

Lachübungen

bringen sehr schnell viel Energie alleine oder in der Gruppe, vertreiben Stress und Müdigkeit, sind besonders geeignet bei Abendterminen und zu Beginn von Gruppen oder bei „Energieföchern“

* Drehender Daumen

Wir halten die offenen Hände mit leicht gespreizten und gestreckten Fingern in Brusthöhe. Jetzt drehen wir die nach oben gerichteten Handfläche so zueinander, dass sich die Daumenkuppen berühren. Wir atmen tief ein und beginnen beim Ausatmen, die Hände über die Daumenkuppen gegeneinander zu drehen. Während des Drehens atmen wir mit einem anschwellenden „Hähä hähä hähähähähä“ aus. Nach unseren Erfahrungen ist dies eine Übung, die bei mehrfacher Wiederholung intensives Lachen nahezu garantiert.

Kombination mit Vokaltöneübung Statt ha

Hu ho ha he hi einsetzen

* Das Löwen-Lachen (Lion-Laughter)

Diese Übung ist wohl die populärste und bekannteste des Hasya-Yoga. Wegen ihrer exzessiven Art bedarf es bei den Teilnehmern einer gewissen Hemmungslosigkeit. Deshalb machen wir diese Übung erst in unseren Seminaren, wenn ein Großteil der Teilnehmer schon „richtig gut drauf“ ist. 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 Löwenpranken neben unser Gesicht halten. Dann lassen wir die Zunge so weit 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.“

* Der Lachstern (Laughing Star, auch Free-Laughter)

Das ist die ideale Übung um viel Energie zu tanken und aus niedergeschlagen in aktive Zustände zu kommen. Der Boden wird mit Decken und Kissen gepolstert. Alle Teilnehmer legen sich - Köpfe in die Mitte und Füße nach außen - auf den Boden. Weil inzwischen die Stimmung bereits im „Lachhimmel“ angekommen ist, bedarf es so gut wie nie eines Auslösers durch eine Übung. Die Teilnehmer fangen - entspannt auf dem Rücken liegend - einfach an, völlig grundlos zu lachen. Bei dieser Übung kommt es zu wahren Lacheruptionen, die sich bis zu einer Stunde und noch länger hinziehen können. Deshalb nach etwa einer halben Stunde in einer Beruhigungsphase diese Übung mit einem sanften Hoho-hahaha-Klatschen ausklingen lassen.