

Laughter Yoga Photo Flash Cards – German Translation

Auf diesen Karten werden Übungen gezeigt, die so während einer Lachyoga-Stunde üblicherweise in Lachclubs und Lachyoga-Gruppen auf der ganzen Welt praktiziert werden.

Lachen als Übung ist eine revolutionäre neue Methode, bei der jeder ausgiebig und herzlich Lachen kann, ohne dass dabei Witze oder Comedy nötig wäre. Ein Teilnehmer braucht sich zunächst weder besonders gut zu fühlen noch benötigt er oder sie Humor.

Lachübungen werden mit einfachen Yoga-Atemtechniken kombiniert. Wenn aufmunternder Augenkontakt und ein wenig kindliche Albernheit hinzukommen, stellt sich echtes, befreiendes Lachen rasch ein. Die Teilnehmer entwickeln eine herzliche Nähe und Verbundenheit zueinander. Die Technik des „Lachens ohne Grund“ begann in Indien, wo es als Hasya-Yoga bekannt ist. Im Frühling 1995 entwickelte der westlich ausgebildete Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria zusammen mit seiner Frau Madhuri, die auch Yogalehrerin ist, diese Yogaform als alternatives Gesundheits-Vorsorgeprogramm. Zitat von Dr. Kataria: *„Lachen ist zu wichtig, um es von Witzen abhängig zu machen.“*

Aus „gespieltem“ Lachen (so tun als ob) erwachsen beträchtliche gesundheitliche Vorteile. Durch die hierbei ausgelösten positiven Emotionen ergibt sich ein beeindruckender Stressabbau (Reduzierung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol) und ein besseres Funktionieren des Immunsystems. Lachen hilft in hervorragender Weise, die Lungen von alter und verbrauchter Luft zu befreien. Auf das Lachen (verlängerte Ausatmung) folgt eine drei- bis viermal so tiefe Einatmung, die wiederum Körper und Gehirn mit Sauerstoff anreichert. Geistige Frische und Munterkeit sowie eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten sind das Ergebnis.

Heiterkeits-Ausbrüche bewirken des weiteren sowohl eine Freisetzung von Endorphinen (Glücksbotenstoffe, Schmerz dämpfende Substanzen) als auch einen höheren Level an Serotonin und Dopamin im Gehirn.

Im Hinblick auf die emotionale Intelligenz, hat sich gezeigt, dass durch Lachen sich Selbstwertgefühl und Zuversicht aufbauen sowie harmonische soziale Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen gefördert werden. Der Psychologe Robert Donnelly sagt hierzu: *„Die schmerzlichste Erfahrung während einer Depression ist der Verlust des Lachens.“* Viele Therapeuten berichten, dass Menschen, die regelmäßig lachen, keine Depressionen bekommen. Der Schriftsteller Bill Gee erklärt in „Dr. Katarias Lachyoga-Trainings-Handbuch für Lachyoga-Leiter“, dass *„dank Lachyoga Tausende Menschen schwere Depressionen überwunden hätten.“*

Nach derzeitiger medizinischer Auffassung beträgt die ideale Dauer einer Lachyoga-Einheit, um den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen davonzutragen, zwischen 15 und 20 Minuten. Dr. Michael Miller von der Universität von Maryland schlug infolge seiner Studie aus dem Jahre 2005, in der es sich zeigte, dass Lachen die Blutgefäße erweiterte und dadurch den Blutdruck sinken könnte, vor: *„Ein gutes, herzliches, emotionales Lachen für die Dauer von 15 Minuten täglich ist hervorragend geeignet, um sein Herz gesund zu erhalten.“*

Diese Form des Lachens spielt sich hauptsächlich in der rechten Hirnhälfte ab, die vermutlich mehr die körperlichen, emotionalen und kreativen Vorgänge steuert. Wenn der Auslöser für ein Lachen ein Witz oder eine humorvolle Bemerkung ist, ist eher die linke Hirnhälfte beteiligt, die rational, analytisch und kritisch ausgerichtet ist. Das ist *„die einzige Technik, die es Erwachsenen erlaubt, sich in ausgedehntem, herzlichen Lachen zu ergeben,“*

ohne hierbei Denken zu müssen. Es ist quasi ein Bypass, eine Überbrückung, hin zum natürlichen Lachen, welches durch unseren Intellekt blockiert wird.“ (Bill Gee aus „Kataria-Handbuch“) Vom Herzen kommendes, freies Lachen wie die Kinder („Hey, wir lachen jetzt mal!“), hat eine größere Kraft als ein Lachen nur „mit dem Kopf“. („Dieser Witz ist neu! Jetzt erlaube ich mir mal, für drei Sekunden zu kichern.“)

Therapeutisches Lachen, ganz ohne Witze, wurde in der westlichen Welt von dem Psychologen Steve Wilson (USA) entwickelt und bekannt gemacht. Die Idee, Lachen als eine Art gymnastische Übung zu betreiben, begeistert immer mehr Menschen auf der ganzen Welt. Man spricht von einem „Globalen herzerwärmendem Phänomen“. Diese Karten und das Booklet zeigen Fotos von Lach-Sessions aus Taiwan, Indien, Italien, Israel, Frankreich, Deutschland, Mexiko, Portugal, Spanien, Schweiz und den USA.

In so genannten Lachclubs finden Menschen zusammen, um Lachyoga in einer Gruppe auszuüben. Dort werden keine Witze erzählt – nichts dergleichen ist nötig. Jeder jeden Alters, jeder Rasse, jeden Glaubens, mit jeder Voraussetzung etc. ist willkommen. Es existiert keinerlei Wettkampfgedanke oder Hierarchie. Lediglich freudiges Mitmachen steht ganz oben auf der Tagesordnung geschrieben. Teilnehmer jeden Alters erleben in Lachclubs, wie sich körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt. Lachclubs sind nicht auf Gewinne ausgerichtet und in vielen Ländern ist eine Teilnahme kostenlos. In Deutschland sind sie am ehesten mit gemeinnützigen Vereinen vergleichbar, jedoch ohne Vorstände, Satzungen, Mitgliedschaften, Beitrittserklärungen etc. Ein Betrag zwischen zwei und fünf Euro pro Stunde gilt derzeit (2009) als angemessen, um Raumkosten, Werbung und dergleichen mehr bestreiten zu können.

Lachclubs bieten eine vergnügliche wie effektive Methode, um Stress abzubauen, etwas Sinnvolles für die Gesundheit zu tun, Gleichgesinnte zu treffen und neue Freundschaften zu schließen.

Eine typische Lachclub-Stunde beginnt mit

- 1) Leichten Aufwärmübungen
- 2) Atemübungen (wie in den O2-Joy-Karten)
- 3) Atemübungen mit Gelächter während des Ausatmens

Das Kernstück der Stunde enthält

- 4) 15 – 20 Minuten Lachyoga-Übungen (der größte Anteil im Kartenspiel) in Kombination mit Grundübungen wie „Ho Ho ha-ha-ha“ (Kolibri-Bube) und „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ (Delfin-Bube) sowie anderen einfachen Dehnungs- und Atemübungen.

Die Stunden schließen häufig mit

- 5) der Grundübung „Lachmeditation“ – (einer völlig freien Form des Lachens, unser Welpen-Bube) und Entspannungs-Übungen (Marienkäfer-Bube)

Es ist sinnvoll, jede Stunde mit Entspannungsübungen zu beenden, um den vollen Nutzen aus den vorherigen Übungen zu ziehen. Der Stoffwechsel wird auf diese Weise angeregt, um wichtige Transportfunktionen auf zellulärer Ebene zu verrichten.

Der Lachclub, der in einem öffentlichen Park in Mumbai (Bombay, Indien) mit fünf Personen begann, ist angewachsen auf geschätzte 10.000 Lachclubs in 100 Ländern auf allen Kontinenten. Im Jahre 2008, als dieser Text geschrieben wurde, fanden sich in etwa 250.000 und 300.000 Menschen zusammen, um regelmäßig für ihre Gesundheit zu lachen.

Das Lachyoga-Übungskartenspiel – geht auf eine Inspiration von **Jana Gablikova** aus der Slowakei während eines Lachyoga-Lehrer-Trainings unter Anleitung von Dr. Madan Kataria in Wilderswil/Interlaken/Schweiz im Mai 2007 zurück. Sie sind ursprünglich als visuelle Übungssammlung für Lachyoga-Leiter gedacht.

Wenn ein/e Lachyoga-LeiterIn eine Stunde gibt, lacht sie/er normalerweise mit den Teilnehmern zusammen. Es kann hierbei leicht geschehen, dass sie/er sich im Augenblick verliert, und dass es sich als schwierig erweist, wieder in einen kontrollierten, von der linken Gehirnhälfte gesteuerten Zustand zurückzufinden, der ja erstrebenswert wäre, um die Stunde gut und sicher weiterzuführen. (Lachyoga-LeiterInnen: Wenn ihr den Faden verliert und nicht mehr wisst, welche Übung ihr als nächste machen wolltet ... zieht einfach schnell eine Karte. Lachyoga-Übungskarten als Erste Hilfe!)

Anstelle anstrengender Überlegungen, um zu vergleichen, sich zu erinnern, oder sogar um eine Reihe von Anweisungen zu lesen, braucht ein/e Lachyoga-LeiterIn nur noch eine Karte zu ziehen und sie/er erinnert sich sofort an die dargestellte Übung. Im Nu findet sie/er den Übergang zur nächsten Übung – es gehört der Vergangenheit an, Notizzettel herauszufummeln oder sich den Kopf zu zerbrechen. (Derartiges ist immer mit unliebsamen Unterbrechungen verbunden und kann für die Beteiligten störend und langweilig sein)

Um deine Lach-Stunde vorzubereiten, suche zuerst die Übungen heraus, die du machen möchtest und lege sie nach oben auf den Stapel. Ziehe diese in der Stunde dann eine nach der anderen. (Tipp: Ziehe zusätzliche Karten für den Fall, dass du mehr Zeit hast und/oder falls du doch eine andere Übung machen möchtest, als zunächst gedacht.)

Ein Großteil der Übungen auf den Karten findet sich in Dr. Kataris Liste der Grundübungen wieder. Die „Foundation Exercises“ beinhalten das Standard-Repertoire für Lachyoga-Leiter auf der ganzen Welt. Du kannst sie dir auch als Video auf der offiziellen Website von Kataria ansehen. (Adresse siehe unten)

Die Lachyoga-Übungskarten reichen aus für eine unbegrenzte Anzahl von Lachyoga-Stunden. Dennoch ist es eine Kunst und es erfordert Geschick, eine qualitativ gelungene Lachyoga-Stunde zu geben. Wenn du an einem exzellenten Lachyoga-Training interessiert bist, besuche bitte eine der unten angegebenen Websites. Wir empfehlen auch unser Buch, das im Jahr 2009 erscheint: „The Laughter Revolution; How Laughter Will Save The World“

Allgemeine Hinweise für eine Lachyoga-Stunde

Eine Lachyoga-Stunde beginnt damit, dass die/der Lachclub-LeiterIn die Teilnehmer begrüßt und einlädt, mitzumachen. Sie/er weist darauf hin, sich weder zu überfordern noch sich mit anderen zu vergleichen. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, achtsam mit sich umzugehen und den eigenen Fitnesszustand zu berücksichtigen. In jeder Übung sollte die/der Praktizierende sich wohlfühlen.

Aus diesem Grund passen die Nummern der Karten in etwa zum angestrebten Grad an Lebhaftigkeit (Schwierigkeitsgrad), der mit einem Mehr oder Weniger an Anstrengung verbunden ist: Das Ass bis einschließlich Nummer 3 zeigt relativ ruhige Übungen; die Nummern 4 – 6 stellen moderate Anforderungen an den Körper; die Nummern 7 – 10 laden zu einem stärkeren körperlichen Einsatz ein. Wenn du im Verlauf einer Stunde Erschöpfungs-Symptome bei den TeilnehmerInnen bemerkst, dann solltest du für die nächste Übung eine niedrigere Nummer auswählen. Wenn das Lachen sich ein wenig lustlos anhört oder aber mehr Anregung fordert, dann ziehe eine Karte mit höherer Nummer.

Vorbereitung der Karten für den Einsatz im Lachclub

Entferne die Könige und Königinnen; oder, wenn du sie nicht aussortieren willst, stehen sie für eine ganz bestimmte Übung (siehe Vorschläge weiter unten)

Entferne die O2-Joy-Karten (Atemübungen). Beginne die Stunde mit einigen oder allen von diesen. Es ist auch gut, Atemübungen zwischen den Lachyoga-Übungen die ganze Stunde hindurch einzubringen.

Bestimme die Reihenfolge der Buben (Grundübungen): z.B. wiederholen die meisten Lachclubs „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ (Delfine) und „Ho Ho ha-ha-ha“ (Kolibris) des Öfteren

im Verlaufe einer Stunde und legen die Meditation (Welpen) und Entspannung (Marienkäfer) in die Schlussphase.

Die Karten

Alle Kopierrechte (Copyright) zu den Fotos und Texten © 2008 sind ausschließlich dem The Laughter Yoga Institute vorbehalten.

Titel © 2007 Doctor Kataria School of Laughter Yoga (außer denen mit einem „+“-Zeichen, die unter dem © von The Laughter Yoga Institute stehen)

(Außer den besonders gekennzeichneten, stammen alle Fotos aus den USA)

(Alle Übungen sind „richtig lachend“ entstanden)

Welpen

A – Schüchternheits-Lachen – Hände vor das Gesicht, kichern; blinze ab und zu heraus, dann bedecke das Gesicht wieder

(Foto: Schweiz)

2 – Ein-Zentimeter – miss von der Daumenspitze bis zum Daumenende; es geht ganz schnell! Mache vorher die Nummer 6 Marienkäfer, „Ein-Meter“

3 – Vergebung - biete Vergebung an, Arme am Körper, Hände nach oben geöffnet; vergib dir selbst, vergib anderen.

4 – Löwe - strecke die Zunge weit heraus in Richtung Kinn, breites Lächeln. Augenbrauen hochziehen, Augen weit öffnen, Hände wie Löwenpranken – Finger hoch, Damen runter, brülle wie ein Löwe aus dem Bauch (Foto: Taiwan)

5 – Heiße Suppe - streck die Zunge heraus, schüttle die Hände kräftig aus den Handgelenken heraus, tue so, als ob du eine sehr scharfe (heiße) Suppe gekostet hättest, die Hände wedeln der Zunge Luft zu

6 – Doppeldes Händeschütteln - eine Person überkreuzt die Hände und schüttelt einer anderen beide Hände

7 – Belly (Kopf auf dem Bauch) – lege dich im rechten Winkel zu einer/m anderer/n TeilnehmerIn und bette deinen Kopf auf den Bauch der/desjenigen.

8 – Lach-Orchester – die TeilnehmerInnen werden in verschiedene Instrumenten-Gruppen aufgeteilt. Ein/e DirigentIn zeigt an, welche Gruppe(n) wann lachen soll.

9 – Tausendfüßler - liege auf dem Rücken, die erste Person mit dem Kopf zur Mitte und den Füßen zur rechten Seite, die nächste Person mit dem Kopf zur Mitte und den Füßen zur linken Seite. Dein Kopf befindet sich dicht am Kopf deiner/s NacharIn und der Körper zeigt genau in die andere Richtung. Bildet eine Reihe, strampelt mit den Beinen und schüttelt die Arme usw.

10 – Ruderboot - sitze auf dem Boden zwischen den Beinen einer anderen Person, mit dem Rücken zugewandt, Arme zeigen nach vorne, tu so, als würdest du rudern. „Aeeee, aeeeeee, aeeeeee“ nach 2 bis 4 mal lehnt du dich zurück und lachst auf dem Bauch des/derjenigen, der/die hinter dir sitzt. Alle gleichzeitig.

Delfine

A – Namasté (indische Begrüßung) – Lege die Handflächen vor dem Herzen aneinander. Verneige dich mit freundlichem Blick vor einem anderen.

2 – Umarmen (Herz-zu Herz) - Umarme sanft eine andere Person während du lachst. Spüre das Lachen des anderen. (Foto: Deutschland)

3 – Mentale Zahnseide - umwickle deine Hände mit fiktiver Zahnseide und „reinige“ deinen Kopf, deine Zunge, deinen ganzen Körper, alles, wozu du Lust hast (Foto: Taiwan)

4 – Lachcreme – drücke etwas Creme aus der Tube in deine Hand oder tupfe etwas aus einer Dose und trage es auf (bei dir und den anderen)

5 – Handy - Halte ein imaginäres Handy an dein Ohr, lache über das, was du hörst, gehe herum und lass die anderen auch mal hören.

6 – Weinen – weine, während du dich in die Hocke begibst, lache befreit auf, wenn du dich wieder hoch bewegst.

7 – Vogel - breite deine Arme aus wie Flügel, schlage mit den „Flügeln“, hebe ab und bewege dich in alle Richtungen.

8 – Heißer Sand - Gehe auf sehr heißem Sand spazieren. „Uh, au, oh! Hahaha“ (Foto: Ungarn)

9 – Kalkutta - Hände nach vorne: zwei mal kurz und hart „Ho, Ho“ während du mit den Händen nach vorne stößt, unmittelbar danach zwei mal „Ha, Ha“, während du mit den Handflächen nach unten in Richtung Boden stößt. Federe hierbei leicht mit den Knien.

10 – Vokale in den Himmel - gebt euch die Hände und bildet einen Kreis, lauft in Richtung Mitte, hebt die Hände (bleibt angefasst) und singt hierbei den Vokal „aaaaa“ langgezogen, in der Mitte brecht in Gelächter aus, danach folgen die Vokale „eeee“, „iiiiiii“, „oooooooo“, „uuuuuuu“

Marienkäfer

A – Königlich – eine Hand leicht geöffnet, huldvoll winkend wie eine Königin, der Arm bewegt sich aus dem Ellbogen heraus. (Foto: Deutschland)

2 – Lach-Zentrum – Zeige mit dem Finger zum Kopf, suche, finde und deute auf dein entdecktes „Lach-Zentrum“. Es kann sich überall befinden: Schläfe, Scheitel, Hinterkopf)

3 – Stummes Lachen - lache ganz leise, so als würde jemand in deiner Nähe schlafen, den du nicht aufwecken möchtest. Macht „Schsscht“ zueinander.

4 – Einfach lachen – (Lachen ohne Grund) – ein Passant hat gefragt: „Warum lachst du?“ Handflächen hoch, Ellbogen am Körper, mit den Schultern zucken, den Kopf hin und her wiegen, „Wir lachen einfach nur so – ohne Grund“ (Foto: Deutschland)

5 – Kreditkarten-Rechnung - Halte in den Händen eine imaginäre Rechnung, öffne die Hände zu dir, lache über das, was du siehst. Zeige deine Hände (die Rechnung) auch den anderen. (Foto: Mexiko)

6 – Ein Meter - Tue so, als würdest du die Länge eines Stoffes abmessen. Fange auf einer Seite an, die Hände liegen aneinander. Ziehe eine Hand langsam in Richtung Ellbogen des anderen Armes und sprich „Aeee“, ziehe weiter zur Schulter/Brustmitte und sprich etwas höher „Aeee“ und endlich strecke „Aeee“ den „Zugarm“ ganz in die andere Richtung aus (du hast jetzt beide Arme seitlich nach oben gestreckt), lege den Kopf etwas in den Nacken und lache. (Foto: Taiwan)

7 – Fahrstuhl – die ganze Gruppe steht dicht auf einem Haufen zusammen, kichert nervös, weil der Fahrstuhl ruckelt, die Tür wild auf und zu geht und so weiter.

8 – Cowboy - klatsche auf die Oberschenkel, wie ein Cowboy aus dem Wilden Westen oder wie ein Bayer auf seiner Lederhose, mache Fäuste an den Hüften. Übermütiges, lautstarkes, röhrendes Gelächter: „Yuhuuu“ und „Yippiiiii“

9 – Jackpot - du hast im Lotto gewonnen, reiße die Arme in die Luft und feiere: „Wir sind reich!“ (Foto: Deutschland)

10 – Motorrad - starte den Motor mit 3 Lachern, dann fahre mit deinem vom Lachen angetriebenen Bike herum (Foto: Ungarn)

Kolibris

A – Über-sich selbst lachen – Zeige mit dem Zeigefinger auf deinen Herzbereich (du kannst auch beide Hände dazu nehmen) - mit einer kleinen Bewegung, „Es ist ok über mich selbst zu lachen, ich brauche nicht perfekt zu sein“.

2 - Kein Geld (leere Taschen) - Zeige leere Taschen, lache mit den Handflächen nach oben zeigend.

3 – Anerkennung (Lob) - Zeigefinger- und Daumenspitze berühren sich zu einem „O“, oder strecke den Daumen nach oben. Du kannst auch kurz klatschen, Handküsse werfen, Abklatschen (give me five) usw.

4 – Händeschütteln (westliche Art) - gebt euch die Hände, schüttelt sie und lacht kräftig

5 – Stewardess - Demonstriere: 1. Zeige zu den Notausgängen 2. wie die Sicherheitsgurte befestigt werden 3. ziehe die Sauerstoffmaske vor das Gesicht, erst bei dir selbst, dann bei jemand anderem 4. puste die Rettungsweste auf (blas in ein Röhrchen)

6 – Milchshake - halte zwei imaginäre Gläser in den Händen. Gieße eines in das andere und sage „Aeee...“, gieße das zweite in das erste zurück, spreche etwas höher „Aeee ...“, dann trinke und lache

7 – Schimpf – (Diskussion) – tue so, als ob du schimpfen würdest, zeige bzw. wedele mit deinem Zeigefinger vor den anderen herum (danach schließt sich die Nummer 3 Welpen „Vergebung“ an)

8 - Herzlich - strecke deine Arme zum Himmel hoch, gebe deinen Kopf ein wenig nach hinten und lache aus voller Brust, hierbei vibriert dein ganzer Herzraum

9 – Anschwellend - beginne mit einem Lächeln, verstärke es mit einem sanften Kichern, steigere es allmählich bis zu einem großartigen volltönendem Lachen

10 – Butterfass – („Tak-Choom“) - stelle dir einen Butterschlegel in einem Fass vor, bewege diesen hoch und runter, oder vor und zurück (falls ein Seil daran befestigt ist), wiederhole zu den Bewegungen „Tak-Choom“ (Foto: Mexiko)

Buben

Die abgebildeten Übungen werden während der meisten Lachclub-Sessions praktiziert

J – Welpen: Lachmeditation Sitze mit geöffneten Augen (oder liege auf dem Boden mit geschlossenen Augen) und erlaube deinem Lachen spontan aus dir heraus zu fließen auf jede Art und Weise, die für dich angenehm ist. Das wird oft als letzte Lachübung für drei bis fünf Minuten unmittelbar vor der Entspannungsphase gemacht. (Foto: Israel)

J – Delfine: „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ Alle gleichzeitig: Klatscht einmal in die Hände und sagt „Sehr gut“, klatscht ein zweites Mal und sagt „Sehr gut“, dann werft die Arme weit nach oben mit nach oben gerichteten Daumen und ruft enthusiastisch „Yeaaah!“ Das Yeaaah geht automatisch in ein Lachen über. Diese Übung immer wieder einbringen, um die Lachyoga-Übungen zu verstärken und die kindliche Verspieltheit, Albernheit zu wecken. (Foto: Deutschland)

J – Marienkäfer: Tiefenentspannung Liege auf dem Boden oder sitze in einer bequeme Sitzposition. Die/der LeiterIn führt die TeilnehmerInnen dahin, jeden Körperteil zu entspannen. (Jede Lachyoga-Stunde sollte mit einer Entspannung beendet werden, um dem Körper Zeit zu geben, den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen)

J – Kolibris: „Ho Ho, ha-ha-ha!“ Alle gleichzeitig: In die Hände klatschen im Cha-Cha-Cha-Rhythmus (1, 2, 1-2-3), hierzu stoßartig „Ho, Ho, ha-ha-ha“ sprechen. Gehe herum, lächle und suche aufmunternden Blickkontakt. (regelmäßig einsetzen, um eine Lach-Übung zu beenden und die guten Gefühle und Glückshormone mit einem leicht zugänglichen physischen „Anker“ zu verbinden.)

Könige und Königinnen

Würdigen die beiden Menschen für ihr Werk, die Lachyoga erfunden und verbreitet haben - das Ehepaar Madhuri und Dr. Madan Kataria (alle Fotos: Indien, außer König der Delfine, USA) Die Karten können entweder aussortiert werden, oder alternativ, wenn man für die nächste Übung eine Karte zieht, wie z.B. „Königlich“ (siehe Ass von Marienkäfer), Namasté-Begrüßung (Ass von Delfine) oder irgend eine andere Begrüßungs-Übung, die ein/e Teilnehmer gewählt hat (z.B. „Händeschütteln“, „Doppeltes Händeschütteln“, „Namasté“, „Winken“ oder „Salutieren“, etc.), oder „Löwe“ (4 Welpen). (Löwe passt ganz besonders zu Madhuris „Königin der Welpen“)

*„Die Sonne fragt nicht nach dem Grund ihres Scheinens,
Wasser fragt nicht nach dem Grund seines Fließens,*

*ein Kind fragt nicht nach dem Grund seines Glücks,
warum brauchen wir einen Grund zum Lachen?“*

---Dr. Madan Kataria

O2-Joy (Atemübungen) werden schweigend in der Aufwärm-Phase geübt. Nachdem du einige Atemzüge lang still ausgeatmet hast, platze beim nächsten Mal Ausatmen in Gelächter aus. Während der Lach-Session platziere immer wieder eine Atemübung, damit sich der Atem der TeilnehmerInnen beruhigt.

→ eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Körper und Gehirn ist einer der Hauptnutzen des therapeutischen Lachens.

„Techniken der Tiefenatmung intensivieren den Sauerstoffgehalt in den Zellen und sind der wichtigste Faktor für ein Leben frei von Krankheit und voller Energie. Wenn Zellen mit genügend Sauerstoff versorgt sind, wird und kann Krebs nicht auftreten.“

Dr. Otto Warburg, zweimaliger Empfänger des Nobelpreises für Medizin
Das Lungenvolumen beträgt durchschnittlich vier bis fünf Liter. Ein Atemzug tauscht durchschnittlich 0,5 Liter Luft aus. Durch das verlängerte Ausatmen und vertiefte Einatmen beim Lachen, nimmt die Lunge vier bis acht Mal soviel Luft auf wie sonst. Somit bekommt der ganze Körper vier bis acht Mal soviel Sauerstoff.

Arme vorne hochheben Während du tief einatmest, hebe Arme vorne hoch bis zum Kopf, die Handflächen zeigen nach vorne. Lass die Arme sinken, während du ausatmest.

Hastasana (Sanskrit = Stehende Vorwärtsbeuge) („Hände über dem Kopf aneinander, „Ha-ha-ha-hastasana +“) Vorbereitung: lege die Hände über dem Kopf aneinander, Arme sind ausgestreckt, atme vollständig ein und vollständig aus. Die Arme bleiben oben.

Schmetterlingsflügel (Rückbeuge mit Gebet, „Montalbanasana“ +) Lege die Rückseiten deiner Finger aneinander, bringe die Arme hoch und hinter deinen Kopf, die Hände erreichen die Schulterblätter. Atme vollständig ein, strecke die Ellbogen weit auseinander. Atme vollständig aus.

Gruß an den Spaß + verschränke die Finger unterhalb des Bauches (Handflächen Richtung Bauch) Einatmend führe die Hände zum Gesicht, dann drehe die Hände um in Richtung Himmel, die Arme ausstrecken. Ausatmend, löse die Finger und lass die Arme ausgebreitet sinken.

Joker

Der Duft des Humors* + Tue so, als würdest du etwas ziemlich Unangenehmes riechen: „Puh, Hilfe, Luft wegfächeln“; oder du riechst an etwas wunderbarem: „Oh, wie köstlich!“ (Foto: Frankreich) (*Der Typ mit dem Hut: Jeffrey Briar*)

Bullauge („Sonnenblume“) Liege auf dem Rücken, die Köpfe in Richtung Kreismitte, Füße nach außen (so wie Blütenblätter). Beginne mit der Lachmeditation (Augen geschlossen, lache grundlos) oder Tausendfüßler-Übung. (*Jester: Steve Wilson*)

Dschibberisch-Witze („Gibberish Joke“)* + Eine Person erzählt – ganz auf Dschibberisch – die letzten Worte eines „Witzes“. Wenn sie fertig ist, fangen alle an zu lachen, als wenn sie das Lustigste Ding der Welt gehört hätten. (*Folle du Roi: Françoise Rousse*)

Lach-Tänze* + Die/der LeiterIn ruft verschiedene Tänze auf (jeder Tanz für 10 Sekunden): Twist, Walzer, Tango, Ballett, Salsa, Bellydance, Country Line Dance, Chorusline etc. (Foto: Mexiko) (*Joker: Sebastien Gendry*)

* (Diese Übungen sind nicht auf der Liste von Dr. Katarias Basis-Übungen“, aber die Herausgeber der der Lachyoga-Übungs-Karten haben sie hinzugefügt, weil sie sie so lieben.)

Kartenspiele

1. Jedes traditionelle Kartenspiel: Poker, Siebzehn und Vier, Die Acht-Päckchen-Patience, Mau-Mau, Solitär, Skat etc. Es handelt sich um ein vollständiges Kartenspiel; „nur die Farben wurden verändert, um die Harmlosigkeit in den Vordergrund zu rücken. (Wir haben die Farben verändert: Herz in Delfin, Pik in Kolibri, Kreuz in Welpen, Karo in Marienkäfer). Man kann spezielle Joker-Werte vergeben oder entfernen für die vier O2-Joy Karten und die vier Joker.
2. Ziehe irgendeine Karte.
 - a) jeder macht die dargestellte Übung
 - b) jemand macht die Übung vor und die anderen müssen raten, wie die Übung heißt
3. Ziehe zwei Karten. Die TeilnehmerInnen machen abwechselnd diese beiden Übungen - gleichzeitig.
 - a) teile zwei Gruppen ein, eine Gruppe macht Übung A, die andere Übung B. Nach 20 – 30 Sekunden Rollenwechsel. Oder:
 - b) jede Person macht die Übung, die sie machen möchte und wechselt über zur anderen Übung, wann sie will. Hin und her wechseln zwischen beiden Übungen.
4. Ziehe drei Karten. Wie oben in 2. und 3.
5. Für eine Gruppe. („Nach Nummern lachen“)
 - a) bestimme die Anzahl an Personen auf einer Karte, die dich zum Lachen bringen (z.B. Es müssen sich 3 Personen, 5 Personen oder mehr usw. sein)
 - b) Mische die Karten und lege sie auf einen Stapel. Drehe die oberste Karte um.
 - c) Wenn diese Karte die Anzahl der Personen enthält, die vorher genannt worden ist, führe die gezeigte Lachyoga-Übung aus.
 - d) Wenn die Karte eine andere Zahl aufweist, macht jeder eine enttäuschte oder aufmunternde Bemerkung, wie zum Beispiel „Ach! Macht nichts, pass auf, jetzt kommt sie gleich!“ „Oh Mannomann!“
 - e) Ziehe solange weitere Karten von oben, bis die gewünschte Anzahl erscheint – alle brechen in Gelächter aus. Wiederhole, wenn du magst.
6. Mache ein Spiel, bekannt als „Das ist zum Piepen!“ (ähnlich wie Quartett)

Jeder Spieler bekommt 5 – 7 Karten. Die restlichen Karten bleiben auf einem Stapel. Jeder Spieler versucht, Karten zu sammeln, bis er ein Gegenstück oder eine Gruppe zusammen hat (siehe unten die Kategorien)

 - a) Der erste Spieler zieht die oberste Karte vom Stapel, schaut sie sich an und legt eine Karte auf einem zweiten Stapel verdeckt ab. Der zweite, dritte ... Spieler genauso, bis der Stapel leer ist. Dann ziehen sie vom Stapel mit den abgelegten Karten usw. – sooft wie vorher vereinbart. Die Spieler legen ihre Paare/ Gruppen offen hin. Oder
 - b) Der erste Spieler fragt eine Person zu seiner Linken: „Hast du Karten mit ... (Kindern?) (oder mit einer der potenziellen Gruppen, siehe unten) Wenn dieser Spieler eine der Karten besitzt, muss er eine davon dem fragenden Mitspieler abgeben. Wenn ein Spieler eine Karte abgibt, darf er sich vom Stapel eine neue ziehen. Wenn niemand eine solche Karte hat, sagen alle: „Das ist zum Piepen!“ und der Spieler muss sich eine Karte vom Stapel ziehen. Der nächste Spieler fragt weiter usf. bis alle ein Quartett haben. Dann werden die Punkte zusammengezählt (die Zahl, oder Zahlenwert auf jeder Karte – siehe unten), um den/die Gewinner zu ermitteln.

Eine weitere Variante, um das Spiel zu beenden: spiele solange, bis ein Spieler fünf Karten einer Sorte hat. Dieser wird Gewinner und erhält besondere Privilegien (siehe unten)

Gruppen

Y Yoga-basierte Übungen: Kalkutta, Herz-zu-Herz, Ho, Ho, ha-ha-ha!, Lach-Meditation, Namasté, Entspannung and die vier O2-Joy Atemübungen.

P Spielerische/ geschauspielerte Übungen: Amerikanischer Cowboy, Vögel, Aufsteigend, Umarmen, Jackpot, Lach-Creme, Zahnseide, Butter-Fass, Motorrad, Ein Zentimeter, Ein Meter, Königlich, Stumm, Sehr gut, sehr gut, yeah! Vokale.

V Wertbasiert (entschärft stressbelastete Situationen): Flug-Stewardess, Anerkennung, Bullauge, Handy, Kreditkarten-Rechnung, Weinen, Tänze, Doppeltes Händeschütteln, Fahrstuhl, Vergebung, Dschibberisch Witze, Händeschütteln, Über-dich-selbst-lachen, Schimpfen, Kein Geld/Leere Taschen, Der Duft des Humors

Weitere Gruppen

Karten, auf denen Leute in die Kamera schauen; oder NICHT in die Kamera schauen;
Karten, auf denen jemand die Augen geschlossen hat;

Karten mit einer Person, mit zwei Personen, mit vier Personen, mit fünf Personen, mit mehr als fünf Personen;

Karten mit Kindern, am Strand, auf denen der Himmel zu sehen ist, auf denen kein Himmel zu sehen ist, in der Natur, drinnen;

Karten, bei denen der Anfangsbuchstabe der Übung mit einem Vokal beginnt (AEIOU); der Name beginnt mit einem Konsonanten;

Punktwerte

Verwende dazu die Zahl auf der Karte, in der obere linke Ecke. Für Karten ohne Zahlen gelten folgende Werte:

Ass = 1 Punkt

Bube, Dame, König und „O2-Joy“ = jeweils 5 Punkte

Joker = 10 Punkte

„Gewinner-Privilegien“ (bitte vorher entscheiden, ob so gespielt werden soll)

Die/der GewinnerIn sucht die Lach-Übung/en heraus, die jeder machen soll. (Sie können offen oder verdeckt gezogen werden.)

Der/die GewinnerIn macht alle Übungen, mit denen er gewonnen hat (oder einer Auswahl davon) – allein, oder mit den anderen zusammen. Oder er setzt sich hin, während jemand anderes die Übung/en macht.

Der/die GewinnerIn erzählt Witze in Dschibberisch (eine der Joker-Karten) und jeder lacht schallend über diesen „Witz“.

Wort-Salat auf Dschibberisch: Ein neues Spiel

(Dschibberisch oder eng. Gibberish, Kauderwelsch, Baby-Sprache oder unsinniges Gebrabbel: sinnlose Worte, die in keiner Sprache eine Bedeutung haben.)

Jede/r Spieler erhält 5 – 9 Karten.

Benutze hierfür die Buchstaben in der rechten oberen Ecke. Ein/e SpielerIn nach der anderen legt eine oder mehrere Karten mit den Buchstaben in vertikaler oder horizontaler Richtung aneinander, um ein neues Wort auf Dschibberisch zu erfinden. Die einzigen Regeln: du musst dazu in der Lage sein, dass Wort auszusprechen und dessen Bedeutung zu erklären. (Du kannst alle Vokale kostenlos einfügen; alle Erläuterungen sind erlaubt.)

Beispiel: „PRUMPY“ (ausgesprochen „Prumm-pee“): Um ein Völlegefühl im Bauch auszudrücken. „Ich werde wohl heute Abend das Schokoladen-Fondue verpassen; Ich fühle mich ziemlich *prumpy*, seit ich die Pommes Frites zum Mittagessen gegessen habe.“

Der/die SpielerIn kann auch an Buchstaben von bereits hingelegten Wörtern anlegen (und neue Definitionen für alle neu entstandenen Wörter ersinnen). Er/sie erhält den Punktwert für alle Buchstaben in allen Wörtern, einschließlich seiner neuen Kreation. Der/die GewinnerIn ist der/diejenige mit der höchsten Punktzahl.

Wort-Salat auf Dschibberisch funktioniert am besten, wenn du drei bis vier Kartenspiele hast, um viele Runden durchspielen zu können. Oder du kannst einige Runden spielen, sammelst die Karten wieder ein, mischst neu und startest von vorne.

Um eine alphabetische Auflistung der Übungen sowohl von diesen Karten als auch von Hunderten weiterer original Lachyoga-Übungen zu sehen und zu ergänzen, bist du herzlich eingeladen, dich in der weltweiten „Laughter-Lovers“ cyber-support group „Laugh4Health“ zu beteiligen: <http://health.groups.yahoo.com/group/Laugh4Health/>

Die Gruppe ist kostenlos, jeder Lach-Liebhaber ist willkommen.

Weitere Informationen über das Lachen als Übungsmethode:

www.LYInstitute.org

www.laughteryoga.org (hier kannst du eine DVD bekommen, mit Dr. Kataria, wie er Basis-Übungen zeigt)

www.worldlaughtertour.com

Nachspann

Die Lachyoga-Übungskarten „Laughter Exercise Cards“ wurden produziert von The Laughter Yoga Institute: **Jeffrey Briar**, Director

Meine Dankbarkeit und tiefe Verbundenheit gilt:

Angelica Del Mar (Karten Design Vorderseite und Realisierung)

Miciella von Doodliciousness Pretari (Karten Design Rückseite)

Lynn Kubasek („Lachende Sonne“ und „Farben“ künstlerischer Entwurf)

Laurel Luque und

Kathryn Burns (Konzept, Design und Kreative Beratung)

Original Malerei (auf dem Rücken der Box) von **Jeffrey Briar**

Unsere verehrten Joker sind:

Jeffrey Briar; Director, The Laughter Yoga Institute (www.LYInstitute.org) (Duft des Humors)

Sebastien Gendry; Director, American School of Laughter Yoga (www.laughangeles.com) (Lach-Tänze)

Francoise Rousse; Directress, Université du rire à Paris, France (www.rire-a-paris.com) (Dschibberisch-Witze)

Steve Wilson; Director, World Laughter Tour (www.worldlaughtertour.com) (Bullauge)

Die größte Vision der Übungsmethode des Lachens lautet:

Weltfrieden durch Lachen

Hier ein Beispiel: Alex Sternick (er ist auf dem obersten Foto der Kartenbox zu sehen) leitet Lach-Workshops in Israel, wo Palästinenser, Iraner und Israelis zusammen lachen, um Mitgefühl und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Menschen, die miteinander lachen, wollen niemandem etwas stehlen oder zuleide tun. Sie wollen andere darin unterstützen, glücklich zu sein. Wir laden dich ein, mitzumachen bei dieser globalen Mission für Gesundheit, Freude und Frieden. Gehe einfach auf die Weblinks dieser Seite.

„Wie können wir Weltfrieden durch Lachen erreichen?

Es ist sehr einfach.

Wenn Du lachst, änderst Du Dich.

Und wenn Du Dich änderst, ändert sich die ganze Welt um Dich herum.“

Dr. Madan Kataria

The Laughter Yoga Institute

790 Manzanita Drive, Laguna Beach, California 92651 USA
(949) 376-1939 [Info@lyinstitute.org](mailto:info@lyinstitute.org) www.LYInstitute.org

Übersetzt ins Deutsche von Gabriela Leppelt-Rommel, Direktorin der Lachyoga Schule Hamburg,
www.yogilachen.de, info@yogilachen.de, 0049/(0)40/64892391