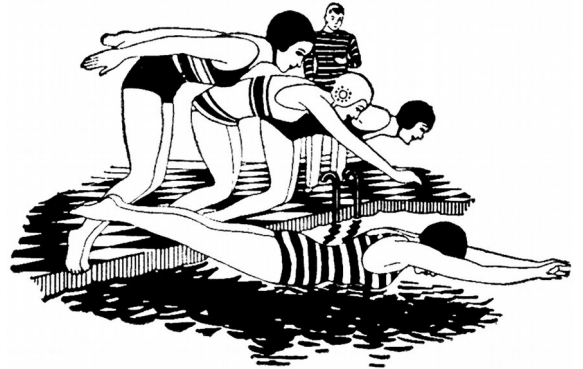


Lachyoga im Sommer

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.

Lachyoga stärkt den Blick auf das Positive, regt den Kreislauf sanft an und fördert die Kreativität, eigene Ideen beizutragen.



Als zeitlicher Rahmen für eine Lachyoga-Stunde eignen sich meiner Erfahrung nach 30 Minuten. Als wiederkehrender Programmpunkt im Wochenablauf bietet es sich an, zu einem festen Termin eine halbe Stunde Lachyoga durchzuführen. Dabei muss es nicht immer ein ganzes Gruppenprogramm sein:

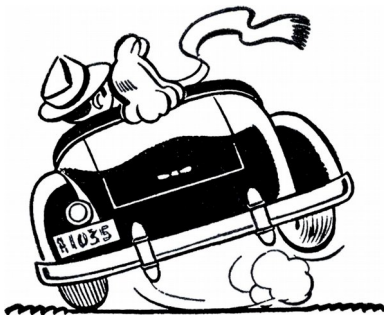
Wer mag, nimmt einfach zwei, drei Lachyoga-Übungen in eine Kurzaktivierung auf.

Bestimmte Elemente wie „**Ho, ho, hahaha**“ und „**Sehr gut, sehr gut, jaaaa!**“ werden regelmäßig wiederholt, um Übungen zu verbinden oder abzuschließen.

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, wir schauen dabei fröhlich in die Runde und nehmen Blickkontakt auf.

Sehr gut, sehr gut, jaaa! Bei „Sehr gut“ klatschen wir in die Hände, bei „jaaa“ strecken wir die Arme schwungvoll und weit nach oben in die Luft.

Die Übungen habe ich exklusiv für eine Gruppe hochaltriger Menschen entwickelt, Kinder machen sehr gerne mit.



Begrüßungsrunde: Wir winken einander zu
Quer durch den Raum rufen wir die Namen der Anwesenden und winken ihnen zu.

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.

Das Auto für den Urlaub beladen:

Wir fahren seeehr lange in den Urlaub und haben deshalb viele Koffer und Reisetaschen. Die müssen alle ins Auto geräumt werden.

Wir stellen uns vor, wie wir die sperrigen Koffer in den Kofferraum laden.

Dabei drücken wir die Arme kraftvoll nach vorn und lachen mit einzelnen Ausrufen:

„Ha! Ho! Hu!“ „Ha! Ho! Hu!“

So pressen wir die letzten Taschen noch in den vollen Kofferraum.

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

Autobahn-Lachen:

Wir sind auf der Autobahn in den Urlaub unterwegs und die anderen Verkehrsteilnehmer fahren wirklich wie besenzt!

Also drohen wir ihnen lachend mit dem Zeigefinger: „Hehehe! Hihhi! Huhuhu!“

Zwischendurch machen wir die Polizei-Sirene nach, der Streifenwagen saust an uns vorbei: „Tatütata!“

Dann wiederholen wir das Drohen mit dem Finger und Lachen: Das haben die anderen Autofahrer jetzt davon!



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.

Sommer-Lachen:

Wie lacht der dicke Bademeister (tief und brummig),

wie der Schmetterling (hoch und fein),

wie das Kind am Strand (fröhlich mit hahaha)?

Gemeinsam erfinden wir viele Varianten.

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

Hängematten-Lachen:

Wir lehnen uns auf dem Stuhl zurück und lassen so richtig locker. Dann wiegen wir uns im Sitzen leicht zu den Seiten, als lägen wir im warmen Sonnenlicht in einer Hängematte.

Entsprechend entspannt und schläfrig lachen wir: „Hhhhaa hhha hhaa. Hhhuu hhu hhu. Hhhhooo hhho hho...“

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.

Traumreise gegen Schmerzen und Sorgen:

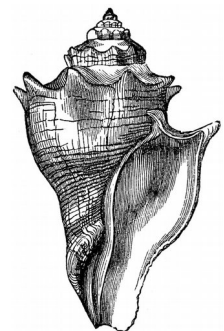
Wir bitten die SeniorInnen, es sich auf ihren Plätzen gemütlich zu machen. Sie sollen das Gewicht entspannt an die Lehne und den Sitz abgeben und die Hände locker im Schoß halten. Alle schließen die Augen, da nun eine Traumreise beginnt, die über die Stunde hinaus für positive Stimmung sorgen soll:

„Wir stellen uns vor, dass wir an einem wunderschönen Platz sitzen: Im Garten, auf der Hollywood-Schaukel, im Liegestuhl oder im Strandkorb. Der Wind pustet uns sanft um die Nase und die Sonne scheint auf uns herab.“

Wir bemerken, dass die Sonnenstrahlen heute eine ganz besondere Kraft haben: Sie schmelzen Schmerzen weg. Spüren Sie an einen Ort, wo im Körper Schmerz sitzt, und lassen Sie ihn von der Sonne wegschmelzen.

Dazu lassen wir alle Muskeln bewusst locker und atmen langsam und tief. Langsam lässt der Schmerz nach.

Dann spüren wir an eine andere Stelle des Körpers, wo wir uns steif und unbeweglich fühlen. Die Sonnenstrahlen brennen alle Hindernisse weg und die Spannung lässt nach.



Wir atmen weiter langsam und tief und merken, dass sich etwas löst.
Ein neuer Sonnenstrahl berührt uns und schenkt uns ein Gefühl von Lebensfreude und Kraft. Wieder atmen wir langsam und tief und lassen uns mit frischem Schwung erfüllen.
(Pause) Langsam öffnen wir die Augen, bewegen die Hände und Füße ein wenig und kommen wieder im Raum an.

Hu-ha-ho: Wir strecken die Arme zu den Seiten, erst rechts mit „Hu“ und direkt danach links mit „hu“. So entsteht ein zügiges „Hu-hu“. Dann strecken wir die Arme nach vorn: Erst rechts mit „Ha“ und direkt danach links mit „Ha“. Auch hier hört es sich wie „Ha-ha“ an. Abschließend strecken wir die Arme nach oben: Rechts mit „Ho“ und links ebenfalls mit „Ho“, ein „Ho-ho“ entsteht. Wir beginnen langsam, steigern das Tempo und wollen die SeniorInnen richtig ins Schwitzen bringen, sodass es am Ende in der höchsten Schnelligkeit klingt wie ein lautes, zackiges „Hu-hu, ha-ha, ho-ho!“

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

Wir singen zum Schluss gemeinsam:

„Lachend, lachend, lachend, kommt der Sommer über das Feld.
Über das Feld kommt er lachend, ha ha ha, lachend über das Feld.“

