

# Lachyoga-Übungen

**"Wir sollten anfangen, das Lachen ernst zu nehmen."**

Unzählige Lachyoga-Übungen wurden inzwischen entwickelt - der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Einige Standard-Übungen wird man aber in fast jedem Lach Club immer wiederfinden, wie z.B. das

## Handy-Lachen

mit einem imaginären Handy am Ohr geht man durch den Raum und stellt sich vor am anderen Ende des Handys erzählt uns jemand eine super lustige Geschichte oder einen Witz.

Diese Übung ist auch eine tolle Möglichkeit bei Stress sofort Druck abzubauen und niemand weiß, dass keiner dran ist und beinahe überall anwendbar.



## Weihnachtsmann- oder auch Onkel Otto-Lachen

man deutet mit den Armen einen dicken "Onkel-Otto-Bauch" an, läuft durch den Raum und lacht aus der Tiefe des Körpers ein Ho-Ho-Ho

## Hühnerlachen

Mit Lach Laut gackernd herumlaufen, es darf auch gerne mal ein Ei gelegt werden ;-)

## Über sich selbst lachen...

Auf sich zeigen und laut loslachen... schafft Abstand zu sich selbst.  
Man nimmt sich selbst weniger wichtig als vorher.

Die Lachyoga-Übungen schaffen generell Abstand zu den Dingen und man sieht Probleme und Belastendes mit anderen Augen.

# **Lach Yoga kann keines Deiner Probleme lösen, aber es kann Dir helfen, besser und leichter damit umzugehen!**

## **Rasenmäher-Lachen**

man versucht einen Benzin-Rasenmäher anzureißen, aber der Motor springt erst beim 4. Mal an, woraufhin wir vor Freude laut lachen und mit dem Rasenmäher durch den Raum rasen

(Warnung! Diese Übung funktioniert nicht mit einem Elektro-Rasenmäher 😊)

Und immer wieder dazwischen:

**Hoo Hoo ha ha ha - Hoo Hoo ha ha ha**

der "Schlachtruf" aller Lachyogini auf der ganzen Welt.

Dabei klatschen, um die Meridiane in den Händen zu aktivieren.

**„Ein Tag, der mit einem Lächeln beginnt, ist ein gewonnener Tag“**

**Einige Anregungen von Lachyoga-Übungen, die man auch gut zu Hause alleine üben kann:**

### **Sich im Spiegel selbst anlächeln**

und die Mundwinkel nach oben ziehen (morgens nach dem Aufstehen).

(Wem das nicht gleich gelingt, der kann z.B. die Zahnbürste quer zwischen die Zähne nehmen – hat den gleichen Effekt)

**Effekt:** Durch das Hochziehen der Mundwinkel wird dem Gehirn „Lachen“ signalisiert und es werden die sogenannten „Glückshormone“ (Endorphine) ausgeschüttet. Diese körpereigenen Hormone bewirken, dass wir uns besser fühlen und unsere Laune sich verbessert.

**Ich bin munter – ich bin fröhlich – ich bin begeistert!**

„Ich bin munter!“ rufen (wenn's gerade nicht passt – auch nur denken) und dabei die Arme kräftig nach vorn stoßen.

„Ich bin fröhlich!“ rufen, dabei die Arme kräftig zur Seite stoßen.

„**Ich bin begeistert**“ rufen, dabei die Arme kräftig nach oben stoßen und evtl. etwas in die Luft springen. Diese Übung mehrfach wiederholen.

**Effekt:** der „Muntermacher“, aktiv in den Tag starten

### **Atemübung Talasana**

(diese „Die Palme“ genannte Übung stammt aus dem Hatha-Yoga)  
entspannt mit geschlossenen Beinen stehen, Arme hängen locker herab;  
Arme nach oben schwingen - dabei tief einatmen - leicht auf die Zehenspitzen gehen, den Atem ca. 4-5 Sekunden halten -> dann wieder vorbeugen und dabei ausatmen

3- bis 5-mal wiederholen

**Effekt:** Streckungen des gesamten Körpers, Lungen werden geweitet, Blutzirkulation angeregt, Dehnung von Nacken und Schulterpartie, => Entspannung der Muskulatur

### **Visualisierung durch das „Innere Lächeln“**

Entspannt zurücklehnen oder auch hinlegen; viel Zeit lassen, die Augen schließen und tief und ruhig einatmen.

Stellen Sie sich vor, die Sonne scheint auf Ihr Gesicht (falls sie es nicht sowieso gerade tut) oder Sie liegen in der Sonne an einem See oder es schauen Sie viele lachende Gesichter an... **Und nun: einfach lächeln.**

Spüren Sie, wie Ihre Gesichtszüge sich entspannen – genießen Sie das stille Lächeln.

**Effekt:** Entspannung, Meditation, zur Ruhe kommen, die innere Einstellung zum Positiven verändern

### **Über sich selbst lachen**

Mit dem Zeigefinger auf sich selbst zeigen, dabei durch leichtes Antippen die Thymusdrüse aktivieren und lachen

**Effekt:** Abstand zu sich selbst und seinen Problemen gewinnen; beide aus einem veränderten Blickwinkel betrachten und nicht mehr sooo ernst nehmen.

### **Vorbeugendes Lachen**

tief nach vorn beugen, die Arme locker hängen lassen und leicht herumschlenkern und dabei vor sich hin lachen

**Effekt:** Muskel-Entspannung

## **Atem-Übung auf „Om“**

Tief einatmen, den Atem für etwa 4 bis 5 Sekunden anhalten und dann auf „Om“ einfach ausströmen lassen.

### **Variante 1:**

Mit beiden Händen die Ohren zuhalten und beim Ausatmen auf „Om“ auf das innere Schwingen der Luftröhre konzentrieren.

### **Variante 2:**

Mit beiden Händen die Ohren zuhalten und beim Ausatmen auf „Om“ auf das innere Schwingen der Luftröhre konzentrieren und dazu die Wangenmuskulatur bewegen, um den Ton zu „zerkauen“.

Klingt ähnlich einer indischen Maultrommel oder einem australischen Didgeridoo.

**Effekt: meditatives Konzentrieren auf sich selbst und das Jetzt und Hier**

### **Anmerkung**

Wer **täglich mindestens 15 Minuten lacht** tut schon viel, um sich vorbeugend gesund zu erhalten.

Dabei ist es durchaus nicht erforderlich, immer und überall laut zu lachen und überall mit dem „Gute-Laune-Hammer“ draufzuhauen.

Wichtiger ist es, sein eigenes Lachen (oder Lächeln) zu finden –

**von innen heraus zu lachen, zu lächeln.**

Es geht darum, eine **innere positivere Einstellung** zu den Dingen zu finden als vielleicht bisher.

Und das hat nicht unbedingt etwas mit aufgesetztem, lauten, dröhnenden Lachen zu tun.

**Ein stilles Lächeln kann hier mitunter viel mehr bewirken.**

**„Very good, very good yeahhhhhh !!!“**



Viel Spaß beim Üben, wünscht euch:

Andrea Brunner [www.vivomonda.at](http://www.vivomonda.at) – LEBE DEINE WELT