kann eine extrem lange Ausatmung erzeugt werden) – mehrmals durchführen und anschließend fröhlich lachen
- **Jubelgasse:** ein Spalier bilden (zwei Reihen stehen sich gegenüber) und einer nach dem anderen geht durch die Jubelgasse und lässt sich von den anderen sein wunderbares Aussehen nach dem Wellnessstag bejubeln
- **Entspannung am Schluss zum ‚Erden‘** (auf dem Boden sitzend oder liegend)
 - Sich auf tiefe Ein- und Ausatmung konzentrieren – beim Ausatmen: entspannen, loslassen, zur Ruhe kommen
 - Summen auf ‚Hammmmm‘

Weitere Ideen für Wellness-Tag-Lachübungen (waren aufgrund der Kürze der Zeit nicht mehr möglich):

- **Dampfsauna-Lachen:** in der Dampfsauna will man sich auf eine Bank setzen– da man wegen des Dampfes nichts sehen kann, setzt man sich versehentlich auf eine Person, merkt das, springt erschrocken-quietschend wieder auf und lacht – mehrmals hintereinander versuchen sich hinzusetzen
- **Aerobic-Stunde-Lachen:** (mit Musik) zu fünft zusammenstellen: reihum macht jeder für eine kurze Weile lustige Bewegungen und Gesichter vor und lacht dazu - die anderen machen mit bzw. nach

Veronika Spogis:



- Jahrgang 1960
- Dipl.-Pädagogin, Dipl.- Sozialpädagogin
- Lach-Yoga-Lehrerin der Dr. Kataria School of Laughter-Yoga
- Lach-Yoga-Lehrerin und -Trainerin beim Europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining
- In der Leitung des Lachtreffs Münster seit 2004 (www.lachtreff-muenster.de)
- Seminare, Vorträge, Workshops zum Lach-Yoga: seit 2006
- Ausbildung von Lach-Yoga-Leitern im Auftrag der ‚Dr. Kataria School of Laughter Yoga‘ seit 2010
- Internet: www.lachtrainerin.de