Lachleiter

Lachyoga in drei Minuten: Einstieg, Stufen, Landung

Für Seminar, Teamtraining, Schule und Seniorenarbeit



So setzt du das Material ein

Bestimm vor dem Start mit Seite 2, auf welcher Stufe deine Gruppe einsteigt. Die Sätze auf Seite 3 sprichst du in dieser Reihenfolge: Erlaubnis, Rettung, Landung, Brücke. Höher steigen darfst du immer, zurück ohne Kommentar auch.

Inhalt

Die Lachleiter ..... Seite 2
Vier Sätze für drei Minuten ..... Seite 3

Die Lachleiter

Steig so tief ein, wie die Gruppe es heute verträgt.

1 **Lächeln**
Nur das Gesicht. Einstieg für Gruppen, die sich fremd sind oder skeptisch.

2 **Silben im Takt**
„Ho, ho, ha-ha-ha“ mit Klatschen. Einstieg für neue Gruppen.

3 **Lachen mit Bild**
Blume pflücken, Buch des Lächelns. Einstieg für vertraute Gruppen.

4 **Lachen im Blickkontakt**
Erst, wenn Stufe 3 trägt. Oft beim zweiten Mal.

Woran du die Stufe erkennst
Schauen sich alle gegenseitig an, darfst du höher. Schauen alle zu dir oder auf den Boden, bleib eine Stufe tiefer.

Vier Sätze für drei Minuten

Erlaubnis, Rettung, Landung und Brücke.

1. **Erlaubnis**
   „Das fühlt sich am Anfang albern an. Genau das ist der Trick: Gespieltes Lachen zählt. Wer lieber zuschaut, lächelt mit."

2. **Rettung**
   „Sehr gut, das war die Probe. Jetzt so tun, als hätten Sie den besten Witz des Jahres gehört." Dann zurück in den Takt.

3. **Landung**
   „Sehr gut, sehr gut, ja!" Arme hoch, Hände auf den Bauch, zweimal lang ausatmen.

4. **Brücke**
   „Bleiben Sie kurz bei diesem Gefühl. Und jetzt …" und genau eine Aufgabe.

> **Sicherheit**
> Leise lachen und lächeln zählen genauso. Bei Schwindel, Schmerz oder Unbehagen sofort aufhören. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.