

Lachyoga mit Kindern

„Früchtchen seid ihr und Spalierobst müßt ihr werden!“ Zitat von Erich Kästner

Copyright Gabriela Leppelt-Rommel, Lachyoga-Institut, www.yogilachen.de, info@yogilachen.de, T. 040-64892391

Kindlicher Lebenslust und Bewegungsfreude kommt Lachyoga sehr entgegen. Mithilfe des ganzheitlichen Ansatzes dieser Methode, steht ein variationsreiches, kreatives Programm zur Verfügung, das den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe angepasst werden kann und damit universell einsetzbar ist. Bei Kindern, die regelmäßig Lachyoga machen, können beachtliche positive Effekte beobachtet werden. Sie kräftigen ihre Atemwege, werden aufmerksamer, nehmen ihren Körper besser wahr, meditieren sogar, werden mutiger, offener, neugieriger, untereinander friedlicher, beweglicher, fröhlicher, kreativer, glücklicher.

Hier einige Empfehlungen und Tipps für Lachyoga-LeiterInnen/-LehrerInnen

- 1.) Sei sehr sehr geduldig mit dir und mit den Kindern – ihr benötigt Zeit, um euch kennen zu lernen
- 2.) Informiere dich vorher über die Kinder (Vornamen, Alter, evtl. Behinderungen, AHDS, Sprache)
- 3.) frage nach den Erwartungen der ErzieherInnen/PädagogInnen/Therapeuten
- 4.) der Raum sollte möglichst leer sein, es sollte nichts im Wege stehen oder herunterfallen können
- 5.) Yogamatten sind eine gute Hilfe, es geht aber auch gut ohne.
Stelle etwas in die Mitte, was einen Wiedererkennungswert hat. (z.B. Smileys, lachender Buddha, Quietsch-Ente, Herz, Lach-Box, Lach-Stein) Räume es weg, wenn die Lach-Übungen beginnen.
- 6.) baue die Stunde (zwischen 20 und 60 Minuten) in den ersten Wochen möglichst nach gleichem Muster auf (Anfang, Mittelteil, Schluß) An diese Ritualisierung gewöhnen sich die Kinder schnell.
- 7.) In der ersten Stunde am Anfang sich selbst vorstellen und erklären: Was ist Lachyoga? Wofür ist Lachyoga gut? Woher kommt Lachyoga? (alles kurz halten) Diese Fragen kannst du in den nächsten Stunden immer wieder am Anfang „ritualisiert“ stellen.
- 8.) Beginne z.B. mit einer Fantasiereise durch den Körper (Anfangsentspannung) (gilt nur für längere Sessions bis 60 Minuten) z.B. „Tausendfüßler“ ein bunter T, den die Kinder sich in ihren Lieblingsfarben vorstellen, krabbelt über den Körper und kitzelt das Kinn, die Nasenspitze, verfängt sich im Haar (hier kannst du die Kinder sacht am Kopf krabbeln), kitzelt am rechten Ohrläppchen, Handinnenflächen, Bauchnabel, Fußsohlen usw. Die Kinder werden ermuntert, zu Kichern. Hihihihihihi Danach Strecken, Räkeln, Gähnen, Schaukeln... (ca. 5 Minuten)
- 9.) Nach der Anfangsentspannung wollen sich die Kinder bewegen. Du kannst einige Dehnungsübungen bzw. leichte Yoga-Übungen mit ihnen machen. Der Sonnengruß ist ein Multitalent. Gib den Dehnungsübungen Namen. Z.B., wenn sie die Arme nach oben strecken sind sie eine Blume, die zur Sonne wächst. Wenn sie sich klein zusammenrollen sind sie Igel oder Mäuschen. (ca. 10 Minuten)

- 10.) Hauptteil – Lachyoga ganz klassisch (Abfolge = Ho Ho hahaha-Klatschen, kurze Dehnungsübung, Lachyoga-Übung, Ho Ho hahaha-Klatschen, Lachyoga-Übung, Dehnungsübung usw.)
Das Ho Ho hahaha-Klatschen wird sehr schnell erlernt und hat einen hohen Wiedererkennungswert. Es ist unerlässlich, um ein Signal zur Beendigung der Lach-Übung zu setzen. Du kannst nach dem 5.- 8. Mal deine Stimme und Arme heben, das letzte Ha langgezogen ausklingen lassen, während du dich nach vorne beugst und still wirst. Dem folgen die Kinder und kommen so in den gewünschten Wechsel von laut und leise. Wenn sie kein Signal bekommen, fahren sie mit der Lach-Übung fort und gehen vielleicht über Tische und Bänke. Dieser Moment ist daher elementar wichtig, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu behalten. Die Lachübungen können stark dazu anregen, herumzutoben und mit anderen Spielchen anzufangen. Hahahahaha! Darum ist dieser Ablauf zunächst für eine längere Zeit erforderlich und enorm hilfreich. Halte weiter die Aufmerksamkeit auf dich gelenkt, indem du z.B. erzählst, dass jeder jetzt ein zusammengerolltes Farnblatt wäre, das ganz langsam nach oben zum Himmel wächst. Wer ist das größte Farnblatt? Dann fahre fort mit einer Lachyoga-Übung. Das „Begrüßungslachen“ mit den Händen überkreuz ist sehr beliebt. Führe es ritualisiert ein und setze es immer an den Anfang der Lach-Session. Du kannst im weiteren Verlauf alle Lach-Übungen einsetzen. Sehr beliebt ist das Schüchternheits-Lachen (Bücherhallen-Lachen bei uns), das Schimpf-Lachen, Achterbahn-Lachen, Zuckerwatte-Lachen, Auto-Scooter-Lachen, Wagen-Waschanlage-Lachen und das Motorrad-Lachen. Das Elektroschock-Lachen, Krabben-Lauf-Lachen, Pinguin-Lachen, Opern-Sänger-Lachen, Luftballon-Lachen, Löwen-Lachen, Pinguin-Lachen, Gorilla-Lachen, Riesen-Lachen, Zwerge-Lachen, Hexen-Lachen und das Handy-Lachen erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Konfetti-Lachen, Seifenblasen-Lachen, U-Bahn-Lachen, Lokomotiv-Lachen, Seil-Springen-Lachen, Seil-Tänzer-Lachen sind weitere bewährte Übungen. Riesengroßen Spaß machen Kreis-Übungen wie z.B. Vokale rauflachen, Tausendfüßler-Lachen, La-Hola-Lachen, Lach-Dusche und Lach-Rakete. Sehr schön auch für Geburtstage. 5-10 Lach-Übungen sind ausreichend. Der Hauptteil kann zwischen 15 und 30 Minuten dauern.
- 11.) Dschibberisch bereichert jede Lachyoga-Stunde. Es bietet ein bemerkenswertes Variationsspektrum. Kinder finden es zunächst irritierend, da sie doch gerade der Babysprache entwachsen sind. Das ist aber schnell überwunden und dann kann's losgehen. Fang an mit „Bla“, erweitere mit einer 2. Silbe „Blabla“, erweitere mit einer 3. Silbe „Blablabli“. Ermuntere zu eigenen Quatschwörtern, Quatschsätzen, -Gesprächen, Witzen, -Reden und ganzen Geschichten. Die Kinder werden immer kreativer und mutiger und üben sich ganz nebenbei im freien Reden.
- 12.) Das gemeinsame Rufen von „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ kann zwischendurch sooft wie möglich eingefügt werden. Auf „sehr gut“ wird in die Hände geklatscht, auf „yeah“ die Arme nach oben gestreckt. Das fördert Heiterkeit, Freude und die Lust am Bewegen.
- 13.) Spiele, Lieder und Tanzen (HoHo-hahaha-Tanz-Variationen) sind auch ideale Ergänzungen einer Lachyoga-Stunde. „Follow the Leader“ ist erprobt und beliebt, aber die Kinder müssen erst einmal einige Wochen Lachyoga kennengelernt haben. Mit „Hallo, ich bin der Jo und ich arbeite in einer Knopf-Fabrik“ habe ich auch beste Erfahrungen gemacht.

- 14.) Im Verlauf einer Stunde solltest du die Kinder auch mal loben. Sage zwischendurch z.B. „Das habt ihr ganz toll gemacht“ „Ihr seid ja super“ oder ähnliches. „Ihr seid ganz wunderbare Kinder“, „Euer Strahlen ist so ansteckend“ , „Ihr könnt alles im Leben erreichen, was ihr wollt“, „Steckt andere mit eurem Strahlen an“, „Ihr werdet immer viele Freunde und Freundinnen haben!“
- 15.) Geschichten eignen sich auch bestens, um eine Lachyoga-Stunde thematisch spannend und lustig zu gestalten. Erzähle am Anfang eine Geschichte und spiele sie nach. Du kannst auch ein Thema nehmen, von dem du glaubst, dass es die Kinder interessieren könnte. (Zoo, Meer, Ferien, Karneval) Du kannst lustige Bilder dazu aus dem Internet ausdrucken und zeigen. Ein Bild sagt oft mehr als 1000 Worte.
- 16.) Zum Schluss kommen alle wieder zusammen (im Kreis stehend oder auf dem Boden sitzend). Das ist das Signal, dass die Stunde ausklingt. Eine schöne Abrundung bietet sich mit einem Lied (z.B. „Lachend, lachend, lachend, lachend kommt die Welle über das Meer...“) und / oder positiven Affirmationen. Gemeinsam gesprochene Sätze, wie z.B. „Wir sind die gesündesten Kinder der Welt!“ „Wir sind Lachyoga-Freunde!“ „Wir sind die fröhlichsten Kinder der Welt!“ werden gern genommen. Hierbei fassen sich alle an, heben die Arme und zum Schluß jeden Satzes rufen sie „Yeeeeeah“.
- 17.) Natürlich kann es vorkommen, dass ein Kind partout nicht mitmachen möchte und andere damit ansteckt. Hier ist pädagogisches Geschick gefordert. Anzuraten ist deshalb, dass zumindest in den ersten Wochen, jemand dabei ist, der die Kinder gut kennt und ggf. Einfluss nimmt. Leider kann es auch passieren, dass ein Kind die Gruppe verlassen muss. Wenn ein Kind einmal weint, dann muss es natürlich getröstet werden. Wenn ein Kind ohne erkennbaren Grund öfter weint, dann muss mit der Erzieherin nach einer Lösung gesucht werden. Diese Kinder sind den Erzieherinnen in der Regel schon aufgefallen. Eine Lachyoga-Stunde und ein andauernd weinendes Kind schließt sich aus. Obwohl gerade dieses Kind es vermutlich am nötigsten hätte. Wir müssen darauf vertrauen, dass die Erzieherinnen das Gespräch mit den Eltern suchen.
- 18.) Lege dir eine Arbeitsmappe mit einem Foto und den Namen der Kinder an, sammle darin Übungen, Bilder, Lieder, Gedichte und Geschichten und mache deine Notizen.
- 19.) Sei immer freundlich, werde niemals wütend und bleibe authentisch. Sprich mit deutlicher, klarer Stimme, lache variabel, sei verspielt. Komme etwas früher, damit du den Raum schon vorbereiten kannst. Bereite die Stunde gut vor.
- 20.) Kinder haben ein großes Mitteilungsbedürfnis. Du kannst jedoch nicht auf alles eingehen, was ihnen während der Stunde einfällt. Gib ihnen im Anfangsteil der Stunde die Möglichkeit, z.B. mit einem Lach-Stein (oder einer Ente, einem Stofftier o.ä.) reihum alles zu erzählen, was sie möchten. Erkläre ihnen auch, dass du zwischendrin nicht so gut auf jeden eingehen kannst. Dieses Ritual kannst du auch dazu benutzen, Quatschgeschichten zu erzählen.
- 21.) Lachyoga mit Kindern ist ein amüsantes Abenteuerspiel. Sie sind unsere wahren Lehrmeister. Sie lernen atemberaubend schnell – auch die etwas Stilleren. Ihre Fantasie ist blühend und in allen steckt ein Clown. Ich bin jedes Mal nach einer Stunde sehr happy und dem Himmel dankbar für

das große Glück, mit Kindern so viel lachen zu dürfen. Vielleicht können wir Lachyogis ein wenig dazu beitragen, dass das „Syndrom der Spiel-Unlust“ und des „Nicht-Spielen-Könnens“, das die Psychiaterin und Pädagogin Mechtild Papousek schon bei ganz kleinen Kindern und ihren Eltern in zunehmendem Maße festgestellt hat, aufgehalten wird.

Viel Freude beim Verbreiten von Freude und Gesundheit mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria!

Liebe und Lachen

Gabriela