

„Roll on floor laughing und Dschibberisch“ für potenzielle Frühaufsteher

60 Minuten Atemübungen, Lachmeditation, sanfter Sonnengruß für Anfänger, Einführung in eine Meditationsform des Sufi-Mystikers Jabbar. Es wird solange sinnloses Zeug geredet, bis sich herzliches Gelächter Bahn bricht. Der Geist kommt in den No-Mind-Zustand und kann sich erholen. Vortrag/Workshop mit Gabriela Leppelt-Remmel

Copyright Gabriela Leppelt-Remmel, Lachyoga-Institut, www.yogilachen.de, info@yogilachen.de, T. 040-64892391

„Der beste Lachclub ist der, mit nur einer Person“ Zitat von Dr. Madan Kataria

Auf diesen Gedanken kam Kataria, als er erkannte, dass außerhalb Indiens die Lachclubs sich nur 1 x wöchentlich trafen. In Indien finden die Treffen täglich statt. Um den vollen Nutzen des Yogalachens zu erhalten, ist es sinnvoll, jeden Tag zu üben - so wie ein Hatha Yoga-Praktizierender es auch tut. Nach 42 Tagen hast Du Dich an das Programm gewöhnt, so dass es zu Deinem Tagesablauf dazugehört, wie das Duschen und Zähneputzen. Als Belohnung winken ein wunderbar durchbluteter Körper, ein stark angeregtes Nerven- und Immunsystem, freie Atemwege und ein frischer, motivierter Geist.

Viel Erfolg mit diesem Programm-Vorschlag für ca. 15 Minuten:

(Du kannst ihn variieren nach Deinen Bedürfnissen. Probiere aus, was Dir gut tut!)

Position im Yogisitz auf einer Matte oder im Bett. Hocker oder Stuhl ist auch geeignet.

- 1.) Kalkutta-Lachen (kräftig HoHo HaHa Arme vorstoßen – nach unten stoßen, zum Schluß loslachen)
- 2.) Atemübung: Einatmen – Arme hoch, Ausatmen – Arme sinken lassen, leicht vornüber beugen (wiederholen)
- 3.) In den Himmel-Lachen (einatmen – Arme hoch – lachen)
- 4.) Kalkutta-Lachen
- 5.) Atemübung wie oben
- 6.) Warum lachen wir? – Lachen (Arme anwinkeln, Handflächen zeigen zum Himmel, Schultern zucken und Kopf drehen)
- 7.) Atemübung wie oben – beim dritten Mal wiederholen in Gelächter ausplatzen
- 8.) Kalkutta-Lachen
- 9.) Ein-Meter-Lachen (Linken Arm seitwärts ausstrecken, rechte Hand zur linken Hand führen, in drei Stufen, als würde man einen Reißverschluß öffnen, mit der rechten Hand den Arm entlang zur Armbeuge, zur Brust und rechten Arm nach rechts ausstrecken. Hierbei Aeeeeeh, aeeeeh und aeeeehahahahahaha rufen. Rechte Seite wiederholen.
- 10.) Atemübung wie oben
- 11.) Aloah-Lachen – im Fersensitz beginnen und ein Kissen vor sich auf den Boden legen - wer auf einem Stuhl sitzt, legt sich das Kissen auf den Schoß. Beginne mit tiefem Einatmen, dann Arme hoch und Alooaaaahahaha... rufen – aaa ganz lang ziehen und dann nach vorne auf das Kissen werfen und hineinlachen
- 12.) ~~Wolfsblöhen~~ ~~Wolfsblöhen~~ Bauchatmung (5 – 10 Atemzüge)
- 13.) Kapalabhati-Atmung –Feueratmung (2 – 3 Runden zu je 20 Bauchkontraktionen)

- 14.) Wechselatmung – Anuloma Viloma (10 – 20 Runden)
- 15.) Bhastrika – Blasebalg - Variante des Lachyogas (2 x 10 Atemzüge)
- 16.) Brahmari-Atmung (10 – 20 x Summen, auch mit zugehaltenen Ohren)
- 17.) Lach-Meditation (2 – 3 Minuten) – auf dem Rücken liegend, Beine können angewinkelt sein, während des Lachens leicht hin und her wiegen – danach eine Minute Stille, dann am ganzen Körper dehnen, gähnen, aufstehen und duschen

Du kannst danach auch deine Yoga-Übungen machen, wie z.B. 6 Sonnengrüße. Der Sonnengruß ist ein Multitalent. Sämtliche Muskeln, Gelenke und Organe werden angesprochen.

Dschibberish – Gibberish – Nonsense-Sprache

Ideal zum Improvisieren!

Du kannst auf Dschibberisch alles sagen, was du möchtest. Außerdem bietet es dir die Möglichkeit, deine Sprache, Mimik und Gestik weiterzuentwickeln. Du bist im Hier und Jetzt. Niemand wird sich beleidigt fühlen, durch das, was du sagst. Es wird keine Mißverständnisse geben. Du kannst alles rauslassen. Du hast größte Freiheit, dich auszudrücken.

Hier einige Variationen und Ideen, die ich zum größten Teil von Jeffrey Briar (www.joyfulb.com) gelernt habe. Jeffrey hat den ersten Lachclub außerhalb Indiens zuwege gebracht, der täglich stattfindet. Wo? In Laguna Beach, Californiahaha!

- 1.) mit einer Silbe beginnen, wie z.B. „blupp“ oder „bla“ und damit variieren
- 2.) erweitern auf zwei und/oder drei Silben – blupp-iiih-böh
- 3.) Witze erzählen – hierbei nur die Pointe
- 4.) Übersetzen von Dschibberish in Deutsch und umgekehrt
- 5.) Simultan übersetzen
- 6.) Simultan übersetzen in Zeichensprache
- 7.) drücke Gefühle aus (Ärger, Aufgeregtheit, Überraschung, Ernst, Glück, Liebe, Freude)
- 8.) spreche betrunken
- 9.) Babysprache
- 10.) mit Händen und Füßen gestikulieren
- 11.) in anderen Sprachen (russisch, chinesisches)
- 12.) Tierstimmen nachmachen
- 13.) Spiele ein Spiel in Nonsenssprache
- 14.) bedeutungslose Geräusche machen
- 15.) rhythmisch sprechen – als Zwiegespräch
- 16.) Singen
- 17.) Dschibberish-Party
- 18.) Jemanden willkommen heißen, z.B. im Lachclub
- 19.) unterhalten – normales Tempo oder besonders schnell
- 20.) gleichzeitig
- 21.) Dschibberish mit einer Handpuppe
- 22.) Punchline – zwei unterhalten sich, einer kommt hinzu, wendet sich weiteren zu, um zu erzählen, was er gerade gehört hat ... usw.