

Lachyoga



Ilsebyll Beutel-Spöri
Certified Laughter Yoga Teacher
Krehwinklerstr. 3
73635 Rudersberg
Tel. 07183-7592 Fax -37675
info@kleines-spectaculum.de
www.kleines-spectaculum.de

Samstag, 2. April 2011

14.15 – 15.45 Uhr beim 2. Lachkongress Deutschland

Thema: Purzelbäume

Spiel und Spaß = Lachen

Wir wissen: Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal am Tag, Erwachsene 15 Mal. Doch jeder Erwachsene war einmal Kind! Also gilt es das Kindliche in uns wieder zu entdecken! Nur Mut: Grimassen schneiden und rumalbern macht Spaß und Bewegungsspiele, Improvisation und Pantomime enden meist in Lachsalven. Hier haben wir den „Spiel-Raum“ und „Zeit-Raum“ für unbeschwertes Lachen! Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt. (Friedrich Schiller) Wir machen es den Kindern gleich: wir spielen. Es geht um zweckfreies Spiel, Wettbewerb findet nicht statt. Die Spiele erweitern unsere Fähigkeiten (Konzentration, Sensibilität, Schlagfertigkeit, Reaktionsvermögen, Phantasie) und führen zur Kommunikation mit der Gruppe. Das Lachen entsteht von selbst, ein wohltuendes und entspannendes, oder auch ein übermütiges und lebendiges Lachen.

Dr. Madan Kataria: 4 Punkte zum Glücklichein: Singen, Tanzen, **Spiele**n, Lachen.

Gespräch über Bedeutung des Spiels für Kinder und Erwachsene gleichermaßen:

Selbsterprobung und Erprobung von Welt in einer gefahrlosen „als ob“ Situation

aktiv sein; im rechten Moment reagieren, zuhören, aufeinander reagieren, soziales Miteinander, kreativ sein, Körper- und Raumwahrnehmung, Beweglichkeit, Bewegung, Sensibilität, Gewinnen und verlieren; Freiheit in Regeln, die eingehalten werden müssen: Spielregeln!

Stimme, Rhythmus, frei sprechen, Geschicklichkeit der Finger, der Hände, des Körpers,

Spiel ist Brain-Gym, Gehirngymnastik der ganzheitlichen Art.

Beim Spielen kommt das Lachen automatisch. Positive Wirkung des Lachens ist bekannt.

Frage eines Kindes: Muss ich immer ein Lernspiel machen oder kann ich auch mal ein

„Nur-Spiel“ spielen? Pädagogen fragen häufig nach dem Lerneffekt eines Spiels.

Benötigt wird **Spielraum** und **Spielzeit**. Vorgabe: ohne Spielmaterial spielbar

Übungen und Spiele (In diesem Konzept bedeutet **V = vorgesehen**, aber an diesem Nachmittag nicht gespielt, wegen Zeitlimit und Gruppenbefinden, Improvisationsfreiheit muss dem Spielleiter immer gegeben sein)

gehen, verschiedene Gangarten (zu Musik, ohne Musik), wie Roboter gehen und stoppen und improvisieren.

Blinde führen mit Partnerwechsel (Impuls mit Klangschale), versteinern und erlösen.

„Atome kreisen“ Gehen und zusammenfinden zu Gruppen von 5, 6, 8, 4 restliche scheiden aus,

Aufgaben: zu zweit Kiste tragen, zu viert Glasplatte, zu sechst ein Boot. V

Gruppenaufgaben

a) Denkmal gemeinsam stumm bauen, zusammen setzen. V

b) Maschine mit Geräuschen bauen und in gang setzen. V

2 Reihen gegenüber, mit Wechsel der Aktivität zwischen Reihe 1 und 2.

Finger versuchen zu treffen trotz wegziehen

Grimassen schneiden, trotzdem ernst bleiben
Luftballonspielen Luft abgeben zum Partner V

mit Partner

Gibberish Unterhaltung
Spiegelbewegungen nachmachen V
mit Handberührung V
mit Vorspielen und Nachspielen V
in Gruppe: Gibberish in Talkrunde, in Streitdiskussion

Im Kreis stehend: Hoho – ha-ha-ha Händedruck dynamisch weitergehen
La-ola Welle mit hoho, hahaha
Blinzeln, Kreis, zwei Personen hintereinander stehend V

Dynamik-Zwischenübung: Rakete von unten nach oben abschießen.
Spiel: „Armer schwarzer Kater“
Massagekreis, gegenseitige Rückenmassage V

Lied „Froh zu sein“ mit Bewegungen im Kanon V

Spiel:

Der Oberaffe: einer macht Bewegungen vor, alle machen sie nach, gegenüber oder in Schlange V
Im Kreis sitzend: „Tante Lies macht immer dies“ eine Eigenschaft nach der anderen hinzufügen, nachmachen, memorieren. V

Im Kreis sitzend

Fortsetzungsgeschichte: Beginn einer Geschichte vorgeben, rundum weiterspinnen mit ein paar Sätzen (Nonsens, Lachgeschichte)

Dirigent und Orchester, Lachen dirigieren V
Tierkonzert mit Tierstimmen dirigieren V

Leise Endübung (einer sitzt)

1 Gruppenmitglied Augen geschlossen sitzt; andere Gruppenmitglieder treten leise heran, flüsternd sagen sie irgendetwas Positives z.B.: „Ich finde deine Haare und deine Frisur toll“ oder „Ich liebe dein verschmitztes Lachen.“
Wechsel. Jeder sammelt positive Einflüsterungen.
Sprecher soll nicht erkannt werden.

Laute Endübung (alle in Bewegung)

Spalier bilden, einer geht durch, wird von allen gelobt.
Beispiel: ich möchte gelobt werden, weil „ich immer um 6 Uhr aufgestanden bin“.
Applaus, Gelächter, Hochleben lassen



Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humor