

Lachyoga-Kongress, Bad Meinberg: Samstag, 1. Mai 2010, 15:45 - 17:15 Uhr

Workshop "Lachyoga und Persönlichkeitstraining": Glück ist Charaktersache

1. Dankbarkeit: sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen

- Namasté-Lachen:
indische Form der Begrüßung, bei der die Handflächen aufeinander gelegt werden und wir uns mit einer leichten Verbeugung sanft lachend begrüßen.
- Lobendes Lachen:
wir gehen durch den Raum und loben uns selbst, indem wir uns lachend auf die Schulter klopfen. Wenn wir jemandem begegnen, dann können wir auch ihm lobend auf die Schulter klopfen. Alternativ ist die Übung möglich, indem sich alle in den Kreis stellen, und den Nebenmännern/ -frauen auf die Schultern klopfen (schön zum Abschluss).

2. Hoffnung/ Optimismus: Gutes erwarten und daran arbeiten, es zu erhalten

- Das ist die Welt, das bin ich...
Wir formen mit den Armen symbolisch eine Weltkugel und sagen: "Das ist die Welt", dann strecken wir die linke Hand aus und sagen "das bin ich", dann halten wir die rechte Hand wie eine Lotusblüte an die linke, sagen "das ist meine Seele, und was meine Seele belastet, das werfe ich WEG! Hahahahaha" und lachen dazu. Dies wiederholen wir nach Belieben, man kann sich damit auch ruhig ein bisschen in "Trance" murmeln, und dadurch bewusst und absichtlich einen Stimmungswechsel bei sich erzeugen. Übung kann auch gut alleine praktiziert werden.

3. Begeisterung/ Enthusiasmus: der Welt begeistert und mit Energie begegnen

- Give Me a Five-Lachen:
Wir klatschen lachend ab mit der Hand.
- Chakren-Lachen:
Wir lachen und klopfen verschiedene Chakren auf entsprechende Vokale durch: Wurzel-Chakra ("Huhuhuhu", auf die Leisten klopfen), Solarplexus (kurz oberhalb des Bauchnabels klopfen, auf "Hohoho"), Herz-Chakra ("Hahaha", auf Brustbein klopfen), Hals-/ Kehlkopf-Chakra ("Hehehe", auf den Hals klopfen), Scheitel-/ Kronen-Chakra ("Hihihi", auf die Kopfhaut klopfen).

4. Bindungsfähigkeit und Liebe: menschliche Nähe schätzen und herstellen können

- Herzlachen:
Beim ersten Einatmen heben wir die Handinnenflächen nach oben an, bis Bauchnabelhöhe. Beim Ausatmen formen wir ein kleines Herz. Beim zweiten Einatmen heben wir die Handinnenflächen bis kurz über die Brust und formen beim Ausatmen ein mittleres Herz; beim dritten Einatmen heben wir die Handinnenflächen bis zum Kinn und formen beim Ausatmen ein großes Herz; diese Übung lässt sich ein zweites Mal wiederholen, diesmal in der "Lach-Variante": lachend ausatmen.
- Bärenlachen:
Wir stellen uns Rücken an Rücken und reiben uns genüsslich - und natürlich lachend - aneinander

5. Neugier: Interesse an der Umwelt haben

- Harley-Davidson-Lachen:
Wir haben eine imaginäre schicke schwere Harley-Davidson-Maschine vor uns stehen. Bevor wir losfahren, füllen wir sie zunächst mit "Lachbenzin". Wir holen den Benzinkanister, schrauben den Tankdeckel auf, gießen lachend das Benzin ein, schrauben wieder zu. Dann starten wir mit dem linken Fuß den Kickstarter, jeweils auf "ha", bis sie beim 3. Mal anspringt, und wir lachend mit der knatternden Harley Davidson auf "hahahahaha" durch den Raum fahren.