

Lachyoga für Neueinsteiger



von und mit Sindy Schoß

<https://sindy-schoss.de>

Ablauf:

- Begrüßung & Vorstellungsrunde
- Wirkung von Lachen & Lachyoga
- Praktische Übungen
 - Erwärmung mit 8 Bewegungen der Wirbelsäule & Artrose-Ex
 - Lachen mit der Entstehungsgeschichte
 - Abschlussentspannung

Vorteile von Lachyoga



Lachyoga hat viele Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit. Hier sind einige der Vorteile, die in den Suchergebnissen gefunden wurden:

Körperliche Vorteile:

- Ausschüttung von Glückshormonen: Dopamin, Oxytozin, Serotonin und Endorphine
- Entspannung und Stressabbau (insbes. Cortisolabbau)
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Durchblutung
- Sanfte Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserte Lungenfunktion
- Erhöhung der Schmerztoleranz
- Verbesserung des Stoffwechsels (auch bei Diabetes)

Vorteile von Lachyoga



Geistige Vorteile:

- Reduktion von Stimmungsstörungen wie Anspannung, Angst, Hass und Wut
- Verbesserung der Lebensqualität und Steigerung des Wohlbefindens
- Förderung von Gelassenheit
- Verbesserung der Konzentration und Kreativität
- Erhöhung der Resilienz und des Selbstbewusstseins
- Stärkung von sozialen Bindungen und Förderung des Gemeinschaftsgefühl

Elemente von Lachyoga



- **Absichtliches Lachen:** „Fake it, until you make it.“
- **Klatschübungen:** „Ho-ho Ha-ha-ha“ und „Sehr gut, sehr gut, ja“
- **Körperübungen**
- **Verspielte Übungen:** um das innere Kind zu wecken und die Kreativität zu fördern
- Die 4 Elemente der Freude: **Lachen, Singen, Tanzen und Spielen**
- **Augenkontakt**
- **Entspannung:** um den Körper und Geist zu beruhigen

Wie ist Lachyoga entstanden?



Die kurze Geschichte von Lachyoga und Dr. Madan Kataria

Die Wurzeln des Lachyogas reichen bis in die 1990er Jahre zurück, als der indische Arzt Dr. Madan Kataria eine revolutionäre Idee hatte. Er erkannte die kraftvollen gesundheitlichen Vorteile des Lachens und beschloss, eine Bewegung zu starten, die Menschen dazu bringt, ohne Grund zu lachen. So wurde Lachyoga geboren.



Dr. Kataria begann mit einer kleinen Gruppe von fünf Menschen in einem Park in Mumbai, Indien, Lachyoga zu praktizieren. Bald erkannten sie, dass das Lachen ansteckend war und eine transformative Wirkung auf Körper und Geist hatte. Die Bewegung wuchs rasch, und heute gibt es Lachyoga-Clubs und -Gruppen auf der ganzen Welt.

Praktizierte Übungen



Klatschen

- Ho-ho Ha-ha-ha
- Sehr gut, sehr gut, ja

Lachübungen

- **Telefonlachen:** Stelle dir vor, du bekommst einen lustigen Anruf und lachst derweilen
- Du **packst deine Koffer** für eine Reise und tust diverse Dinge mit Ha, He, Hi, Ho, Hu hinein, damit alles besser passt, drückst du von oben lachend nach, zum Schluss setzt du dich lachend darauf
- **Fliegerlachen:** Arme zur Seite strecken und sich vorstellen, man sei ein Flugzeug – vielleicht hat der Flug auch kleine lustige Turbulenzen
- **Begrüßungslachen:** Angekommen in Indien, begrüßen wir die Menschen lachend mit Namaste
- Wir stellen uns vor, wie wir mit Menschen im Park lachen
- **Ich-weiß-nicht-Lachen:** Wenn wir gefragt werden, warum wir lachen, zucken wir die Schultern und sagen: „Ich weiß nicht, ich weiß gar nichts, aber ich kann lachen.“

Lachyoga im Alltag



Lachübungen

- Die Atemlachübung: Atme tief ein und lache beim Ausatmen. Wiederhole dies mehrmals und spüre die belebende Wirkung auf deine Atmung.
- Das Herzliche Lachen: Lege deine Hand auf dein Herz und lache herzlich, spüre die Freude und Energie in deinem Inneren.
- Der Stille Lachspaziergang: Gehe langsam und lache dabei ganz leise vor dich hin. Spüre, wie sich die positiven Vibrationen durch deinen Körper ausbreiten.

Integriere das Lachen in deinen Alltag

Lache jeden Tag bewusst: Nimm dir bewusst Zeit, um zu lachen, zum Beispiel bei www.morgenlachen.de oder www.abendlachen.de oder beim Lachtelefon www.lachtelefon.de (Rufnummer 05031 5194380, Kosten wie im Festnetz).

Lache mit anderen: Suche die Gesellschaft von Menschen, die dich zum Lachen bringen, z.B. in Lachclubs in deiner Nähe <https://lachclub.info/>

Lache mit der [App Laughly](#), die im Google Play Store und im App Store zum kostenlosen Download zur Verfügung steht.



Schön, dass Du dabei warst!

Ich hoffe, dass du die Übungen und Techniken aus diesem Workshop in deinen Alltag integrierst und von den positiven Auswirkungen des Lachens profitierst. Bleibe neugierig, offen und lass das Lachen in deinem Leben lebendig bleiben.

Für weitere Informationen und Fragen stehen ich und das Team vom Morgenlachen jederzeit gern zur Verfügung. Lass uns gemeinsam die Kraft und Magie des Lachens weiter verbreiten!

Herzliche Grüße,
Sindy Schoß und das Team vom Morgenlachen