

3. Deutschen Lachyoga-Kongress

22.-24.März 2013

Der Zauber des Lachens



Hand Out von

www.lachyoga-silvia-roessler.de

Zauberworte, Tanzen, Singen und Film-Gelächter

Die Kraft von Zauberworten spüren, wie sie uns mitnehmen in das Land des Lächelns und Lachens. Lachmantras kennenlernen, die uns begleiten und stärken. Elemente von zauberhaften Filmen fließen ein in lebensfrohes Tanzen, Singen und Gelächter. Die Tänze sind ein Mix aus Vorgabe, Tanz der Alchemie und freien Teilen die zum Selbstgestalten einladen. Lasst uns auf internationale Reise gehen.

Recken – Strecken

Lachzellen wachklopfen

Körperzellen wachklopfen

Lachen zu den Sternen werfen / Glöckchen (Der kleine Prinz)

Spaßvögel

Tanzen

„Von der Erde nehme ich die Kraft“

Gila Antara

Von der Erde...

Dialog Tanzen zu Zweit

Amei Helm

Nichts zu tun

Amei Helm

Sonne Liebe

Abklopfen zu Zweit

Jasper Van't Hof

Smiling Lingola

Tanzen / Singen

Doris Day

Que Sera Sera

FILME

„Monsieur Ibrahim und die Blumen des Korans“:

„Zack!“/ Lächeln

mit Finger schnippen, man lächelt selbst und begegnet anderen

„Merry Poppins“

Uncle Albert

lachen durch die Zähne

durch die Nase

weit hinten im Hals

wie ein Vögelchen / Auerhahn

lachen: “weiß nicht was er will“

Backen aufblasen und einmal kurz: “Bah!“ raus pusten

Supercalifragilisticexpialigetisch / dazu Tore bauen und durchtanzen

die Paare tanzen von vorn! durch, die anderen laufen dabei weiter, nicht stehen bleiben

Jamdiddeldiddeldiddel, jamdiddelei

sich gegenüberstehen und Faxen machen zu

„Tschitschitschitschi Bäng Bäng“

zu Viert ein Auto bilden, indem

Zwei nebeneinander und Zwei direkt dahinter

äußere Hände auf den Schultern der Vorderen und

die Innenhände greifen jeweils den Nachbarn

die Außenhände der Vorderen greifen Lenkrad oder winken, etc.

ZAUBERWORTE

Pariiiiis

Miiies

Leberwurst

Tomatensalat

Musculus Zygomaticus Major –hexhex

Eskimo-Lied (Lapland)

Atte katte nuwa, atte katte nuwa, emi sademi sadulla misa de.

Hexa kola misa woate,

Hexa kola misa woate

„Ja!“ „Nein!“ „Vielleicht!“

„Jetzt!“ „Hier!“

TÄNZE

Tanzen mit „Jetzt!“ und „Hier!“ Adele Rumour as it

Kinder Polka Loituma Ievan's Polka

Vorbereitung für Derwisch:

Wald des Lächelns / Baum

Kalkutta-Tanz

Derwisch / Transformation Eric-Emmanuel Schmitt

Liegen

Klangteppich / RL

Lachmeditation –eingeleitet mit Radfahren

Entspannung: EA-Ruhe /AA-Lächeln EA-Gegenwart / AA wunderbarer Augenblick

aufwecken mit „Klangspiel“ = Zauberei

Aufstehen

Lachen in den Himmel werfen

E N D E

