

## Lachübungen Entspannungstraining Gesundheitsprävention

„Lachen ist die beste Medizin“ - Gelotologie

Lächeln und Lachen, selbst wenn uns gerade nicht zum Lachen zu mute ist, lässt Hormone fließen, die uns aus dem Teufelskreis der permanenten Anspannung erlösen. Herzhaftes Lachen befreit von seelischem Druck. Das lässt sich auch physisch nachweisen. Heiterkeit verscheucht die Stresshormone aus dem Blut. Lachen senkt nachweislich den Blutdruck und stärkt das Immunsystem durch die erhöhte Aktivität von T-Zellen und krankheitsbekämpfender Proteine, die Antikörper bilden. Darüber hinaus kann Lachen Schmerzen mehrere Stunden lang reduzieren. 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 „Energielöchern“.

### \* Vorbereitung

Sich dehnen und tief atmen und dabei Töne von sich geben, z.B. gähnen, stöhnen und prustend und wiehernd ausatmen (Pferdelippe).

### \* Begrüßungslachen

Vor einem Spiegel oder gegenüber stehen, Hände zum asiatischen Gruss zusammenlegen, tief atmen, lächeln, sich leicht verneigen, dann langsam steigernd auf ha ha ha lachen.

### \* Lachen und Klatschen

2 mal auf ho ho klatschen, dann 3 mal auf ha ha ha klatschen, auf ha langsam steigernd lachen.

### \* Loblachen

Rechte Hand wie zum Hände geben vorstrecken => ha, dann abgewinkelt bis zur Hüfte zurückziehen => ha, dann mit ha ha ha lachend überkreuz auf die linke Schulter klopfen - umgekehrt und dann mit beiden Händen sich lachend und lobend mit überkreuzten Armen auf die Schultern klopfen.

### \* Über sich selbst lachen

Mit dem Zeigefinger auf die eigene Brust tippen und langsam steigernd über sich selbst lachen.

### \* 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 auch hu ho he hi einsetzen.

### \* Hühnerlachen

2 mal auf ho klatschen, dann unter die Achselhöhlen fassen, die Ellbogen wie bei einem aufgeschreckten Huhn hochstellen und dann wie mit Flügelschlagen auf hi lachen.

### \* Die Welt mit einem weinenden und lachenden Auge betrachten

Ein Auge zu halten und ganz furchtbar stöhnen und jammern, dann das andere Auge zuhalten und lachen.

### \* Das Löwen-Lachen (Lion-Laughter)

Das „Löwen-Lachen“ ist von der Yoga-Übung Simha Mudra (Hasya-Yoga) 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.