



Lach-Yoga-Übungen

Namaste-Begrüssungs-Lachen

Diese Übung basiert auf einer „atmanjali“ genanntem Mudra und ist mit der indischen Begrüssungsgeste identisch. Sinngemäss übersetzt bedeutet Namaste: „ehre (guter Ruf oder Name) sei dir“. Das Atmanjali Mudra bringt Frieden mit sich selbst und anderen sowie innere Sammlung und Ausgeglichenheit. Wir falten beide Hände wie zum Gebet derart vor der Brust, dass zwischen den Hand Innenflächen ein schmaler Hohlraum entsteht. Dann atmen wir tief durch die Nase ein und mit halb offenem Mund und einem glucksenden „h h h h h“ wieder aus. Diese Übung mehrmals mit einem schmunzelnden Gesicht wiederholen, sie führt automatisch zu einem sanften lachen. Augenkontakt ist dabei besonders wichtig.

Westliches-Begrüssungs-Lachen

Das westliche Begrüssungslachen ist gegenüber dem indischen Begrüssungslachen viel brachialer. Es erinnert an die Begrüssung eines guten alten Freundes, denn wir schon lange nicht mehr gesehen haben und wir uns überschwänglich freuen. Mit der linken Hand tätscheln wir unserem gegenüber auf den Oberarm und mit der rechten Hand begrüssen wir unseren guten alten Bekannten und schütteln seine Hand. Dazu ein glückliches Gesicht verbunden mit einem fröhlichen „hahahahaha“.

Japanisches-Begrüssungs-Lachen

Das japanische Begrüssungslachen ist die aktivste Begrüssungsübung. Sie erinnert uns an die bekannten Bilder, wenn sich zwei Japaner vorüberbeugend begrüssen. Wir stellen uns in angemessenem Abstand gegenüber. Beide Hände gestreckt an Oberschenkel pressen. Tief durch die Nase einatmen, oberfreundliches Gesicht, beim Ausatmen vorüberbeugen und mit einem „hihihihihi“ sein gegenüber begrüssen. Mehrmals wiederholen und je tiefer die Verbeugung, je grösser die Ehrerbietung.



Variante: wie ein Lift rauf und runter verbeugen und von langsam bis schneller agieren. Anstelle des „hihihi“ Lachens ein herzhaftes japanisches Begrüßungskauderwelsch loslassen

Schneeball-Lachen

Wir klatschen zweimal (einmal von links, einmal von rechts) in die hohlen Hände, als ob wir einen imaginären Schneeball formen würden, begleiten die Bewegung mit je einem „haa“ und werfen dann den „Schneeball“ mit einem aus uns herausbrechenden „ha-ha-ha-haaahaaaa“ auf andere Teilnehmer der Gruppe. Dabei immer auf Augenkontakt achten.

Zank-Lachen (tutumeme-laughter)

Diese Übung hat ihren Namen von einer sehr populären Sitcom-Serie „tutumeme“ des indischen Fernsehens. In dieser „Zank Show“ wird unablässig gestritten. Zur Durchführung heben wir unseren gestreckten Zeigefinger der linken oder rechten Hand, holen tief Luft und platzen mit einem Lachen heraus, während wir den Finger schüttelnd vor dem Gesicht des anderen herumpfuchteln, so als würden wir mit ihm zanken.

Chilly-Lachen (spicy-food-laughter)

Wir stellen uns vor, wir hätten gerade ein sehr scharfes essen zu uns genommen, so dass uns fast die Luft wegbleibt. Wir holen tief Luft, fächeln uns mit beiden Händen Luft zu und atmen mit einem schnell gehauchten „ha ha ha haaaa“ wieder aus.

Arme-Leute-Lachen (poor man laughter)

Auch diese Übung basiert auf einer Mudra. Wir kennen sie vor allem aus (stehenden) Buddha-Statuen aus Miramar, Sri Lanka und Thailand sowie von vielen hinduistischen Götter Darstellungen. Varada-Mudra ist die „Geste der Wunschgewährung und der Vergebung“. Sie macht mild gegenüber anderen Menschen. Wir stehen aufrecht mit geöffneten Handflächen, die Arme leicht nach vorne gehalten, so als wollten wir zeigen, dass wir keinen Cent mehr besitzen.

Wir holen tief Atem und beginnen mit dem Ausatmen einfach über die Situation unserer Mittellosigkeit zu lachen.

Muschel-Lachen (shell laughter)

Wir halten unsere Hände gefaltet wie beim Namaste-Begrüßungs-Lachen, führen sie dann vor den Mund und beginnen sie mit einem leisen kichern aufzulachen, dabei öffnen wir die Hände langsam wie eine Muschel. Besonders lustig wird es, wenn wir die mit lachen „gefüllte“ Hand Muschel über dem Kopf eines der Teilnehmer der Gruppe auskippen. Die Mitlacher laufen dann wie Kinder kreuz und quer, um dieser imaginären „Lachdusche“ zu entgehen.

Vorbeuge-Lachen (kotau-laughter)

Zwei Teilnehmer der Gruppe stehen in einem Abstand von zirka einem Meter aufrecht vis-à-vis und halten Augenkontakt. Mit einem verhaltenen lachen beginnen sie, sich ganz langsam nach vorne zu beugen. Während des Beugens wird das Lachen immer intensiver. Bei dieser Übung sich so weit nach vorn beugen, bis man sich fast mit der Stirn berührt, dabei immer Augenkontakt halten.

Opernglas-Lachen (far-distance-laughter)

Wir verschränken die Finger der linken und rechten Hand und formen die Daumen und Zeigefinger zu einem Ring. Tief einatmen und die Hände vor die Augen führen, als ob es sich um ein imaginäres Fernglas handeln würde. Wir beginnen je nach Laune zu kichern und zu lachen, denn sicher sehen wir etwas belustigendes durch unser „Opernglas“. Bei dieser Übung ist Augenkontakt besonders wichtig.

Schnipp-Schnapp-Lachen (snip-snap-laughter)

Zuerst tief einatmen. Dann schnippen wir zuerst mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Wir kennen diese Handbewegung von den Bandleadern der Bigbands. Zeitgleich starten wir mit einem plötzlichen, herausplatzenden lachen: „hahahaha“. Dann schnippen wir mit der linken Hand und wechseln in ein ebenso intensives „hohohoho“.

Diesen Wechsel vollziehen wir fünf- bis zehnmal, er führt automatisch in so intensives Lachen, dass man die Übung nicht mehr exakt machen kann, was aber letztlich Sinn der Sache ist.

Vergebendes-Lachen

Handflächen seitlich hochhalten wie bei einem Überfall und danach gekreuzt auf die Brust. Am Ohrläppchen leicht ziehend das Gegenüber anlachen.

Känguru-Lachen

Hände vor Bauch mit Handflächen gegen oben. Am Platz anfangen zu drehen und zu springen.

Dschungel-Lachen (jungle-laughter)

Für das Dschungel lachen braucht es ein athletisches Vorwölben der Brust, wie das von Tarzan zugeschrieben wird. Mit der linken oder rechten zur Faust geballten Hand oder mit beiden Fäusten klopft man im selbstbestimmten Rhythmus auf das Brustbein. Dadurch wird die mechanische Thymusdrüse stimuliert. Nach tiefem Einatmen durch die Nase lässt man aus dem Bauch heraus ein "hohohohoho"-Lachen strömen, das nach Möglichkeit noch die Tonlage des zweiten Basses unterschreitet, ganz tief.

Lebensbuch-Lachen

Die Innenseiten der Handflächen werden vor dem Körper entspannt zusammengelegt (wie beim Namaste- und Muschellachen). Die Hände symbolisieren zwei Buchdeckel, und in diesem Buch ist der bisherige Verlauf des eigenen Lebens aufgezeichnet. Das Buch lässt sich nur durch Lachen öffnen und nur mit Lachen lesen. Tief Luft holen durch die Nase, Blickkontakt zu den Mitlachern und los geht es: im Umhergehen das eigene Lebensbuch auflachen und lachend darin lesen. Dabei die Hände langsam öffnen wie ein Buch. Jeder kann nach Belieben den Mitlacher/-innen einen Blick ins (handgeöffnete) Buch und die eigene Vergangenheit gewähren oder auf Einladung beim anderen hineinschauen.



Alternativ kann das Buch des Lebens aufgelacht werden, als wäre darin die eigene Zukunft beschrieben. Diese Vorstellung kann helfen, lachend sorgen abzubauen und Zuversicht aufzubauen.

Wasser-Lachen

Wir stehen im Kreis. Vor jedem Teilnehmer steht ein imaginärer Bottich gefüllt mit Lachwasser. Der Kontakt mit diesem Wasser löst heftiges lachen aus. Zunächst wird mit den Händen Wasser aus dem Bottich geschöpft und der Körper lachend abgewaschen, dann folgendes nach Belieben Sonderration: einen dicken Zeh in das Bottich-Wasser stecken (Vorsicht: sehr kalt!), andere mit Lachwasser bespritzen, den Bottich hochnehmen und über dem (eigenen) Kopf ausgießen, in den Bottich hineinspringen und anderes, letztendlich sich mit einem Lach-Handtuch trocken reiben.

Satelliten-Lachen

Ein Partner steht still am Platz, während der andere wie ein Satellit um ihn herumgeht, also in angemessenem Abstand und ohne Körperkontakt mal langsamer, mal schneller im Kreis vor, neben und dem hinter dem Partner geht. Zwischendurch kann vom Gehen im Uhrzeigersinn gewechselt werden gegen den Uhrzeigersinn und umgekehrt. Beide lachen sich dauerhaft an. Besonderer Bedeutung kommt auch hier wieder dem ständigen Blickkontakt zu.

Die Übung kann erfahrungsgemäss in aller Regel etwa eine Minute durchgeführt werden, dann wechseln die Partner, und wer zunächst stillstand, kreist nun um den anderen.

Lautloses-Lachen

Das „lautlose Lachen“ zeichnet sich dadurch aus, dass trotz aller – beim Lachen sonst üblichen Phänomene – nichts zu hören ist: wir gaukeln in der Gruppe umher, halten intensiv Blickkontakt, öffnen weit den Mund und verhalten uns wie beim lauten Lachen, aber tonlos. Diese Übung führt regelmässig zu ausgeprägtem gestikulieren wie Körperkrümmen, sich auf die Schenkel schlagen, nach hinten beugen, hüpfen, mal die Hand vor den Mund halten, sich schütteln vor Lachen und anderes, alles ohne laute.



Es ergeben sich meist eine besondere erlebensvariante des eigenen Lachens, pantomimische Varianten und manchmal die Sehnsucht und Vorfreude, bald wieder vernehmlich laut Lachen zu können.

Wolfs-Lachen

Wir stehen in beliebiger Position und heulen wie ein Wolf dem (imaginären) Vollmond zu und nach einer Weile kann das Heulen in ein gemeinsames Lachen übergehen. Das Erleben des wolfs-lachen beinhaltet mehrere Aspekte: erstens verursacht dieses „jaulen“ einen intensiven gezogenen Luftstrom an den Stimmbändern, der so bei anderen Lach-Übungen weniger entsteht und insoweit eine zusätzliche Variante darstellt. Zudem lässt das Wolfs-lachen, anders als z.B. auf Individualität ausgerichtete Löwen- und Ziegenlachen u.a., erleben, was es heisst, „mit den Wölfen zu heulen“. Es kann sich ein merkwürdiger „Sog“ entwickeln, immer wieder in das Jaulen des Rudels einzustimmen. Drittens wird beim Wolfs-lachen die auch im Lach-Yoga schon vielfach mit Erfolg erprobte Freude am Nachahmen von Tierstimmen fortgesetzt.

Champagner-Lachen

Wir stehen im Kreis, und vor jedem Teilnehmer steht eine kniehohe (imaginäre) Riesen-Champagner-Flasche, noch verschlossen (die wohl zuvor kräftig geschüttelt worden war). Wer sich über seine Flasche beugt, legt beide Hände zusammen flach auf den Flaschenkorken. Jede druckpumpähnliche Handbewegung auf und ab zum Korken wird von einem gemeinsamen gedehnten, erwartungsvollen lauten „jaaaaa“ begleitet, das bei jedem wiederholen lauter wird, bis beide Arme hoch über den Kopf geworfen werden und sich das Champagnerlachen entlädt (offensichtlich ist der Korken aus der Flasche hochgeschossen).



Anerkennungs-Lachen (well-done-laughter)

Zunächst mag es kameradschaftlich aussehen, jemandem "auf die Schulter zu schlagen". Tatsächlich jedoch dürfte die Geste, mit der Hand von oben auf die Schulter eines Menschen zu klopfen, damit zu tun haben, diesen kleiner machen zu wollen. Diese Vorüberlegung scheint wichtig, weil wohlwollendes berühren des Mitlachers Teil der folgenden Übung ist: zum Durchführen des Anerkennungs-Lachens gehen wir auf jeden Mitlachers zu, schauen ihm wohlwollend in die Augen, holen tief Luft durch die Nase, tippen ihm mit der flachgeöffneten Hand seitlich (!) An seinen Oberarm und lachen ihm zu. Sinn der Übung ist auch das Danken und die Freude über die Präsenz des Mitlachers auszudrücken.

3-Finger-Mudra-Lachen (kubera-mudra)

Die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger werden aneinandergelegt. Ring- und kleiner Finger sind zur Handinnenfläche eingerollt und berühren diese. Tief Luft holen und mit einem „hm hm hm“ durch die halb geöffneten Lippen ausatmen. Die Übung mehrmals wiederholen, man kommt dabei unwillkürlich ins Schmunzeln und dann in ein heiter-stilles Lachen. In der traditionellen indischen Medizin wird der „kubera-mudra“ reinigende und entschleimende Wirkung auf die Stirnhöhlen zugesprochen, vor allem wenn man beim Einatmen die Nasenflügel „breit“ macht, als wolle man den Duft einer Blüte oder das Bouquet eines Weins einziehen. Diese Mudra – so die indische Lehre – fördert Freude und Zuversicht in die Zukunft. Sie ist nach dem hinduistischen Gott „kubera“ benannt. Es ist die Gottheit des materiellen Reichtums und der Mehrung des Wohlstandes.

Lachhimmel-Lachen (laughterheaven laughter)

Die Gruppe stellt sich in engem Kreis auf, wir beugen uns nach vorne, als ob wir etwas vom Boden (ein Lachen, eine imaginäre „Lachhantel“) hochheben möchten. In zwei Schritten „stemmen“ wir sie, von einem „haaaaaa“ begleitet, auf Brusthöhe und schleudern sie dann mit einem lauten Lachen in den Himmel, dabei reißen wir die Arme weit über den Kopf nach oben.



Tanz-der-Finger-Lachen (hansde ungli ka nritya)

Beide Hände mit leicht gespreizten und gestreckten Fingern etwa zwanzig Zentimeter vor die Brust halten. Dann die Fingerkuppen rhythmisch aneinander tippen, und zwar derart, dass sich zuerst die Kuppen von Daumen und Mittelfinger, dann jene von zeige- und Ringfinger und dann jene von Mittel- und kleinem Finger berühren. Das Tippen auf die Fingerkuppen springt also von Fingerpaar zu Fingerpaar, dann läuft die Übung rückwärts, schliesslich beginnen wie wieder mit der Anfangsposition und so weiter. Zum Beginn der Übung tief einatmen und die einzelnen Berührungen der Fingerkuppenpaare mit einem „ha ha ha“ im gleichen Takt begleiten, dabei das „ha ha ha“ hoch und herunter lachen.

Handy-Lachen (mobile phone laughter)

Obwohl sich diese Übung „modern“ anhört, basiert sie auf der traditionellen „kaleshvara-mudra“. Sie ist der hinduistischen Gottheit „kaleshvara“, dem Hüter der Zeiträume, geweiht. Diese Mudra dämpft den Fluss der Gedanken in unserem Kopf, sie macht ruhig, ausgeglichen und fröhlich. Wir beginnen mit der klassischen Mudra-Haltung: die Daumen- und Mittelfinger-Kuppen beider Hände berühren sich, die anderen Finger sind derart nach innen geknickt, dass Fingerrücken an Fingerrücken liegen. Zur korrekten Haltung, die Daumen auf die Brust, die Mittelfinger vom Körper weg richten. In dieser Position etwa zehn- bis fünfzehnmal tief Ein- und Ausatmen. Anschliessend geht diese Mudra-Haltung ins Handy-Lachen über. Wir lassen die linke Hand fallen und führen die rechte (nach wie vor in dieser Finger Stellung) wie einen Telefonhörer ans Ohr, atmen tief ein und mit einem wiederholten „hm hm hm“ wieder aus. Blickkontakt ist bei dieser Übung sehr wichtig.

Japanisches-Lachen (japanese laughter)

Wir halten beide Hände vor unser Gesicht und kichern dahinter mit einem schüchternen „hi-hi-hi-hi“, wobei wir immer wieder links und rechts hinter unseren Händen oder zwischen den Fingern hervorlugen. Auf Augenkontakt mit den Mitlachern achten.



Verlegenheits-Lachen (shyness-laughter)

Die Hand vor den Mund halten, die Schultern leicht anziehen und mit einem gespielten, schamhaften Lachen in die hohle Hand kichern. Japanisches und Verlegenheitslachen sind ideal zum Einstieg für Teilnehmer, die noch nie mit Lach-Yoga zu tun hatten, weil beide Übungen in Gestik und Habitus ihrer eigenen Situation entsprechen und diese gleichzeitig Augenzwinkernd nachahmen.

Mango-Lassi-Lachen (milkshake-laughter)

Wie ein Verkehr absperrender Polizist halten wir die Arme weit nach links und rechts vom Körper gestreckt. Alle Finger sind dabei nach innen gerollt, beide Daumen stehen nach oben. Wir stellen uns vor, die rechte Hand wäre ein Glas, das mit Mango-Lassi gefüllt ist. Diese Hand führen wir nun in hohem Bogen und einem lauten „iiiiiiiiiihp“ zur linken Hand (in der wir ebenfalls ein imaginäres Glas halten), als ob wir das Getränk umfüllen wollten. Danach führen wir die rechte Hand zurück. Nun machen wir diese Bogenbewegung (wieder mit einem lauten „iiiiiiiiiihp“) in die entgegengesetzte Richtung zur rechten, als ob wir das Getränk zurück ins ursprüngliche Glas kippen wollten. Jetzt führen wir schwungvoll die Hand zum halboffenen Mund, beugen uns dabei leicht nach hinten und kippen das imaginäre Getränk mit lautem lachen in den Mund.

Gib-mir-fünf-Lachen (gimme-me-five-laughter)

Wir klatschen gegenseitig die Hände der anderen Teilnehmer ab, wie wir das von Basketballspielern kennen, wenn sie einen Korb geworfen haben. Das Klatschen begleiten wir mit einem intensiven herausgestossenen, knappen „ha!“, dem wir wie als unmittelbares echo ein „ha-ha-ha“ folgen lassen.



Meter-Lachen (three-feet-laughter)

Wir halten mit ausgestreckten Armen Handfläche gegenüber Handfläche in Brusthöhe und stellen uns vor, dass beide Hände wie mit einem starken Gummiband verbunden sind. Jetzt ziehen wir mit einem „ha-ha-ha-ha-ha... ha-ha-ha-ha-ha ... ha-ha-ha-ha-ha“ dieses Gummiband in drei Stufen auseinander, bis unsere Arme zu ganzer Spannweite gestreckt sind. Unser Lachen wird dabei mit jedem Schritt lauter und intensiver bis die Arme völlig geöffnet sind und sie von ganzem Herzen lachen können.

Anschwellendes-Lachen (increasing laughter)

Die Übung beginnt mit leisem gekichere, das zusehends lauter und lauter wird, bis es zuerst in ein verhaltenes und schliesslich in ein lautes Lachen übergeht. Am effektivsten ist diese Übung, wenn man sich dabei den Bauch hält und gegen Ende so tut, als könnte man vor Lachen nicht mehr.

Motorrad-Lachen (motorcycle-laughter)

Wir stampfen mit dem linken Fuss auf das imaginäre Startpedal, so als ob wir ein schweres Motorrad anwerfen wollten und stossen dabei ein kräftiges „ha!“ aus. Der Motor springt nicht an, wir versuchen es ein zweites Mal: aufstampfen und „ha-ha-ha“. Erst beim dritten Versuch startet die Maschine: „hahahaha“ tief aus dem Bauch lachend kurvt die Gruppe kreuz und quer durcheinander, dabei halten wir die Arme so, als ob wir das Motorrad lenken würden.

Vier-Stufen-Lachen (four-steps-laughter)

Die Finger der rechten Hand sind nach innen gelegt, nur der Zeigefinger (wir nennen ihn in der folge „Lachfinger“) ist gestreckt. Die linke Hand halten wir offen, Handfläche nach oben, vor der Brust. Mit dem „Lachfinger“ tippen wir ein verhaltenes Lachen genau in die Mitte der Handfläche der linken Hand. Anschliessend tippen wir ein etwas stärkeres Lachen in die Armbeuge des linken Arms, dann tippen wir uns mit dem „Lachfinger“ mehrmals auf die Brust (etwas unterhalb des Brustbeines, Herz Chakra) und steigern dabei das Lachen nochmals.



Im vierten Schritt tippen wir mit dem „Lachfinger“ exakt einen Zentimeter über der Nasenwurzel zwischen den Augen („drittes Auge“, Stirn Chakra) und beginnen lauthals zu lachen. Zwischen jedem der einzelnen Schritte (tippen in die Handfläche, in die Armbeuge, auf die Brust, auf die Stirn) holen wir durch die Nase tief Luft. Im Anschluss an diese Übung vertauschen wir die Seiten, so dass jetzt der Zeigefinger der linken Hand zu unserem „Lachfinger“ wird. Diese Übung kann man auch paarweise durchführen und sich gegenseitig mit dem „Lachfinger“ stimulieren, was zu noch sicherem Lacherfolg führt. Dabei immer Augenkontakt halten. Laut ayurvedischer Medizin werden bei dieser Übung in der mehrfachen Wiederholung energieknoten entlang des Herz Meridians angeregt, was allein dadurch bereits zu einer positiven Einstimmung führt.

Elektroschock-Lachen (electroshock-laughter)

Wir stellen uns vor, unsere Hand ist mit „Lachstrom“ geladen. Kaum dass wir jemand aus der Gruppe berühren, kommt es zu einer Entladung, die mit einem plötzlichen Lachen aus uns herausbricht.

Hühner-Lachen (chicken-laughter)

Für uns eine der kuriosesten Übungen des Lach-Yoga. Wir ballen die Hände zu Fäusten, klemmen sie unter die Achseln, atmen tief ein, wölben die Brust nach vorne und beginnen mit den angewinkelten Armen wie mit Flügeln zu flattern. Dabei lachen wir laut aus uns heraus und flattern wie Hühner über den Hühnerhof.

Löwen-Lachen (lion-laughter)

Diese Übung ist wohl die populärste und bekannteste des Lach-Yoga. Wegen ihrer exzessiven Art bedarf es bei den Teilnehmern einer gewissen Hemmungslosigkeit. Das „Löwen-Lachen“ ist von der yoga-übung „*simha mudra*“ abgeleitet. Dazu spreizen wir die Finger beider Hände, die wir – Handflächen nach vorne – links und rechts wie Löwen Pranken neben unser Gesicht halten.



Dann lassen wir die Zunge soweit und entspannt als möglich aus dem Mund herausfallen, atmen tief ein, reißen Augen und Mund auf und stossen die Luft mit einem zwar dreckig klingendem, aber keinesfalls aggressivem „hähähähähä“ aus.

Achtung: beim „Löwen-Lachen“ nicht kratzig aus dem oberen Brustkorb, sondern aus dem Bauch heraus lachen. Diese Übung ist ideal zur „inneren Massage“ der Schilddrüse und des Kehlkopfs, sie dehnt die gesamte Hals- und Gesichtsmuskulatur. Ferner regt sie die Speicheldrüse und die Durchblutung der Mandeln an.

Ich-habe-es-begriffen-Lachen (i-got-it-laughter)

Wir klatschen mit der rechten, flachen Hand in die linke flache Hand (den Arm ausgestreckt) und stossen ein kräftiges „ha!“ dabei aus. Dann schlagen wir – immer von diesem kräftigen „ha!“ begleitet – in die Armbeuge des linken Armes, dann auf den Ellbogen, dann auf den Hinterkopf und schliesslich auf die Stirn. Der letzte Schlag auf die Stirn löst allerdings kein „ha!“, sondern ein heftiges „ha-ha-hahaha“ aus. Besonders effektiv ist diese Übung, wenn man sie auf dem Boden sitzend (Lotus- oder Schneidersitz) durchführt und sich beim Schlag auf die Stirn nach hinten wegkippen lässt.

Hör-auf-dein-Lachen-Lachen (listen-to-your-laughter-laughter)

Mit den Zeigefingern beider Hände drücken wir auf den Gehöreingang, so dass wir unser eigenes Lachen von innen heraushören. Wir holen tief Luft und beginnen einfach vor uns hin zu Lachen. Je nach eigener Laune spielen wir die gesamte Palette aller lachlaute und –varianten von verhalten bis laut durch.

Pinguin-Lachen (penguin-laughter)

Bei dieser Übung imitieren wir den Watschelgang der Pinguine. Wir lassen die Arme links und rechts am Körper locker baumeln, stellen dabei aber die Hände wie kleine Flügelstummel nach aussen und flattern mit ihnen. Wir atmen tief ein, stellen uns auf die Zehenspitzen und gehen mit einem kichern „hihihihi“ aufeinander zu.



Danach auf die Ferse abrollen und mit einem tiefen, aus dem Bauch kommenden „hohohoho“ sich wieder voneinander entfernen. Am besten funktioniert diese Übung, wenn sich die Teilnehmer im Kreis aufstellen und in die Kreis Mitte hinein- und dann wieder hinauswatscheln. Diese Übung dreimal wiederholen.

Problem-Lachen

Beginnend mit dem ausgestreckten rechten Arm wird die flache Hand im hohen Bogen auf den Kopf gelegt und dazu gesagt: „ich habe meine Fehler...“ um gleich danach mit dem ausgesteckten linken Arm die flache Hand im gleichen hohen Bogen auf den Kopf zu legen mit der Aussage: „du hast deine Fehler...“ danach im gleichen Rhythmus wieder mit dem rechten Arm wie vorher, mit der Aussage: „ich lerne aus meinen Fehlern...“ danach der linke Arm mit der Aussage: „du lernst aus denen Fehlern!“ sofort danach werden die Arme in den Himmel geworfen und ein herzhaftes Lachen begleitet diese tolle Selbsterkenntnis. Wichtig: der Begriff Fehler bedeutet nicht falsch oder nicht komplett, sondern entwicklungsfähig.

Und viele, viele weitere lach-übungen:

Ballon-Lachen

Kauderwelsch- resp. Tschibberisch-Lachen

Rasenmäher-Lachen

Kotz-Lachen

Tibetanisches Begrüssungs-Lachen

5-finger-Steigerungs-Lachen

Beckenboden-Rückengymnastik-Lachen

Seifenblasen-Lachen

Kontraktions-Lachen