

Lachyoga in der tanztherapeutischen Gruppentherapie mit depressiven und traumatisierten Patienten

Referentin: Kerstin Hellmund (Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Lachyogatrainerin, Krankenschwester) kerstin-hellmund@web.de

Erwärmungsphase (Sicherheit und Stabilisierung, Sensibilität für den gegenwärtigen Moment)

- **Einfaches Gehen** (wie geht es mir?)
- **Wahrnehmung des Raumes** (Farbe, Material, Struktur, Geruch..)
- **Bodenkontakt** (Boden unter Füßen spüren)
- **Balance** (hin und her /vor und zurück pendeln)

- **Grundhaltung** (Gefühl von Aufrichtung, Sicherheit und Stabilität entstehen lassen)
- **Was braucht mein Körper jetzt?** (Ruhe, Aktivität, räkeln, strecken, hängen lassen ...)
- **Wahrnehmung körperlicher Funktionen** (Atembewegungen, funktionales Bewegen)
- **Ausschütteln** (mit Händen beginnen)

- **Beklopfen der Thymusdrüse/Brustbein** (für Präsenz, zur Stärkung der Abwehrkräfte)

- **Körpergrenzen spüren** (mit Igelball umrollen)
- **Abklopfen des Körpers** (Lachzellen wachklopfen, „eincremen“, „abfrottieren“)
- **Grenzen setzen** (im Kreis stehen, Handflächen seitlich aneinander)

- **Bewegen in einer imaginären Kugel** (z.B. Namen reinschreiben)
- **Pinself an den Gelenken** (Raum und Boden damit ausmalen)

Lachen fördernde tanztherapeutische Interventionen (Spielraum)

Achtsamkeitsspiele

- **Körperteile begrüßen sich**
- **Einer bleibt stehen - alle bleiben stehen**
- **einer geht zur Mitte, alle treffen sich in der Mitte**

- **Tanz der Gelenke** (“goldene Kugel” rollt innerhalb des Körpers von einem Gelenk zum nächsten; zu zweit: wo befindet sich die Kugel des Partners? Kugel wechselt den Besitzer, spielen/improvisieren mit Kugel, Veränderung zulassen, was entsteht?)
- **Gehen im Raum** (vor, rück, seit; kraftvoll – leicht; kurvig – gerade; langsam-schnell...)
- **Eine „Reise“** (z .B.: sich auf dünnem Eis bewegen, über Hindernisse springen, sich durch den “Dschungel” kämpfen usw.)
- **Chace-Kreis**= Bewegungskreis (einer macht vor, alle machen mit)
- **rhythmische Übungen** (Kirschkernkissen werfen, Klatschrhythmus, eigenen Körper als Resonanzraum entdecken)

Spielerische Interventionen mit kreativen Medien

- **Bälle** (Gruppe bewegt sich frei im Raum, Ball einander zuwerfen - Blickkontakt nötig)
- **Tücher** (so hoch wie möglich werfen, zu zweit “fechten”, abjagen)
- **Sandsäcke** (im Kreis durchzählen – mischen – zuwerfen – Richtungswechsel, immer mehr Sandsäcke dazu)
- **Seile** (im Kreis: jeder halt Seilende fest → verwickeln; zu zweit: “Telefongespräch”)
- **Klammern** (ca. 4-10 Klammern/pro Tln.: los werden durch anklammern → wer die meisten Klammern hat, sieht lustig aus...)
- **Weitere Möglichkeiten ausprobieren** mit Stäben, Hula-Hoop-Reifen, Seifenblasen, Krepppapierbändern, Federn, Luftballons, Malerfolie etc.

Weitere Bewegungsspiele

- **Schlange** (zu zweit, zu dritt usw. mehrere kleine Schlangen, eine große Schlange)
- **Ketten bilden** (mit den Extremitäten „Löcher/Lücken“ bilden, die geschlossen werden sollen durch einhaken)
- **Stopp-Spiele** (Musik-Stopp mit Aufgaben, z.B.: freeze, Hände scheuchen Fliegen weg, dicker Bauch wie „Onkel Otto“, alle sind Vögel, Gorilla´s, Lachspritzen geben, anerkennendes Lachen, ich muss mal nötig etc.)

- **Amöbenspiel** (Kreis bilden, Einer in der Mitte gibt Richtung und Geschwindigkeit für Bewegung des Kreises vor – Kreis schließt sich enger und weicht zurück)

Viel Freude beim Ausprobieren in den Lachclubs!