

# LachYoga-Kongress 2019

## Mit dem inneren Kritiker lachen und dabei die Selbstliebe entfachen

Gundula Krause-Becker

- 1. Namensspiel:** Wir werfen uns einen Ball oder Kuschtier zu. Wer den Ball hat, sagt seinen Namen und ein positives Adjektiv mit dem selben Anfangsbuchstaben. Wenn alle ihren Namen und das Adjektiv genannt haben, nennt man den Namen+Adjektiv der Person, der man den Ball zuwirft.
- 2. Begrüßungsübung:** Jeder sucht sich ein Gegenüber, breitet die Arme aus und sagt den Namen der Person und "Ich freue mich, dass du da bist!" Wer mag, kann sich anschließend lachend umarmen. Dann geht man zum Nächsten und begrüßt diesen auf dieselbe Weise.
- 3. Lachübung:** Geht im Raum umher und wenn ihr euch begegnet, kuckt erst so kritisch wie möglich und dann lacht gemeinsam.
- 4. Tanz zu Kicher Jig** (Lied Nr. 2 CD, Lebe froh und heiter, Wintergreen Goblins) Strophe: Eine Gasse bilden, je zwei stehen sich gegenüber. 4 Schritte vorwärts gehen, - sich mit Namasté grüßen, 4 Schritte rückwärts. Dann wieder 4 Schritte vor, Partner anfassen und sich gemeinsam um 180° drehen, wieder 4 Schritte rückwärts. Das Ganze nochmal, nur statt Namasté beide Hände gegen die des Partners klatschen. Sich den Bauch halten und vor Lachen nach vorn biegen, nach hinten, nochmal nach vorn und hinten, dann nach rechts biegen, nach links und dann rechts herum drehen. Das Ganze zweimal ....2. Strophe wie 1. Strophe  
Instrumentalteil: 1. Teil wie Strophe, 2. Teil Gasse klatscht und bewegt sich nach links, Je ein Paar fasst sich an und hüpfert im Seitgalopp durch die Gasse.
- 5. Lachübung:** Laubhaufen mit selbstkritischen Gedanken zerwirbeln HoooHahaha
- 6. Lachübung:** inneren Kritiker aus dem Ohr holen, nach hinten werfen
7. Selbstzweifelgedanken des inneren Kritikers in einen schwarzen Beutel sprechen, lachen-Beutel wegschmeißen -----gute Affirmationen aus einem gelben Beutel ziehen, vorlesen und lachen
- 8. Tanz: Andro** (bretonisch) Schritte seitlich: rechts links rechts---links rechts links usw.  
Schritte nach rechts größer machen als nach links, so dass sich der Kreis/die Schlange langsam nach rechts bewegt. Mit den Armen: kleine Finger einhaken, wir beschreiben von unten eine 9 und malen dieselbe wieder zurück, wir lächeln uns an...:-)
- Musik zum Andro gibt's auf <https://www.lachen-in-aachen.de/lachyoga-musik.html>
- 9. Spiel:** Vom Spaß Fehler zu machen oder wie wir unseren inneren Kritiker zum Lachen bringen. Wir bilden Kleingruppen (zu dritt) Freier improvisierter Dialog: Begegnung alter Freunde in fremder Stadt. Die zwei begrüßen sich und reden miteinander ohne "s". S= Fehler = "möp"... lachen
- 10. Tanz: Irish Washerwoman:** Wir stellen uns paarweise im Kreis auf, Männer innen, Frauen außen. Wir gehen 16 Schritte in Tanzrichtung, drehen um und dann 16 Schritte zurück. Wir bilden einen Kreis und fassen uns an den Händen, gehen 4 Schritte nach innen und wieder 4 rückwärts nach außen, das tun wir 2 mal. Dann bleiben die Männer stehen und klatschen, während die Frauen in die Mitte gehen sich drehen und zurück kommen (je 4 Schritte). Anschließend gehen die Männer in die Mitte und kommen zurück zur nächsten Partnerin.  
Musik zum Irish Washerwoman: z.B. unter <https://www.youtube.com/watch?v=CewyTGQR9Pw>
- 11. Sprechchor:** Ich bin so gut G-u-h-t, Ich kann, ich will, es wird mir gelingen, ein Lächeln auf den Lippen, die Sonne im Gesicht. Erst einzeln üben, dann Gruppe teilen und durcheinander laufen
- 12. Lachübung:** Ich liebe mich Lachen. Wir bilden eine Reihe laufen los und umarmen uns selbst wie bei dem Kinderspiel "wer kommt in meine Arme". Wir rufen "ich liebe mich!" und lachen

**13 Tanz: Jiffy Mixer:** Wir stehen paarweise im Kreis., uns gegenüber, fassen uns an. Außenkreis fängt rechts an Innenkreis links: Hacke, Spitze, Hacke Spitze seit ran, seit ran, dann andere Richtung Hacke Spitze Hacke Spitze seit ran, seit ran. Das Ganze nochmal. Dann Hüpf rückwärts- Klatsch(mit den Händen), Hüpf Klatsch, hüpf, hüpf, hüpf , Cool (lächelnd) aufeinander zugehen, nochmal hüpf klatsch, Hüpf Klatsch, hüpf, hüpf, hüpf dann zum nächsten Partner übergehen.

Musik zum Jiffy Mixer: <https://www.youtube.com/watch?v=cJJRD9g-I7A>

**14. Spiel:** Ich packe in meinen Koffer meine Klugheit, mein Humor... positive Eigenschaften

**15. Tanz: Baba la gumba** (Lied Nr. 8 CD, Lebe froh und heiter, Wintergreen Goblins)  
4 x je zwei Schritt nach rechts und 2 nach links, Arme schwingen seitlich nach oben re, re, li ,li.  
Dann: Kreisfassung 4 Schritte vorgehen Arme nach oben heben, 4 Schritte zurück Arme runter.  
Zu: **Na vise** langsam um die eigene Achse drehen, mit den Hüften schwingen, Hände erhoben Arme rechtwinklig abwinkeln Finger spreizen wackeln und sich anlächeln.

**16. Spiel:** Geschichte im Kreis erzählen, jeder sagt ein Wort.