

Netzwerktreffen 2020: Lachyogaübungen

Alex Bannes

1. **Dankbarkeitslachen:** Einatmen, Hände aufs Herzlegen. An eine Sache denken, für die ich gerade dankbar bin und lachen, ca. eine Minute, auch an noch mehr denken. Hände lösen, nochmal einatmen, die Hände aufs Herz dabei legen und dankbar lachen für die Dinge, die mir gerade nicht einfallen, für die ich jedoch auch sehr dankbar bin oder sein könnte.
2. **Die Welt umarmen:** Einatmen, die Arme weit ausbreiten. Ausatmen und dir vorstellen die Welt zu umarmen und dabei herzlich lachen. Die Fingerspitzen beider Hände berühren sich, d.h. der Kreis ist geschlossen. Du wiegst während des Lachens die Welt ein wenig hin- und her. Das Ganze dreimal wiederholen.

Heidelore Geitner

Akupressur-Lachen Verschränkte Finger

(besonders geeignet für Zoom-Meeting)

Wir verschränken die gestreckten Finger beider Hände miteinander. Das funktioniert ganz automatisch. Wir stoßen die Hände in dieser Position mehrmals aneinander. Lachen.

Wie fühlt es sich an, wenn nun die Finger eine Etage nach oben wandern, also der kleine Finger der anderen Hand unten ist? Wieder stoßen wir die Hände rhythmisch zusammen. Lachen dabei.

Nun wandert die eine Hand Finger für Finger weiter nach oben, bis beide Hände nur noch mit dem kleinen Finger der einen und dem Zeigefinger der zweiten Hand verbunden sind.

Das kann nun noch abwärts ausgeführt werden.

Übungen Egbert Griebeling

Kugelfisch / Igelfisch

Die Kugelfische freuen sich und schwimmend lachend mit ihren kleinen Brustflossen (arme angewinkelt an dem Körper, Hände sind die Brustflossen) durch die Gegend. Bei „Haialarm!“ blähen sich alle auf (Dicke Backen, Atem anhalten, Arme im Kreis symbolisieren den aufgeblasenen Körper), sind still und bewegen sich kaum noch. Bei „Hai vorbei!“ entblähen die sich und schwimmend wieder leicht und lachend durch den Korallengarten. - Einer spielt den Hai, Handkante vor die Stirn (Taucherzeichen) lacht fies. Wechsel der Hairolle...

Entweder ruft nur die Anleiterin „Haialarm!“ bzw. „Hai vorbei!“ oder spontan einer der Kugelfische, wenn der Hai in die Nähe kommt.

Und noch "Corona-Lachübungen"

Ellenbeugen-Lachen

Wir lachen in die Ellenbeuge, so wie man gerade in diese nießen/husten sollte.

Mundschutz-Lachen

Handfläche symbolisiert den Mundschutz (bitte auch über die Nase:-) und wir lachen.

Abstands-Lachen

1 cm mit dem Daumen/Finger zeigen und nur etwas lachen. Mit zwei Händen eine Distanz von einem Meter zeigen und schon lauter lachen. Arme ganz ausbreiten (1,5 Meter) und volle pulle Lachen.

Coronavirus-Fang-Lachen

Mit einem HA einen Virus mit der Hand fangen, auf die andere Hand klatschen und ihn dann zwischen den beiden Händen zerreiben und lachen.

Händewaschen/Desinfektions-Lachen

So tun als würde man die Hände gründlich waschen bzw. desinfizieren und lachen, aber eben für 30 Sekunden.

Übungen Gundula Krause

Übung1: „**Ha He Hi Ho Hu**“ (Lachgymnastik besonders geeignet für Zoom Sessions)

Beginnend mit „ha,ha“ mach ich die Bewegung vor und wiederhole sie mit den Teilnehmern, dann fange ich für jede Zeile von vorne an und hänge immer eine neue Silbe dran:

1. Ich schlage mit den flachen Händen nacheinander auf die Brust auf „ha, ha“
2. Ich schlage mit den flachen Handflächen auf den Kopf auf „he, he“
3. Ich tippe rechts und links mit dem Zeigefinger an die Stirn (Vogel zeigen) auf „hi,hi“
4. Ich patsche mit den Handflächen gegen meine Wangen auf „ho,ho“
5. Ich „wische“ erst mit rechts, dann mit links vor meinem Gesicht auf „hu, hu“
6. Ich fasse mich an die Ohrläppchen erst rechts dann links und sage „Bim,Bam“

Übung 2: Zum Lachen mit 2,5 m Abstand

1. Man brauch dazu 2,5m lange Stoffbänder und legt sie in einem großen Kreis mit kleinen Lücken aneinander
2. Die Teilnehmer stellen sich in die Lücken, greifen die Bänder und drehen sich seitlich in Kreisrichtung
3. Alle gehen in Kreisrichtung und sagen dazu hohohahaha, dann Kehrtwende und in die andere Richtung, dann schneller werden, bremsen... (Varianten sind denkbar 😊)

Übung 3: Spatzen und Adler Lachen (Abstand kriegen zu Ärgernissen des Alltags, Gelassenheit üben)

1. Wir suchen uns im Raum ein Gegenüber, stellen uns vor, dass wir schimpfen wie ein Rohrspatz, haben die Ellenbogen am Körper, die Unterarme angewinkelt und die Hände zu kleinen Spatzenflügeln abgespreizt. Wir zappeln aufgereggt mit den Flügeln und schimpf-lachen auf „hiiiiihiiiihi“
2. Jetzt breiten wir unsere großen Adlerschwinge aus, betrachten alles von oben und lachen gelassen auf „hahaha“