

Lach Yoga

Ein Workshop zur Freiheit, Heiterkeit und Emotion

Dauer: 2 Std.

Mitbringen: Lachbereitschaft und ein Taschentuch



mit Megha Baumeler & Ueli Frischknecht

Was nützt uns Lachen?

Beim aus Indien kommenden Lach-Yoga wird ohne jeden Grund gelacht.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass regelmässiges Lachen gut fürs seelische Wohlbefinden, aber auch für die Verdauung, die Lunge, für Hals- und Gesichtsmuskulatur ist.

Lachen ist ein kathartischer Prozess (Katharsis = Reinigung). Katharsis baut Stress ab und ist ein natürlicher Reinigungsprozess.

Spannungen und Schmerzen werden intuitiv durch Weinen und Lachen abgebaut.

Lachen ist ein natürliches Mittel, in Balance zu kommen, bevor der nächste Schritt kommt.

Lachen stärkt das Immun-System.

Lachen ist eine der besten Aerobic-Übungen, da eine grosse Menge an Sauerstoff eingeatmet wird.

Für Herz und Kreislauf sind 30 Minuten Lachen so gut wie eine Stunde Joggen.

Lachen ist eine grosse Muskelentspannung.

Durch das Lachen werden Endorphine vom Hirn ausgestossen.

Eine Minute lachen ist so erfrischend wie ein 45-minütiges Entspannungstraining.

Der Lachende entwaffnet sein Gegenüber, löst Spannungen, vermittelt Selbstsicherheit und Kontaktfreude, setzt den Alltag für Momente außer Kraft.

Gelächter reguliert den Blutdruck.

Lachen ist eine zentrale menschliche Ausdrucksform, die früh gelernt, aber auch wieder verlernt werden kann. Kinder kichern hierzulande rund 400mal am Tag, Erwachsene lachen dagegen täglich nur noch ganze sechs Minuten.

Schon die Veränderung der Gesichtsmuskulatur beim Lächeln wirkt wie eine Sauerstoffdusche auf das Gehirn.

Auch hier gilt das 'Tun als ob'-Prinzip: Bei künstlichem Lachen wird die Hormonausschüttung und damit das vegetative Nervensystem ebenso positiv beeinflusst wie beim echten Lachen.

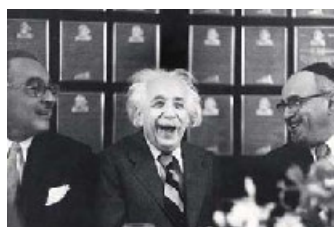
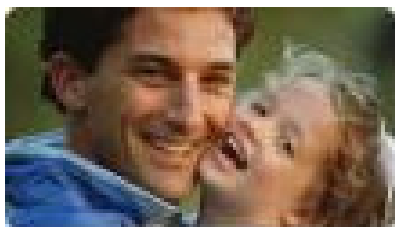
*Träume reinigen den Verstand
Tränen reinigen den Körper
Lachen reinigt die Seele*

Was geschieht beim Lachen?

Beim Lachen wird das Zwerchfell durch die Kontraktion der Bauchmuskulatur stimuliert, so dass sich ein selbstverstärkender Kreislauf ergibt. Dabei kommt es zu einer Senkung des Zwerchfells, die zu einer tiefgreifenden Durchknetung der Leber und der Gallenwege, und auch zur Stimulation der Bauchspeicheldrüse führt. Dies wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel und die Verdauung aus.

Neben der Aktivierung der willkürlichen Skelettmuskulatur kommt es beim Lachen auch zu einer starken Anregung der unwillkürlichen Muskulatur. So erhöht sich der Herzrhythmus zunächst, um später dauerhaft abzusinken. Die Muskulatur der Arterien entspannt sich, so dass das Gefässvolumen erhöht wird. Damit verringert sich der arterielle Druck. Ebenso öffnen sich die Bronchien, so dass die Durchlüftung der Lunge gefördert wird.

Aus 'Therapeutischer Humor' von Titze/Schroder:



Lachforscher (Gelotologen) haben herausgefunden, dass Leute die gerne lachen gesünder sind als sauertöpfische Mitmenschen.

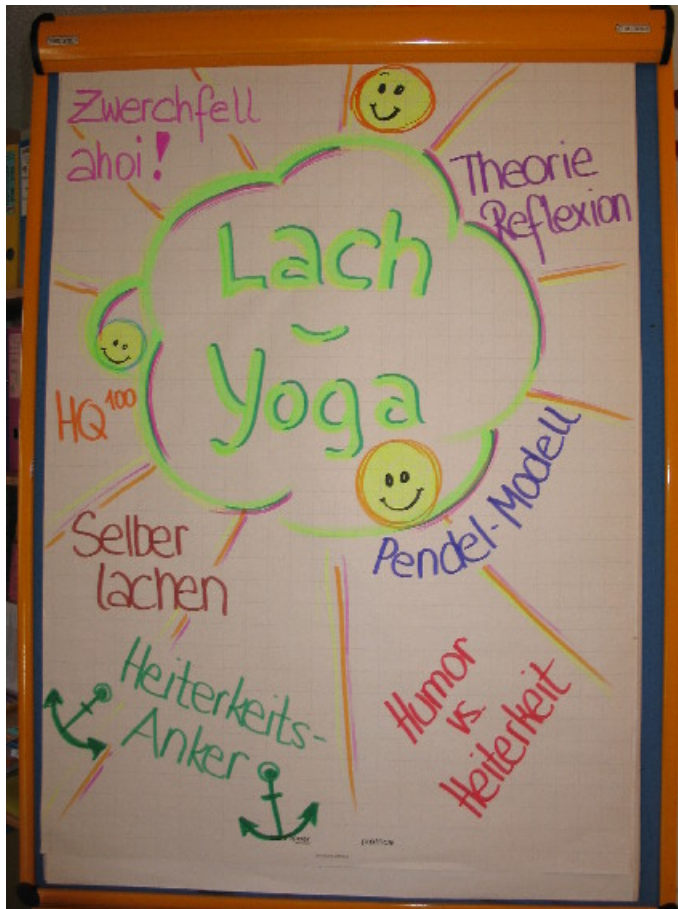
Die Lacher haben einen normalen Blutdruck auf ihrer Seite, sind nicht so anfällig für Infektionen und haben ein robusteres Immunsystem.

Lachforscher haben den physischen Akt des Lachens mit einer Befreiung in Zusammenhang gebracht, die Spannungen auflöst, Selbstheilungskräfte mobilisiert und den Energiefluss im Körper erleichtert. Laut eines Forschungsergebnisses haben Erwachsene in 50er Jahren durchschnittlich 18 Minuten pro Tag gelacht. Heute sind es weniger als sechs Minuten. Wir haben es verlernt, zu lachen, und deswegen ist es dringend notwendig, dass wir es wieder lernen bzw. praktizieren.

Um ein medizinisches Resultat zu erzielen, muss man täglich 30 Minuten lachen (inkl. Lächeln, Schmunzeln etc.).

Fazit: Steigern Sie Ihren Heiterkeits-Quotienten HQ

Inhalte des Workshops



*Wer den Tag mit Lachen beginnt,
hat ihn bereits gewonnen.*

Methodik

Wir arbeiten mit 'Dynamic Learning' - dem handlungs- und erfahrungsorientierten Lernen. Das bedeutet kurze Informationssequenzen, Übungsanleitungen und eigenes Tun. Die macht hier bei LachYoga noch mehr Sinn - denn Lachen tut man am besten selber!

Die Methode NLP ist ein effektives Werkzeug für Mentalarbeit, ressourcenorientierte Veränderung und Selbstcoaching. Wir nutzen im Besonderen die Kraft der Imagination, das Wissen um 'Tun als ob' (Vaihinger) und das Verankern von Heiterkeit.

A Taste of LachYoga

Meta-Ziel: Klassisches LachYoga nach Dr. Madan Kataria als Meditation kennenlernen.

Durch die aus der Yoga-Praxis stammenden Atemübungen versetzt man seinen Körper in einen entspannten Zustand. Durch das rhythmische Ho-Ho-Hahaha-Klatschen werden stimulierende Akupressurpunkte gereizt und das einhergehende rasche Ein- und Ausatmen erhöht den Sauerstoffgehalt im Blutkreislauf.

Zwischen allen Lach-Übungen gibt es kurze Atem- sowie Klatsch-Übungen. Besonders die Klatsch-Übung dient auch zu Aufwärmzwecken und als Zeichen, dass es jetzt los geht.



Erste LachYoga-Übungen:

Zwerchfell fühlen

Atemübung: Arme zum Himmel - Atem anhalten + strecken - langsam ausatmen, Körper vorbeugen

weitere Übungen: ppp-ttt-kkk; bellen, Atmen, umhergehen, Schultern lösen

Separator HO HO HA HA HA mit grosser Bewegung

- ☺ Stretching-Laughter
- ☺ Mobilephone-Laughter
- ☺ Cocktail Laughter
- ☺ Shy-Lachen
- ☺ Gummiband-Lachen

Stille, Körperwahrnehmung (Bodyscan)

Die fünf Stufen unserer Humorfähigkeit

nach V.F. Birkenbihl



Zu Stufe 5:

Es ist uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren und es gelingt uns sogar zu lachen, wiewohl andere über uns lachen! Diese Höchste (nach Birkenbihl) Stufe ist doppelt hilfreich:

Erstens leiden wir selbst nicht, weil wir erst gar nicht in den negativen Stress "hineinfallen", also ist es für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden der optimale Weg. Man kann ihn nicht immer gehen, aber: Nicht immer, aber immer öfter. Denn, je öfter es uns gelingt, desto besser.

Zweitens entschärft unser Lachen das Lachen der anderen: Niemand kann uns auslachen, wenn sein Lachen durch unser eigenes Lachen zu einem MIT-Lachen wurde! Ausserdem ist es vielen Menschen peinlich, wenn sie zunächst spontan gelacht hatten. Merke: Durch unser Lachen geben wir ihrem lachen nachträglich die Qualifikation, MIT uns gelacht zu haben und nicht etwa über uns. Das ist gut für alle Beteiligten.

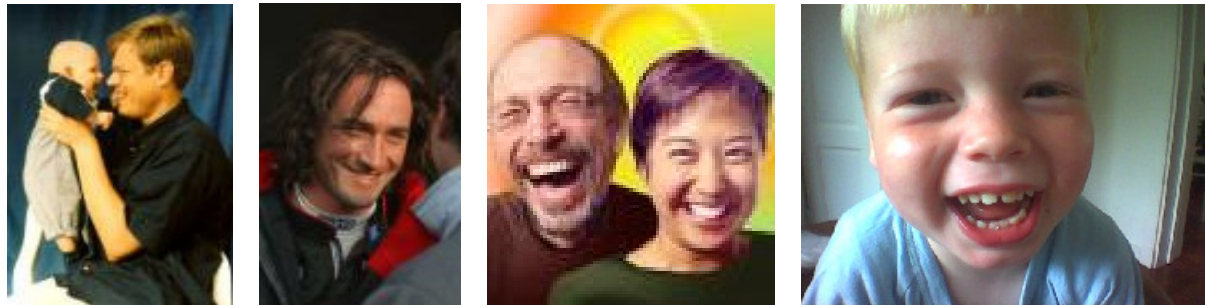
Zu Stufe 6:

LachYoga ist Lachen ohne Grund, ohne Anlass, einfach so. Dies bewirkt eine heitere Grundstimmung, eine Grundlage die wie Dünger für die wachsenden Aktivitäten wirkt.

*Man müsse glücklich sein um zu lachen.
Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind
wir sind glücklich, weil wir lachen.*

Glück kommt nach dem Lachen: Lachen ist die Tür zum Glück

Persönliche Reflexion



- ⇒ Nutzen: Welche Bedeutung hat Heiterkeit in meinem Leben?
- ⇒ Alltagsheiterkeit: Denken Sie an Ihren normalen Alltag: Wie stufe ich meinen alltäglichen Heiterkeitsquotienten (HQ) auf einer Skala von 101 bis 200 ein? Wenn ich diesen Quotienten um 10 Pkt. erhöhen würden, wie würde dies mein Leben bereichern?
- ⇒ Körperliche Wahrnehmung: Spüren Sie nach innen: Wie spüre ich mein Zwerchfell nach der Aktivierung durch Lachen? Wie beeinflusst Lachen meine Augenmuskulatur? Wie meine Atmung? Wie meine Gedanken? Wie meine Ausstrahlung?
- ⇒ Unterstützende Gedanken: Was erheitert mich? An welchen Film oder an welches Theater kann ich denken um fröhlich zu sein?



*Madame Pompadour sagte bereits:
"Lachen sie meine Damen, dann sitzen die Falten wenigstens am richtigen Ort."*

Klassisches LachYoga nach Dr. Madan Kataria

- ☯ **Separator** HO HO HA HA HA
- ☯ deep breathing exercice with healing words
- ☯ Welt umarmen - im Zentrum sein
- ☯ **STILLE**
- 😊 Elektro-Lachen: Hin zur Hände schütteln, tun als ob es elektrisieren würde, quietschend reagieren - lachen
- 😊 Argument-Laughter
- 😊 Forgiveness-Laughter (an Ohren ziehen)
- 😊 Lachbuch-Lachen
- 😊 Guru-Laughter: meine Fehler, deine Fehler
- 😊 Quelle des Lachens Trinken
- 😊 Schatzchäschtli-Lachen
- 😊 Meter-Lachen:
- 😊 Rasenmäher-Lachen
- 😊 Handy-Lachen
- 😊 MeiMei Lachen: Mit Zeigefinger 'schimpfen'
- 😊 Tears and Laughter: Mit Armen gestreckt vorne auf und ab. Bei ab weinen (Tears) und bei hoch Lachen (Laughter)
- 😊 Himmels-Lachen
- 😊 Pinguin-Lachen
- 😊 Löwen-Lachen: Zunge raus, Grimasse, Hände gespreizt hoch und Augen aufreissen, wilde Augen
- 😊 Silent Laughter: Ohne Stimme lachen
- 😊 Hot-Soup-Laughing: aus Kehle, wie wenn etwas sehr scharf ist, hauchen und Hände ausschütteln
- 😊 Schüchternes Lachen: Mit Händen Gesicht verdecken und schüchtern gucken
- 😊 Entscheidungs- Lachen: Daumen hoch
- 😊 Ego-Lachen: Mit Daumen auf sich selber zeigen und lachen

*Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen
ist ein Lächeln.*

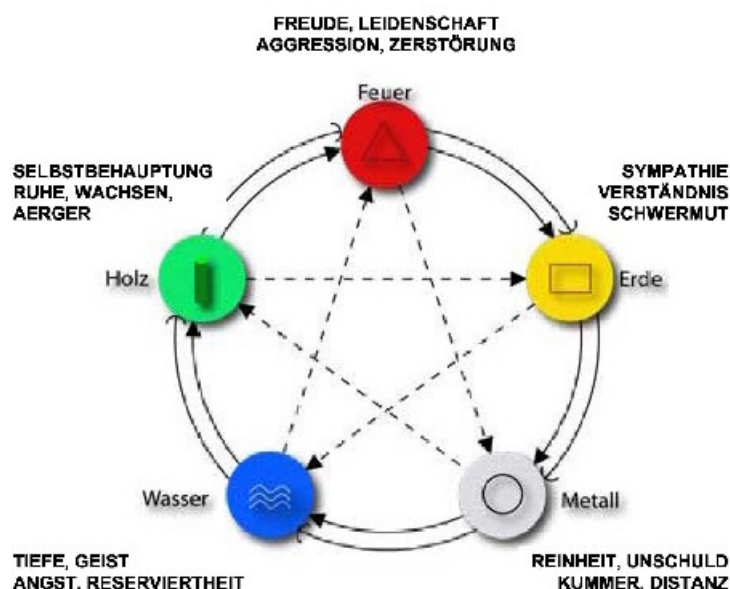
Integration

Lachyoga - die Reise zur Essenz. Lachen ohne Grund und Weinen ohne Grund, beide Gefühlsqualitäten sind Türen zu unserem Innersten. Wir lernen, unser Zwerchfell zu bewegen - die emotionale Durchlässigkeit zu erhöhen und zu steuern und geniessen die Wirkung der Ausschüttung der Glückshormone und der Endorphine.

1. Phase: Lachen ohne Grund. Dabei nutzen wir die mentalen Vorstellungen, lassen uns von andern anstecken und bewegen uns.

2. Phase: Wo Sonne ist, ist auch Schatten - und dem geben wir Ausdruck, indem wir einfach mal so vor uns her schimpfen oder uns der Traurigkeit widmen.

3. Phase: Stille. Zentrierung, die Aufmerksamkeit nach innen richten.



Wir werden rund wie uns die chinesischen Elemente veranschaulichen.

Jedes Element beinhaltet die Polarität der Befindlichkeiten.

Wir vertrauen bewusst auf den Lebensfluss und zentrieren uns.

Hausapotheke HQ erhöhen:

1. Komm in Kontakt mit deinem inneren Lächeln. Schmunzle jeder Zelle, jedem Organ zu. Finde die Muskeln, die beteiligt wären an der Umsetzung des Lachgefühls. Meist sind dies das Zwerchfell, die Lachmuskeln im Gesicht und die feinen Muskeln ums Auge herum.
2. Sei zärtlich zu deinem Lachen. Schmunzle und lächle ihm zu. Begrüsse es freundlich. heisse es willkommen.
3. Stell dir vor, all deine Zellen richten ihre Kerne hin zum Lachen und stimmen sich zuerst fein und dann elastisch in die Schwingungen ein.
4. Verstärke für einen kleinen oder grossen Moment die Schwingungen und gib ihnen Töne: "Hahaha, hohoho, hihhi..." Nimm wahr, wie dies eine chemische Reaktion in deinem Körper hervorruft. Diese wiederum verändert die körperliche Befindlichkeit.
5. Gib der körperlichen Wahrnehmung deine eigenen Worte: leichter, pulsierender, beweglicher .. . Beschreibe deine Atmosphäre bildhaft: Heller, bunter, weiter, Gib deiner Stimmung Worte im auditiven Bereich: melodioser, jubelnd, klangvoll,
6. Geniesse das Ergebnis. Tipp: Bleibe für ca. 3 Minuten in dieser Stimmung, damit sich die Glückshormone ihren Platz im Gewebe finden können.

Ich bringe meine Katze zum Lachen

1. Ich setze mich ihr gegenüber und schaue ihr in die Augen.
2. Ich verbinde mich mit dem Ergebnis obiger Übung.
3. Weil ich weiss, dass Lachen ansteckend ist und ich ja die Welt mit meinem Lachen bereichern möchte motiviere ich mich zu lautem, intensiven Lachen mit unkontrollierten Jauchzern.
4. Ich bereichere mein Produkt mit Gurren, Japsen, nach Luft schnappen, auf die Knie hauen, Crescendo und Diminuendo, HuHuHu und HahHahHah.
5. Falls die Katze noch hier ist, lasse ich auch noch die Tränen fließen und stöhne. Jetzt sollte eigentlich die Ansteckung vollzogen sein.
6. Falls Ihre Katze wie meine sich unberührt gähnend auf die andere Seite gekuschelt haben: Geniessen Sie Ihr Lachen für sich selber, frei nach dem Motto: Auch wenn keiner lacht – ich geniesse mein eigenes Lachen: Sei dir selbst ein Witz der dich erheitert!



Bücher und Links

Bücher:

Ich bin fröhlich / Niccel Steinberger / Edition E, 1820 Rerritet / ISBN 3-905638-07-X, Website <http://www.ichbinfroehlich.ch/>

Dr. Madan Kataria: Lachen ohne Grund. Vianova Verlag ISBN 3-928632-93-0

Barbara Rütting: Lachen wir uns gesund! Anleitung zum Glücklichein. Mit Lach-CD. Herbig Verlag. ISBN 3-7766-2236-9

Ernst Spangenberg: Verstand & Humor im NLP, Junfermann; Metaprogramme veranschaulicht durch Märchen, Anekdoten, Fabeln, Witze und Verse.

Vera F. Birkenbihl: Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen, mvg Verlag, ISBN 3-478-08378-8

DVD:

Kurt Weber / Christoph Emmelmann: DVD LachYoga 1. Entdecken auch Sie die wundersame Kraft des Lachens. www.aktuell-film.de

CD:

Lach-CD der Swiss Expo 2005: European Laughter Society ELS
www.hahahahaha.org, Roland Schutzbach

Links:

Lach-Meditationen: Thomas Draeger: tomdraeger@snafu.de

Lachklub Deutschland: <http://www.lachclub.info/>

Schweizer LachYoga Verband: <http://www.hoho-haha.ch>

Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege, Pädagogik und Beratung: <http://www.humorcare.com>

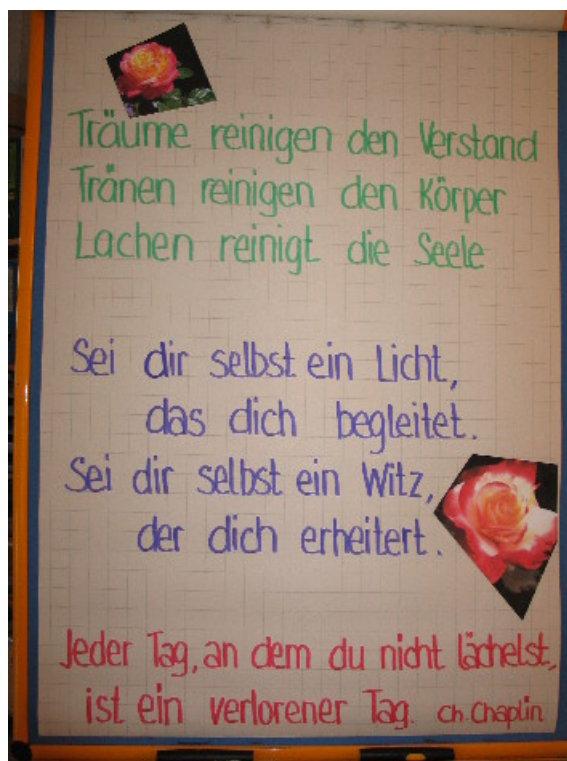
Lachbewegung Deutschland: <http://www.lachbewegung.de/>

Yoga Lach Zentrum Deutschland: <http://www.yogalachen.de/>

Weitere Lach-Übungen unter: <http://www.laughteryoga.org>. Hier finden Sie auch die CD und das Buch von Dr. Madan Kataria und die Adressen verschiedener Lachclubs.

*Albert Schweitzer bediente
sich des Humors als einer Form der Therapie.
Er gebrauchte den Humor mit solcher Kunstfertigkeit,
dass man das Gefühl hatte, er betrachte ihn beinahe als ein
Musikinstrument.*

Thank you for Sharing Laughter



NLP-Akademie Schweiz seit 1989



Megha Baumeler, Schulleiterin

geb. 1947; Psychologin FH, International NLP Diplomate, NLP-Lehrtrainerin NLPA, IANLP und DVNLP, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Supervisorin BSO, OE-Beraterin BSO, Coach BSO, cert. Life Coach CHNLP, Autorin der NLP-Manuale "NLP-Akademie - mit Herz und Verstand"

1989 Gründung der NLP®-Akademie Schweiz mit Ausbildungsseminaren aller Stufen und Businessapplikationen. Spezialitäten sind auch Workshops wie 'Bühne frei für Frauen', 'Emotional Leadership' und 'LachYoga'.



Ueli Frischknecht, Schulleitung

geb. 1955; eidg. dipl. Erwachsenenbildner; NLP-Lehrtrainer NLPA, DVNLP, IANLP und International NLP, USA. 1980 Gründung der eigenen Unternehmensberatungsfirma, Mitinitiator u. Geschäftsleitungsmitglied von Firmen und Institutionen im Bereich der Erwachsenenbildung. Mitautor Manuale "NLP-Akademie - mit Herz und Verstand" - "Sich und andere Führen" Müri/Kälin.

1989 Gründung der NLP®-Akademie Schweiz mit Ausbildungsseminaren aller Stufen und Businessapplikationen. Spezialitäten sind Mikroskills / Platform-Skills für Dozenten und Coaches.