

LYK 30. April 2010, workshop: 75 Minuten

Thema:

Lachwellen durchdringen den inneren und äußeren Raum.

Alles ist Schwingung, jedes Ding, jeder Mensch hat seine spezielle Frequenz. Über Körpererfahrungen, Bewegung im Raum und Wahrnehmungs-Übungen lassen wir uns ein auf uns selbst und unser Umfeld.

Humor und Lachen läßt uns die Leichtigkeit des Seins spüren.

Durch das miteinander Lachen lösen sich die Aufgaben unseres Lebens wie von selbst und wir begegnen einander mit Offenheit, Freude und Achtsamkeit.

Lachen, Summen, Brummen, Tönen - all dies nimmt der Körper als Vibration wahr und füllt das innere Energie-Depot auf. Daraus wird die Information ans Nervensystem in Freude und Wohlbefinden übersetzt.

Ablauf des Workshops: Nach einer kurzen Einführung gehen wir in den praktischen Teil über. Die Übungen bestehen aus den Bereichen: Hatha Yoga, Lachyoga, Pranayama, Feng Shui und anderen. Diese werden kreativ miteinander verbunden. Mit Bewegung, Lach-Meditation, mit Worten und Tönen suchen wir die Resonanz der Umgebung.

Ein Erlebnis, das unsere Sinne schärft.

Ane Königsbaum - www.pranayoga.de - Norderstedt

Einführung: 10 Minuten

- 1. Lachyoga - was ist das
- 2. Begriffsklärung: Chi, Frequenz, Energie
- 3. was haben YOGA, Feng Shui, Kunst und Lachen miteinander zu tun?

YOGA

- ist Bewegung im Inneren und Äußeren,
- öffnet den Raum
- und macht ihn erfahrbar.

FENG SHUI

- bringt Harmonie für Mensch und Raum,
- analysiert und gibt Erkenntnisse über den Menschen,
- seine Zeit und sein Umfeld.

KUNST

- gibt den Dingen und Ideen eine FORM und seine Schönheit.
- Bilder machen Undeutliches deutlich,
- Energie wird manifestiert.

ENERGIE

Da wo die Aufmerksamkeit hingeht, fließt auch Energie hin. Alles ist Schwingung. Das Wechselspiel der Frequenzen bestimmt die Resonanz. Lachen löst Frequenz-Wellen im Körper aus und wirkt als eine aufbauende Energie, fördert den Humor und dadurch auch die Gesundheit. Denn der Körper verwandelt die Informationen über das Nervensystem in Freude und Wohlbefinden.

Mensch und Raum im Einklang.

ACHTSAMSEIN - BEOBACHTEN - WAHRNEHMEN – ERKENNEN - VERWANDELN

Wie wir das im Alltag nutzen:

Stell Dir vor, Du hast eine wichtige Aufgabe zu erledigen, Event in der Firma, Kursvorbereitung, Eröffnung, Familienfest etc. alles soll perfekt sein, aber es passiert doch, Du machst einen Fehler über den Du Dich sehr ärgerst. Was nun? Vertuschen, stillschweigen und hoffen es sieht keiner?

- So ist es mir passiert - Druckfehler - oh Schreck. ausgerechnet hier - ein "H" ist mir da zu viel rein gerutscht, nun dürfen wir das weg lachen.....

Ane Königsbaum - www.pranayoga.de - Norderstedt

Praxisplan:

A) 10 Minuten Einstimmen - Entspannen

Lege dich auf den Rücken zur Tiefenentspannung hin.
alles anspannenloslassen ...ENTSPANNUNG.....ATEM.....Gesicht

Das innere Lächeln:

Fühle deine Füße, lächle ihnen zu und stell dir vor, wie sie erfreut zurück lächeln und winken.

Dann fühle deine Beine, lächle ihnen zu und stell dir vor, wie sie erfreut zurück lächeln und winken.

Dann fühle deine Hüften Bauch und Beckenboden Rücken Wirbelsäule ...

Brustkorb ...Schultern.... Arme....Hände.....Finger... Hals und Nacken ...Kopfhaut....Augen
...Nase..... Kiefer...Mund... Zunge

Der ganze Körper lächelt dir zu. Er freut sich - freue dich mit - lächle zurück.

Dann lächle in dein Herz. Sieh, wie es sich freut.

Spüre die Entspannung und Erleichterung. - Geniesse diese. - Schweben darin.

C. Morgenstern:

"Lachen und Lächeln sind TOR und PFORTE, durch die viel Gutes in den Menschen hinein huschen kann."

Hinsetzen

- **Hm - AHHHH.....an Blume riechen**
- Kalkutta Lachen haha hoho

Hinstellen + gehen

- Erkennungslachen **haha hohoho**

B) Sich ausrichten: 15 Minuten nach den 4 Himmelsrichtungen mit Musik...

Zwerchfelltraining, Ausfallschritt vor, rechts, hinten, links

Norden: tsch- tsch - Osten: **ha** - Süden: tsch - tsch - Westen: **ho**

C) Yogaübungen 20 Minuten

- **im sitzen** - kurz entspannen -verschnaufen- HMM seufzen
- sitzen - Atem - summen brummen - Brahmari Summen
AUS EIN 10x gemeinsam dann Ohren zuhalten klingen
- nach Jeffrey, Arme heben, beugen etc. mit Lachen
 - alle 7 Chakras von unten nach oben mit den Lauten
 - UU---OOO---ÖÖÖ---AAHH---ÄÄH---IIHH---MMM
 - **sehr gut sehr gut yeah....**

D) LACHMEDITATION - 10 Minuten

**ruhen, liegen, Atem, Gesicht entspannen
Tönen, giggeln, summen, brummen, lachen**

Das innere Lächeln bleibt Dir erhalten, Du hast es immer dabei:

Hinein lächeln in alle Zellen - nimm das mit nach Hause. Wenn es Dir nicht gut geht, erinnere Dich daran..

Ausklang.....

Glücklich ist der Mensch, der über sich selbst lachen kann. Er wird immer etwas haben, das ihn belustigt!