

LACHYOGA

MIT

KINDERN

*„Früchtchen seid ihr
und Spalierobst müsst ihr werden!“* Erich Kästner

Kindlicher Lebenslust und Bewegungsfreude kommt Lachyoga sehr entgegen. Mithilfe des ganzheitlichen Ansatzes dieser Methode, steht ein variationsreiches, kreatives Programm zur Verfügung. Dieses kann den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe angepasst werden und ist damit universell einsetzbar.

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.

In allen Kindern steckt ein Clown

Lachyoga mit Kindern ist ein amüsanter Abenteuerspiel. Sie sind unsere wahren Lehrmeister. Sie lernen atemberaubend schnell – auch die etwas Stillernen. Ihre Fantasie ist blühend und in allen steckt ein Clown. Es erfüllt einen mit Dankbarkeit und Glück, mit Kindern so viel lachen zu dürfen. Vielleicht kann Lachyoga ein wenig dazu beitragen, dass das „Syndrom der Spiel-Unlust“ und des „Nicht-Spielen-Könnens“, das die Psychiaterin und Pädagogin Mechtilde Papousek schon bei ganz kleinen Kindern und ihren Eltern in zunehmendem Maße festgestellt hat, aufgehoben wird.

Beispiel einer Stunde Lachyoga mit Kindern

Lachyoga ist eine dynamische, fantasiereiche Kombination aus rhythmischem Klatschen, sanften Atem- und Dehnungsübungen, Spiel und Lachübungen. Hierbei wirkt das interaktive Gruppengeschehen so ansteckend, dass das Lachen schnell echt wird. Wir beginnen im Kreis auf Yogamatten liegend mit einer Fantasie-Lachreise. Dann machen wir einige Yoga-Positionen, meistens aus dem Tierreich und eine Abfolge von Übungen, die sich Sonnengruß nennt. Hiernach wird jedes Kind ermuntert, mit einem „Lachstein“ in der Hand, etwas zu sagen.

Wahlweise wird anschließend ein lustig aufbereitetes Thema vorgestellt (z.B. Karneval, Sportart, Meerestiere), das in den darauffolgenden Übungen weiterbehandelt wird. Die Kinder spielen kurze, imaginäre Situationen nach, die zum Lachen anregen. Die Übungen tragen Namen wie z. B. Bücherhallen-Lachen, Schimpf-Lachen, Achterbahn-Lachen, Zuckerwatte-Lachen, Wagenwaschanlage-Lachen, Krabbenlauf-Lachen oder Pinguin-Lachen. 5 bis 12 Lachübungen in einer Lachyoga-Stunde von 30 - 60 Minuten sind genug, wobei es eine große Fülle von Übungen gibt.

Zum Schluß sprechen wir gemeinsam im Kreis positive Sätze und singen ein Lach-Lied. Die Stunde bewegt sich im Wechsel von laut und leise, Bewegung und Innehalten, damit die Konzentration aufrecht erhalten bleibt.

Für Kitas und Schulen, Spielgruppen und engagierte Eltern:

Ein Kurs 1 x wöchentlich über einen Zeitraum von 8-12 Wochen erzielt einen guten Lerneffekt. Ich halte auch Vorträge über die positiven Wirkungen des Lachens, gebe Workshops und Seminare und bilde Lachyoga-Leiter/innen und –Lehrer/innen aus. Gerne komme ich in Ihre Einrichtung.

Kontakt

Lachyoga Institut

Gabriela Leppelt-Remmel

Lachyoga Meisterin & Yogalehrerin

Haffkruger Weg 18 | 22143 Hamburg

Fon 040.64 89 23 91

www.yogilachen.de | info@yogilachen.de

