

# Lachyoga.....ein neuer Lebensabschnitt beginnt ☺

Es ist nun genau 2Jahre her, das ich das erste Mal ein Lachyoga-Seminar besucht habe. Ich kann mich noch genau an die erste Stunde erinnern.

– Oh, hier bin ich falsch waren damals meine ersten Gedanken - Es hat einige Überwindung gekostet sich in der Gruppe hin zu stellen und künstlich zu lachen.

Aber ich ließ mich davon nicht abhalten und beim nächsten Mal war ich wieder dabei. Die Hemmschwelle war überschritten und es ging schon viel besser.

Dann war da die nächste „Hürde“ .....oh wie war ich beeindruckt in den nächsten Stunden, wenn die Anderen von Ihren Fortschritten sprachen. Sie von Übungen zu Hause sprachen.

Mir wollte das nicht gelingen. Ich hatte keinen Ort an dem ich mich zurückziehen konnte, keinen Menschen mit dem ich gemeinsam üben konnte. Die Hemmschwelle laut im häuslichen Bereich zu lachen war ebenfalls vorhanden. Was sollten denn die Nachbarn sagen !!??!! Das waren nur einige der Gründe warum ich anfangs nicht zum Üben kam.

Ich merkte wie ich mich mal wieder selbst unter Druck setzte. Wie ich es häufig getan habe im Leben. Doch dies Mal merkte ich es sehr schnell und wollte es besser machen als bisher.

Sehr geholfen hat mir dabei auch, dass ich in einem Buch über Lachyoga las, dem Körper ist es egal, ob ich ganz laut oder leise, fast still für mich lache.

Ein wenig Lachyoga täglich ist besser als kein Lachyoga war von da an meine Devise. Es gibt Tage, da wiederhole ich 2 oder 3 Übungen aus der letzten Lachyogastunde. Das schaffe ich aber eher selten. Ich baue mir dann meist eher kleine Eselsbrücken.

Angefangen hat es mit dem morgendlichen Lächeln das ich meinem Spiegelbild schenkte.

Es wurde in den nächsten Monaten mehr und mehr. Mal ließ ich das eine weg, wiederrum kam neues dazu. Wichtig war nur.....täglich Lachen !!!!!

Ein paar Beispiele möchte ich hier aufzählen.

Morgens wird sich nach dem Wecker klingeln erst ein wenig im Bett geregelt und gestreckt, dann wird aus dem Bett „gesprungen“ seit neuestem mit den Worten

Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,  
öffne mir das Fenster meiner Seele,  
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,  
verbeuge mich vor allem was (lebt) und liebt  
springe ein paar Mal über meinen Schatten  
und lache mich gesund.

von Hans Kruppa

Dann geht es ab ins Bad und dem Spiegelbild wird erst Mal fröhlich entgegen geschmunzelt, gekichert und manchmal auch gelacht.

Nach der Prozedur im Bad, ging es im Sommer gleich auf den Balkon. Meine Kräuter wollten früh morgens begossen werden.

Irgendwann hat ich dann den Einfall, den Kräutern Lachlaute zu zuordnen und sie beim Gießen von mir zu geben.....z.B. Hohohoho...Rosmarin

Hihihihhi...Thymian

Hehehehe...Estragon

Hahahaha...Salbei

Huhuhuhu...Currykraut.....

Lachend wurde so das morgendliche gießen zum doppelten Genuss

Wenn ich an der Kasse in einer Schlange länger warten muss, früher war leichter Ärger vorprogrammiert, heute fang ich dann zudenken an

...Hihihhi....Wiegeschritt...hohoho...Wiegeschritt und schon erhellt ein schmunzeln mein Gesicht, leicht werden die Beine bewegt. Ist gut fürs Gemüt und die Venen !!!!

Früher hab ich wenn die Augen durch langes arbeiten am PC leicht müde wurden, den Blick mal kurz zu Fenster rausschweifen lassen. Heute lehne ich mich zurück. Fang an zu schmunzeln, meist endet es in einem Lachen. Atme danach ein paar Mal ganz tief ein und wieder aus. Das wiederhole ich dann beides so 2- oder 3-mal und dann geht's wieder weiter am PC.

In der Mittagspause anstatt in die Kantine, geht's lieber raus. Frische Luft tanken

Mal wird zur Tarnung das Handy in die Hand genommen...und dann angefangen mit Lachen.

Mal leise.....mal etwas lauter.....grad so als würde man über das geführte Telefon-Gespräch sehr lachen.

Ein anderes Mal nur tief einatmen....schmunzeln.....grinsen. Versuche mittlerweile jede Mittagspause das Lachen einzubinden.

Beim Schuhe zubinden kommt mir häufig das vorbeugende Lachen in den Sinn....und so schlag ich zwei Fliegen mit einer Klappe ☺.

Bevor ich meine Stulpen anziehe, da kann ich mich doch erst Mal schnell noch ins Fäustchen lachen.

Oft zoll ich mir mittlerweile selber Anerkennung.....ich sag nur Super...Super....Jäh...!!! wenn ich was geleistet habe und muss dann meist lachen.

Schenk immer öfter anderen Menschen im Vorübergehen ein Lächeln.....nur allzu oft kehrt es auch zurück.

Bin ich mal sehr verspannt, werden erst wie in der Yogastunde gelernt, die Ohren schön massiert. Danach nichts wie ran an den nächsten Türrahmen und heftig das Bärenlachen ausgeführt. Danach ein paar Züge tief ein und ausatmen und danach geht es mir wesentlich besser.

Ich könnte noch viele Beispiele aufführen, aber das würde wohl den Rahmen sprengen.

Ich gehe wie man so schön sagt auf den Herbst des Lebens zu. Aber er wird Dank Lachyoga sicherlich nicht tristlos, grau und trist.

Nein er wird wie der Indian Summer.....voller Lachen und bunter „Lebensfarben“

Jedem der diese Zeilen liest, schenk ich ein Lachen ☺