

20 MINUTES LAUGHTER YOGA A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY Gesund und stark durch 20 Minuten Lachyoga am Tag

Workshop LHR 4 Lachyoga Kongress 20 Jahre Lachen ohne Grund am 01.03.2015

Herzlich willkommen zu Gesund und stark durch 20 Minuten Lachen am Tag.

- 😊 Wie können Lachyoga-Übungen in den Tagesablauf integriert werden?
- 😊 Wie wirkt Lachyoga, wenn es jeden Tag für wenigstens 20 Minuten ausgeübt wird?
- 😊 Wie kann jeder täglich alleine Lachyoga so ausüben, dass es richtig Freude macht?

Wir beginnen mit einer Morgenroutine. Schon Cicero hat gesagt: „Wer den Tag mit einem Lachen beginnt, hat ihn schon gewonnen.“ Das könnt ihr jetzt ausprobieren: Dazu könnt ihr euch etwas, das euch daran erinnert, den Tag mit einem Lachen zu beginnen, genau da hinstellen, wo euer Blick morgens als erstes hingeht. Bei mir sieht das so aus:



Es gibt viele Lachyoga-Übungen, die morgens im Bett ausgeübt werden können, hier eine kleine Auswahl

- den linken Mundwinkel nach oben, den rechten Mundwinkel nach oben, die Position für 90 Sekunden halten
- einatmend strecken, ausatmend entspannen
- Lachend Fahrrad fahren, auch als Partnerübung
- einatmend strecken, ausatmend entspannen
- Arme hinter den Kopf, Beine abwechselnd lachend nach vorne strecken
- von der Bettkante lachend in das Badezimmer, die Oberschenkel klopfen, immer schneller klopfen und lachend in das Badezimmer rennen
- das „Ausgezeichnet-Lachen“ vor dem Badezimmerspiegel
- die Übung pst, pst

- **Entspannungshaltung** Bear Heart. Linke Hand an die untere Wirbelsäulenwölbung, rechte Hand an die obere Wirbelsäulenwölbung

Dazu die indianischen Verse

Mutter Erde trage mich,
Vater Himmel beschütze mich,
Schwester Sonne wärme mich,
Bruder Wind durchpuste mich,
Lebensatem durchströme mich.
Ich bin ein Kind der Schöpfung
und darf aus ihr schöpfen,
wenn ich erschöpft bin,
um neu schöpferisch zu sein.
Mutter Erde trage mich.....

- 😊 Eine Lachyoga-Erfahrung: über einen Zeitraum von 6 Monaten täglich Lachyoga in einem Seminar-Haus.

😊 **Wunderbare Spiegelarbeit**

Lachyoga-Übungen in den Tagesablauf integrieren:

Wechselduschen, Lachcreme, Haare fönen, Staubsaugen, Wäsche bügeln, Staubwischen, Fensterputzen, Handylachen beim Spaziergang, beim Rasenmähen, das „Stille Lachen“ im Fahrstuhl, im Waschraum, Outlook oder das Handy auf Lachpause programmieren, Werbepausen beim Fernsehen lachend nutzen

Lachyogaübungen

- Aloha
- Lachen heran ziehen
- Kreisübung Hände über Kreuz reichen
- La Ola
- Jammerquak
- Brummkreisel

Entspannungshaltung Wie ein Bambus im Wind mit den Worten von Astrid Lindgren über was ich alles so von Pippi Langstrumpf gelernt habe :

Lebe immer im hier und jetzt
und mach dir nicht ständig Sorgen,
um das, was passieren könnte.

Freunde müssen nicht unbedingt immer genauso sein wie du.
Es kann auch sehr bereichernd sein mit Menschen
befreundet zu sein, die ganz anders denken.

Leb dein Leben so wie du willst und kümmer dich nicht
darum was andere über dich sagen.

Lass dich nicht unterkriegen,
sei frech und wild und wunderbar.

und noch zum Schluß :
Bunte Socken rocken!

Lachyogaübungen
- Charleston
- Limbo
- Hohohahaha-Tanz

Ode an die Freude summen und singen

Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium,
Wir betreten feuertrunken
Himmlische, dein Heiligtum.
Deine Zauber binden wieder,
was die Mode streng geteilt;
Alle Menschen werden Brüder,
wo dein sanfter Flügel weilt.

Atemübung: Seid umschlungen, Millionen! Diesen Kuß der ganzen Welt!

- Dankeschön-Lachen für die Gesundheit, für den Frieden und für das Miteinander

Kleine Empfehlung für die Abendroutine:

- den linken Mundwinkel nach oben, den rechten Mundwinkel nach oben, die Position für 90 Sekunden halten



Mit den besten Wünschen für ein Leben in Freude und Freiheit

A. Bethe