

Lach-Yoga

Ziel: Abbau von Stress und Anspannung, mehr Gelassenheit, Verbesserung von Empathie und sozialer Kontaktfähigkeit

Setting: Einzelnen oder in der Gruppe

Um auch in schwierigen Situationen angemessen reagieren und konstruktiv mit Konflikten umgehen zu können, ist es sehr hilfreich, immer mehr in eine gelassenere Haltung zu kommen und Leichtigkeit ins eigene Leben zu bringen. Dies kann gelingen, wenn Stress und Anspannung reduziert werden, so dass sich das Nervensystem beruhigt. Hierzu gibt es neben vielen schon lange bekannten Möglichkeiten wie Meditation, Yoga, Sport, Tanzen oder Singen seit Mitte der 90er Jahre auch das Lachyoga.

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Madan Kataria in Mumbai entwickelt. Anders als bei anderen Yoga-Stilen stehen beim Lachyoga keine anspruchsvollen Körperhaltungen oder lange Meditationen auf dem Plan. Stattdessen geht es vorrangig darum, losgelöst zu lachen. Beim Lachyoga, auch Hasya Yoga genannt, wird das Lachen auf motorischer Ebene ausgelöst. Die Teilnehmer beginnen absichtlich zu lachen, bis das anfangs künstliche Lachen in natürliches Lachen übergeht – getreu dem Lachyoga-Motto „Fake it until you make it“ (frei übersetzt: „Täusche es vor, bis es echt wird“).

In einem Lachyoga-Kurs stecken sich die TeilnehmerInnen gegenseitig damit an, ganz ohne Grund herzlich und ungezwungen zu lachen, bis sie in einen Zustand kindlicher Verspieltheit kommen. Dabei kann der Körper nicht unterscheiden, ob das Lachen echt oder gespielt ist – die positiven Wirkungen sind aber dieselben. Damit soll Lachyoga sowohl auf physiologischer, als auch auf geistiger und emotionaler Ebene wohltuend wirken.

*"We don't laugh because we're happy, we're happy because we laugh." (William James, * 1842 in New York; † 1910 in Chocorua, New Hampshire, US-amerikanischer Psychologe und Philosoph.)*

Lachyoga-Übungen:

1. Hoho-Haha-Lachen (Weihnachtsmann-Übung)

Stelle dich hin und fange an, laut in die Hände zu klatschen. Wiederhole die Silben „Hoho“ und „Haha“. Wiederhole diese Lachyoga Übung immer wieder: „Hoho“ „Haha“ „Hoho“ Haha“7 Wiederholungen.

2. Blume pflücken

Stelle dir vor, du pflückst eine Blume. Rieche an der imaginären Blume und atme dabei tief ein. Statt normal auszuatmen, lachst du den Atem aus.
7 Wiederholungen.

3. Das Buch des Lächelns

Falte die Hände vor deiner Brust zusammen. Öffne sie vor dir wie ein Buch. Stelle dir vor, auf den Seiten steht geschrieben, dass du lächeln sollst. Lächle und klappe die Hände beziehungsweise das Buch wieder zu.
7 Wiederholungen

4. Mini-Lachyoga-Übung für jeden Tag:

Lächle dich jedes Mal an, wenn du in den Spiegel blickst.

5. Kichern

Fange einfach an zu kichern, so wie du das als Kind gemacht hast. Das wirkt ansteckend: sowohl auf dich selbst als auch auf andere.....und geht irgendwann in Lachen über...

6. Atemübung:

Führe deine Atmung wie folgt durch:

- Einatmen: zählen bis 2
 - Halten: zählen bis 4
 - Ausatmen: zählen bis 8
 - Halten: zählen bis 2
- und wieder von vorne beginnen

7 Wiederholungen