

Lachyoga im Winter

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

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.



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

Begrüßung im Winter

Alle Teilnehmenden nennen ihren (vollen) Namen und sagen danach, was sie am Weihnachtsbaum wären:

Eine Kugel, ein Strohstern, ein Engel, Lametta, ein Schokokringel,...
Alle in der Gruppe lachen dazu freundlich und winken.

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.

Schneeflocken-Lachen

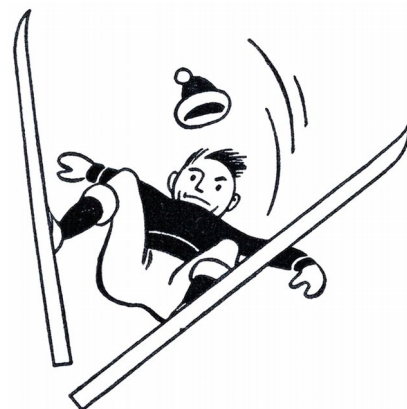
Wir breiten die Arme aus, segeln sanft wie eine Schneeflocke zur Erde und kichern „Hi hi hi“ dabei.

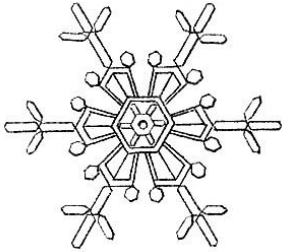
Dann heben wir pantomimisch den Schnee auf, formen Bälle und beginnen eine Schneeballschlacht: Wir werfen die Bälle mit „Wuschsch!“ und ducken uns, wenn die Nachbarin gegenüber einen Ball wirft.

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

Geschenk-aufreißen-Lachen

Wir bekommen ein Geschenk und stellen uns vor, wir würden es wild wie ein aufgeregtes Kind aufreißen: Alle reißen pantomimisch das Paket auf und lachen. Dann holen wir etwas heraus und lachen laut vor Begeisterung. Abschließend wiegen wir es ganz begeistert lachend im Arm und sind dankbar über das Geschenk. Wer hat was bekommen? Die Geschenke dürfen auch völlig verrückt und unwahrscheinlich sein!





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.

Weihnachtsmann und Wichtel:

Der Weihnachtsmann reibt sich seinen dicken Bauch und lacht tief und volltönend:

„Ho ho ho!“

Rings um ihn stehen die Wichtel, sie machen alles nach, was der Weihnachtsmann tut.

Aber ihre Stimmen sind noch viel feiner und leiser, deshalb lachen sie „Hi hi hi!“

Dazu legen wir die Hände wie ein Dach über dem Kopf zusammen, um die spitzen Mützen der Wichtel anzudeuten.

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

Traumreise für positive Gedanken:

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 ruhen lassen. Alle schließen die Augen, da nun eine Traumreise beginnt, die über die Stunde hinaus für positive Stimmung sorgen soll:

„Heute fängt es an zu schneien! Erst tanzen nur einzelne Flöckchen durch die Luft und wir denken, wir hätten uns geirrt. Aber schon wenig später fallen die Schneeflocken dichter und wirbeln am Fenster vorbei. Sie setzen sich auf den Boden und bilden eine zarte, weiße Decke. Die Flocken werden größer und segeln immer zahlreicher auf die Erde. Langsam entsteht eine dicke, flauschige Schneedecke.

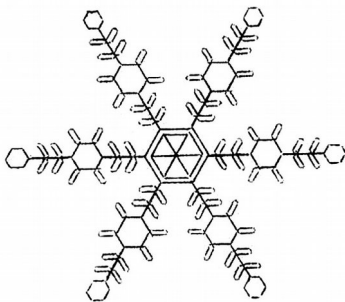
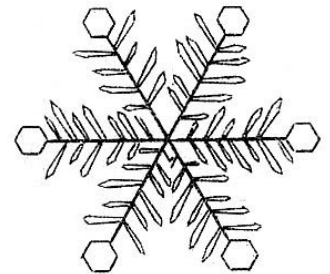
Diese Schneedecke begräbt alles unter sich, was uns belastet: Sorgen, Schmerzen, Ärger und Traurigkeit. Sanft deckt sie alles zu, was uns innerlich schmerzt und bedrängt.

Wir atmen langsam und tief. Mit dem Ausatmen lassen wir alles Schwere entweichen. Wir atmen den kühlen, klaren Duft der Schneeflocken ein und lassen jede Anspannung mit dem Ausatem los. (Pause)

Bewusst stellen wir uns vor, welche Schmerzen und Sorgen der Schnee zudeckt. Dort ruhen sie und wir können sie innerlich loslassen. Dabei atmen wir weiter langsam und tief. (Pause)

Drei letzte Atemzüge nehmen wir: Wir atmen die kristallklare Luft ein und lassen mit dem Ausatem alles los.

Dann öffnen wir langsam die Augen, bewegen die Hände und Füße sanft und kommen wieder im Raum an.



Sternen-Lachen:

Wir wollen einen Stern darstellen. Er besteht aus lauter Strahlen:

Wir strecken die Arme schwungvoll nach oben, zu den Seiten und nach unten, als ob wir die Strahlen des Stern nachbilden. Jedes Mal, wenn wir kräftig die Arme ausstrecken, sagen wir „Hi!“ Je schneller wir die Arme in alle Richtungen strecken, desto schneller klingt das „Hi!“

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.

Zum Schluss singen wir „Schneeflöckchen, Weißbröckchen“ oder, falls wir uns in der Weihnachtszeit befinden, ein Weihnachtslied.

„Hip hip hurra!“ als Abschiedsritual

Damit alle SeniorInnen die gute Stimmung aus der Gruppenstunde mitnehmen, verabschieden wir uns mit einem dreifachen „Hip hip hurra!“ voneinander:

Bei „Hip hip“ wird in die Hände geklatscht, für „Hurra!“ strecken wir die Hände schwungvoll in die Luft.

