

Lachyoga und die vier Elemente der Freude / Lachyogakongress Bad Meinberg Mai 2010

Referentinnen: Beate Schulze Bremer und Sylvia Malinka, Lachschule Hof Miel

Lachen ist stets ein Ausdruck der Freude, ebenso wie das Singen, Tanzen und Spielen. Auf dieser Grundlage haben wir uns überlegt, wie die bisher bekannten Lachübungen erweitert werden können. In unserer Lachyogaarbeit stoßen wir immer wieder auf Schwellenängste und wir suchten nach Möglichkeiten diese zu beheben. Wir gehen hierbei von dem allgemeinen präventiven Gesundheitsansatz aus, sprich einerseits die breite „Masse“ anzusprechen als auch spezielle Gruppen. Mit dem Begriff Yoga wird sehr häufig ein hoher körperbetonter Anspruch verbunden, dies schreckt offenbar zunächst ab.

Wir gehen nun davon aus, die vier Elemente der Freude (lachen, tanzen, singen, spielen) zu nutzen, um einen Einstieg in das Lachyoga zu erleichtern. Die vier Elemente dienen schlichtweg als Icebreaker für Menschen, denen der Zugang zum Lachyoga befremdlich erscheint, wobei es zunächst unabhängig davon zu sehen ist, um welche Gruppe es sich dabei handelt.

Das übergeordnete Ziel, gleichzeitig die Basis des Lachyoga, ist der Zugang zur inneren Freude. Die innere Lebensfreude drückt sich durch die vier Elemente aus. Sind wir voller Freude, verspüren wir ebenso wie ein Kind das Bedürfnis nach Ausdruck in Form von singen, tanzen, lachen und spielen. Jeder kennt dies als Erwachsener, wenn er glücklich ist, verliebt ist, Erfolg gehabt hat usw. Wir nutzen diese enge Verbindung zwischen Körper und Geist, um über die körperlichen Handlungen/ Übungen den Geist positiv zu beeinflussen.

Die Lachyogalaien werden über die vier Elemente behutsam an die Lachübungen herangeführt. Ihnen wird der Zusammenhang von Handlung und positiven Reaktionen im Körper verdeutlicht. Sie erfahren, dass ich einen mentalen Zustand beeinflussen kann. Als Erweiterung werden dann die klassischen Lachyogaübungen eingesetzt. Das Lachen als künstlich eingesetztes körperliches Training und damit willentlich ausgelöster Freude. Aktion gleich Reaktion, das Spiel beginnt. Die erzeugte Freude führt zu physiologischen und biochemischen Veränderungen im Körper, zu Wohlbefinden, positiverem Denken und auch zu einem veränderten Blick auf das Leben und seine Probleme.

Im Lachyoga werden bereits Lachen und auch Spiel miteinander in Form von Lachübungen verknüpft. Mit der Erweiterung durch Singen und Tanzen hat man bereits in Asien (Taiwan, Japan) sehr gute Erfahrungen gemacht. Das Prinzip ist einfach und durchaus auf Europäer zu übertragen. Bekannte Kinderlieder oder auch Volkslieder werden mit Lachen kombiniert oder auch neu als Lachlied umgetextet. Beim Einsatz ist es entscheidend, die Teilnehmervoraussetzungen gut abzuklären, will heißen: vorab zu sagen, dass es nicht auf gutes und schönes Singen ankommt, sondern auf das Mitmachen. Schief ist durchaus schön.

Als Erweiterung kann das Element Tanz hinzugefügt werden. Grundlage können hierbei alte Kindertanzlieder sein oder aber auch die Verknüpfung von Tanzbewegungen oder bekannten Lachübungen z. B. beim Lied OH du lieber Augustin.....das leere Taschen – Lachen. Auch hier gilt das Prinzip einfache schnell umsetzbare Übungen/ Schritte, eher weniger als mehr.

Als modernere Form können die Partylieder dienen, diese sind automatisch mit Fröhlichkeit und vorgegebener Bewegung assoziiert z. B. Fliegerlied, sie führen in ein befreites offenes Lachen und ein allgemeines Gruppenerlebnis.

In manchen Gruppen hat sich der Einsatz von modifizierten Gruppenspielen als Gewinn bringend erwiesen z. B. Lachfamilie, Lachspirale, Lachballkiste. Wir gehen davon aus, dass im Lachyoga der Konkurrenzdruck für die Einzelperson bewusst herausgenommen wird, um die Freude zu erhalten.

Auf dem Kongress wurden Lachlieder, Lachtänze und Lachspiele vorgestellt, welche man als Icebreaker oder auch als Erweiterung in eine Lachyogasession einbauen kann. Es entwickelten sich schnell eigene Ideen, welche das vorgestellte Prinzip als Ausgang hatten.

Bei Rückfragen wendet euch gerne an:

Beate Schulze Bremer, Lachschule Hof Miel, Voßhaarweg 11, 49536 Lienen, Tel. 05483 1533