



### 3. Deutscher Lachyoga Kongress 22. – 24. März 2013 „Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund“ **Playshop (90 min)**

Wenn wir miteinander spielen, entsteht sehr schnell ein Gefühl von Lebendigkeit. Wir sind in Bewegung, haben Spaß und vergessen für eine Weile unsere alltäglichen Sorgen. Das wettbewerbsfreie Spiel lädt uns ein, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir sind nicht ausgerichtet auf ein Ziel, sondern mit allen Sinnen auf dem Weg. Dadurch kann eine wohltuende körperliche und mentale Entspannung entstehen. Diese Leichtigkeit des Seins macht das Spielen so wertvoll für unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

#### Aufwärmen

**Begrüßungsparty:** flotte Musik, die immer wieder ausgeschaltet wird. Bei jeder Unterbrechung werden die Teilnehmer/innen aufgefordert, sich zu begrüßen z. B. wie: Indianer, Schlangen, Roboter etc, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

**Wirkung:** Kontakt, Bewegung, Anregung der Phantasie, Spaß

**Energieklatschkreis:** Ein Klatschen wird im Kreis von Einem zur Anderen weitergegeben. Dabei wird das Klatschen fast zeitgleich aufgenommen, die Teilnehmer/innen schauen sich in die Augen. Nach und nach entsteht ein gleichmäßiger Rhythmus. Wenn das Klatschen gut durch den Kreis läuft, kann die Leitung auch in die andere Richtung ein Klatschen durch den Kreis schicken.

**Wirkung:** Aufwachen, z. B. nach der Mittagspause oder nach längeren theoretischen Phasen

#### Hauptteil

**Kniechen, Näschen, Öhrchen:** (geht im Sitzen oder im Stehen) mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen, dann mit der rechten Hand das linke Ohrläppchen greifen und mit der linken Hand gleichzeitig die Nasenspitze. Dann beide Hände wieder auf die Oberschenkel klatschen und mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen fassen, mit der rechten Hand die Nasenspitze. Das Ganze dann im Wechsel und schneller werden. **Wirkung:** die Überkreuzbewegung harmonisiert beide Gehirnhälften. Außerdem wird viel gelacht, denn die Koordination ist gar nicht so einfach, besonders wenn das Tempo steigt.

**A tootsie ta:** ist eine lustige Art, den ganzen Körper rhythmisch in Bewegung zu bringen. Das kann mit oder ohne musikalische Begleitung geschehen. Vor allem die



bei uns häufig eher unbewegliche Hüfte wird geschwungen. Da die Beschreibung zu kompliziert ist, hier ein Link: <http://www.youtube.com/watch?v=rcxtfld4BY>

**Wirkung:** A Tootsie ta macht müde Menschen munter, macht beweglich, fördert das Gruppengefühl und reizt die Lachmuskeln.

**Schlürfatmung:** Diese Atemübung habe ich bei Julie Henderson gefunden. Sie kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden: Stell Dir vor, Du hast einen Strohhalm im Mund. Durch diesen schlüpfst Du genussvoll sechs „Portionen“ Luft ein. Auf diese Weise entsteht eine große Atembewegung, denn die Lunge füllt sich mühelos mit Luft. Danach atmest Du durch die gespitzten Lippen aus. Wiederhole dies einige Male. Du kannst Dir auch vorstellen, Ruhe oder Gelassenheit zu schlürfen. **Wirkung:** Diese Atemübung eignet sich besonders in Stresssituationen oder wenn Du Dich angespannt fühlst. Sie kann leicht immer und überall ausgeführt werden. Beim Luft schlürfen füllst Du Deine Lunge ohne Anstrengung bis in die hintersten Ecken mit Sauerstoff, und dein Nervensystem bekommt die beruhigende Botschaft: es ist alles in Ordnung, Du kannst Dich entspannen. Ein weiterer Effekt dieser Atemübung besteht darin, dass Du Dich automatisch aufrichtest: die Brust kommt nach vorne, der Kopf hebt sich. Auch durch diese Bewegung verändert sich Deine Stimmung positiv (das Gefühl folgt der Bewegung)

**Kreispiel: Hase, Jäger, Gott, Tourist:** Alle stehen im Kreis (könnte auch im Sitzen gespielt werden). Als Spielleiter/in führst Du nacheinander vier Figuren ein.

- Hase (Hände wie Hasenohren am Kopf, erschrockenes HUCH)
- Jäger (Gewehr im Anschlag, lautes Peng)
- Gott (mit den Armen einen Kreis zeichnen und OM intonieren)
- Tourist (Fotoapparat vor den Augen: Boah ey)

Du machst jede Figur einmal vor und alle im Kreis machen sie nacheinander nach. Wenn das „sitzt“ schickt die Spielleiterin eine der Figuren im Uhrzeigersinn los. Die Teilnehmer/innen nehmen sie auf und geben sie an den Nächsten weiter. Wenn die erste Figur einige Teilnehmer/innen weiter ist, schickt der Spielleiter die nächste Figur los (je nachdem wie fit die Gruppe ist, auch in die andere Richtung). Nach und nach kommen so alle Figuren auf den Weg und vor allem kreuzen sich die Wege und manchmal geht auch eine Figur verloren. Als Spielleiterin kannst Du immer wieder auch von vorne beginnen, wenn es zu chaotisch wird. **Wirkung:** viel Aktion, die den Spieltrieb endgültig wach kitzelt. In der Regel wird sehr viel gelacht.

## Singen

Ja wir lachen  
mit und ohne Grund  
das macht Spaß  
und ist gesund 😊

Dieser kleine Kanon stammt von mir. Melodie: angelehnt an „Froh zu sein bedarf es wenig“. Das **Ja** wird lang gezogen, laut und jubelnd gesungen, dabei fliegen die Arme in die Höhe, bei **mit**, Hände auf's Herz legen, bei **ohne Grund** die Schultern



zucken, während der letzten beiden Zeilen mit wiegendem Körper um die eigene Achse drehen.

2. Lachend kommt der Frühling (Sommer, Yogi) über das Land (Kanon)
3. Das Lachen ist des Yogis Lust (Melodie: Das Wandern ist des Müllers Lust)
4. Mein Vater war ein Lachyogi (Melodie: mein Vater war ein Wandersmann)

**Wirkung:** Singen, vor allem wenn es nicht perfekt sein muss, macht Freude, fördert das Gemeinschaftsgefühl, vertieft die Atmung, löst ähnliche positive Effekte im Körper aus wie das Lachen. Sehr schön ist auch, dass Teilnehmer/innen oft berichten, dass sie ihre als Kind erworbene „Singblockade“ beim Singen im Lachclub mühelos überwinden konnten.

### Andaddeln

Alle Teilnehmer/innen stehen im Kreis. Die Spielleiterin hält die Hände in Brusthöhe leicht überkreuz vor sich, und schüttelt sie mit ausgestreckten Fingern. Dabei bewegt sich auch die Zunge schnell aus dem Mund und wieder hinein, begleitet von einem Ton. Die Teilnehmer/innen rechts und links von ihr machen mit. Nach einer kurzen Weile „wirft“ die Spielleiterin die Bewegung und den Ton einem anderen Teilnehmer zu. Dieser nimmt sie auf, ebenso die beiden rechts und links von ihm. Derjenige in der Mitte gibt die Bewegung wiederum an jemanden aus dem Kreis weiter, die beiden rechts und links von diesem nehmen die Bewegung ebenfalls auf. Das Spiel sollte relativ schnell gespielt werden, dann wird am meisten gelacht. **Wirkung:** Macht wach und schult die Reaktionsfähigkeit. Da die Bewegung und der Ton relativ albern sind, wird viel gelacht. Darüber hinaus entsteht immer wieder Verwirrung, wer nun eigentlich dran ist, was ebenfalls zu viel Gelächter führt.

### Bezauberndes Lachen

Diese schöne Lachübung habe ich von Silvia Rößler übernommen: Die Teilnehmer/innen stellen sich in ein Spalier jeweils zu zweit gegenüber. Die Spielleiterin erklärt: der große Lachmuskel, der die Mundwinkel nach oben zieht, trägt den wohlklingenden Namen „Musculus zygomaticus major“. Alle üben diesen Namen fehlerfrei zu sprechen. Wenn das klappt, benutzen wir den Namen als Zauberspruch, indem wir noch ein Ha Haaaa hinten anhängen: **Musculus zygomaticus major - ha haaaa**. Die Übung geht nun so: eine Reihe der Teilnehmer/innen macht ein betont ernstes oder auch grimmiges Gesicht. Die Teilnehmer/innen in der anderen Reihe nehmen nun die Rolle von Zauber/innen ein, und sprechen den soeben gelernten „Zauberspruch“. Sie verhalten sich dabei etwas überzogen in Mimik, Gestik und Tonfall, und zaubern so ihrem gegenüber ein Lachen ins ernste Gesicht. Dann werden die Rollen getauscht. **Wirkung:** schult das schauspielerische Talent und der Name des Lachmuskels wird nicht mehr vergessen. Außerdem eignet sich diese Übung auch für den Alltag, mal so zwischendurch, wenn es sein muss, auch vor dem Spiegel 😊



## Abschluss

### **Massagekreis**

Alle stehen im Kreis. Der Spielleiter gibt die Kommandos: beide Arme nach oben heben, nach rechts drehen, Hände auf die Schultern des Vordermanns, der Vorderfrau und mit einer wohltuenden Massage beginnen. Nach einiger Zeit: Arme nach oben, zur anderen Seite drehen und wieder massieren.

### **Variante einer Teilnehmerin: die Wettermassage**

- die Sonne wärmt > mit den Händen die Schultern reiben
- der Regen tröpfelt > mit den Fingerspitzen leicht den Rücken klopfen
- der Regen prasselt > mit den Handflächen den Rücken abklopfen
- der Regen strömt > mit den Handflächen fest über den Rücken streichen
- danach die gleichen Anweisungen zurück, bis die Sonne wieder scheint

**Wirkung:** Tut gut, entspannt und bringt die Gruppe zum Abschluss noch einmal zusammen.

### **Abschlussmeditation**

Ein paar Minuten im Kreis, in Stille, mit geschlossenen Augen für den Frieden in der Welt meditieren oder beten. Dabei stellen wir uns den Erdball in unserer Mitte vor und geben in Gedanken etwas von der leichten, heiteren Energie, die wir miteinander geschaffen haben, weiter. Dabei kann man an einen bestimmten Menschen denken, an eine bestimmte Region auf der Erde oder die Energie frei fließen lassen, im Vertrauen darauf, dass sie dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Atmen nicht vergessen. **Wirkung:** Die gemeinsame Stille verbindet die Gruppe und wir werden nach den vielen Aktionen wieder gut geerdet.

