



Lachen und Atmen mit jeder Bewegung

Leben ist Bewegung und jede Bewegung, sei sie klein oder groß, kann ich mit Atmen und Lachen verbinden. Dies eröffnet ein reiches Repertoire an Übungen, die sich auch besonders für Lachyoga im Sitzen eignen.

Jede körperliche Bewegung kann in eine Atemübung verwandelt werden. Du atmest tiefer, wenn dein Verstand einer körperlichen Bewegung folgen kann. Sei kreativ.

Jedes Ausatmen kann in ein Lachen übergehen, so dass ich entscheiden kann, ob ich „nur“ ausatme oder lachend ausatme. Besonders gut ist es, wenn du auch schon während der Einatmung lächelst.

Einige Beispiele:

- Die Glocke ziehen: Hebe deinen Arm und ziehe an einem imaginären Glockenseil, das vom Himmel herunterhängt (damit mehr Lachen vom Himmel kommt). Atme durch die Nase beim Heben des Armes lächelnd ein und atme aus oder lache, wenn du das „Seil nach unten ziehst“. Ziehe lachend weiter am Seil.
- Das Fenster öffnen: Öffne ein zweiflügeliges Fenster, erst eine Seite, dann die andere. Atme tief ein, während du deinen Arm zum Fenster hin ausstreckst und atme tief aus oder lache, wenn du das Fenster öffnest. Mach die Arme weit und genieße die frische Luft.
- Hebe deine linke Hand und dein rechtes Knie mit der Einatmung lächelnd in die Höhe, halte sie und atme aus oder lache, wechseln
- Fingerlachen: Dies ist eine Frage –Antwort Übung: Du machst vor, die Gruppe macht nach. Tippe Daumen auf Daumen mit „ha“, dann tippe Daumen auf Daumen und Zeigefinger auf Zeigefinger mit „ha, ha“ und so weiter. Hast du alle Finger durch, lass die Finger aufeinander tanzen und lache. Variiere mit den Fingern und den Lachvokalen. Achte bewusst auf die Ein- und Ausatmung
- Hebe einatmend 500 Pfund mit einem Arm (imaginär natürlich ;-)), strenge dich wirklich an und spanne deine Muskeln und deinen Körper und setze das Gewicht ausatmend wieder ab. Wechsele deine Arme, nimm beide. Statt nur auszutmen kannst du wieder lachen.
- Steh und Sitz Atmung: Lege deine Hände auf die Knie, stehe etwas auf mit der Einatmung und setze dich schnell wieder hin mit der Ausatmung oder lache.
- Po Atmung: Stelle dir vor, wie du durch deinen Po oder deine Scheide ein und ausatmest. Auch hier kann die Ausatmung wieder in ein Lachen übergehen. (Beckenbodentraining)
- Tief Einatmen, mit einer Körperdrehung nach hinten: erst Kopf, dann Schultern, dann Oberkörper. Hinten kurz halten und mit der Vorwärtsbewegung wieder ausatmen. Lachen. Oder Atme mit einem langgezogenen Haaaaaaa aus (so lange wie möglich).

Nicht nur Lach- und Atemübungen kann ich mit der Bewegung aller Körperteile verknüpfen, sondern auch das Hohohahaha Klatschen kann ich damit gestalten:

Ich kann mit Händen und Füßen klatschen, die Knie aneinander klatschen, den Körper abklatschen, mit dem Po auf den Stuhl klatschen, vor und hinter dem Körper, mit den Sitznachbarn oder mit den Fingern klatschen. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.