

Lachyoga Anleitung

Für mehr Lebensfreude, Entspannung und Gesundheit

Website: <https://liebe-zu-wachstum.de/>

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist eine Kombination aus absichtlichem Lachen und bewusster Atmung. Es basiert auf der Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespielter Lachen unterscheidet – die gesundheitlichen Vorteile treten in beiden Fällen ein.

Ziel: Stress abbauen, Immunsystem stärken, Lebensfreude steigern, soziale Verbindung fördern.

Dauer & Ablauf

Empfohlene Dauer: ca. 20 Minuten⁴

Struktur:

1. Aufwärmen & Einstimmung
2. Lachübungen
3. Lachmeditation
4. Entspannung & Abschluss¹

Hinweis: Alle Übungen funktionieren im Stehen oder Sitzen. Wichtig ist eine aufrechte, offene Haltung. In Gruppen: Augenkontakt fördert die Verbindung.

1. Aufwärmen & Einstimmung (3 Min)

Klatsch-Rhythmus & Atem

- Klatsche in die Hände (Handflächen offen) im Rhythmus: 1-2, 1-2-3
- Rufe dabei: "Ho-Ho, Ha-Ha-Ha"
- 3 tiefe Atemzüge: Einatmen durch die Nase, ausatmen mit einem befreienden "Ahhh"

Tipp: Im Sitzen leicht nach vorn beugen beim Ausatmen, Blick sanft nach unten, dann beim Einatmen wieder aufrichten.

Schultern & Gesicht aktivieren

- Schultern kreisen, Arme ausschütteln
- Grimassen schneiden, Stirn runzeln, lachen ohne Ton

2. Lachübungen (10-12 Min)

Führe jede Übung ca. 1 Minute aus, kurze Pause dazwischen.

Begrüßungslachen

Tu so, als würdest du andere herzlich begrüßen – mit Lachen statt Worten.

Körpersprache: Hände offen, Blickkontakt, leichte Vorneigung des Oberkörpers.

Handy-Lachen

Stelle dir vor, du bekommst einen lustigen Anruf. Halte die Hand ans Ohr und lache los.

Sitzvariante: Aufrecht sitzen, Ellbogen locker am Körper, Lachen steigern.

Löwenlachen

Zunge raus, Augen auf, Arme nach vorn – brülle wie ein Löwe mit einem herzhaften Lachen.

Tipp: Kraftvoll aus dem Bauch lachen. Locker lassen.

Milchshake-Lachen

Tu so, als würdest du einen Shake mixen, von Becher zu Becher gießen, trinken – und laut lachen.

Haltung: Spielerisch. Schultern entspannt. Blick nach vorn.

Fehlerlachen

Mach einen kleinen "Fehler" (z. B. etwas fallen lassen) und lache liebevoll darüber.

Tipp: Augenzwinkern erlaubt. Kein Selbsturteil. Leichtigkeit.

Stilllachen

Lachen ohne Ton, nur mit Mimik. Schau anderen dabei in die Augen.

Dynamik: Ideal für Gruppen. Verbindung durch Augenkontakt.

3. Lachmeditation (3-5 Min)

Alle sitzen oder liegen bequem. Lachen entsteht spontan, ohne Vorgabe. Lass es fließen. Anfangs können ein Kichern oder auch Pausen entstehen – alles darf sein.

Vom Leisen zum Lauten: Beginne mit leichtem Kichern. Erlaube dem Lachen, lauter zu werden, wenn es möglich ist. Wichtig: Druckfrei. Authentisch.

Haltung: Sitzend: Füße am Boden, Rücken gerade. Liegend: Beine ausgestreckt, Arme locker neben dem Körper.

4. Abschluss & Integration (2-3 Min)

Atem & Ruhe

- 3 tiefe Atemzüge mit Armbewegung (ein: Arme hoch, aus: Arme senken + "Ahhh")
- Spüre nach: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Dankbarkeitsmoment

- Lege die Hände aufs Herz
- Denke an eine Sache, für die du jetzt dankbar bist

Wirkung von Lachyoga

- Reduziert Stresshormone (Cortisol)
- Stimuliert Glückshormone (Endorphine)
- Stärkt Herz, Immunsystem & Lunge
- Fördert soziale Verbundenheit & Leichtigkeit

Tipps für den Alltag

- „Fake it until it feels real“: Auch gespieltes Lachen wirkt
- Finde Lache-Gelegenheiten im Alltag: Spiegel, Telefon, Alltagspannen
- Lachpartner suchen – gemeinsam lacht es sich leichter
- Achte auf deine Haltung: Aufrecht, offen, weich im Blick
- Gruppen: Synchronisiertes Lachen verstärkt die Wirkung

Lachyoga am Morgen

Beginne deinen Tag mit 3 Minuten Lachyoga direkt nach dem Aufstehen:

- Dehnen + tief einatmen
- 3 Runden "Ho-Ho, Ha-Ha-Ha"
- 1 Minute Lachen im Spiegel
- Mit einem Dankbarkeitsgedanken abschließen

Wirkt wie ein "emotionales Duschbad" für den Tag.

Lachyoga im Büro

- Kurze Übung vor Meetings: 2 Minuten Stilllachen oder Handy-Lachen
- Lässt Spannungen abfallen und hebt die Stimmung
- Ideal in Pausen: 1 Min Begrüßungslachen oder Fehlerlachen üben

Tipp: Integriere es als festes Ritual im Teamalltag

Lachyoga im Alltag integrieren

- Beim Zähneputzen: 30 Sekunden Lächeln & Kichern
- Beim Autofahren: Leises Lachen bei Ampelpausen
- Haushaltsaufgaben: Fehlerlachen beim Staubsaugen oder Spülen

Trick: Verknüpfe Lachmomente mit festen Alltags-Abläufen (z. B. immer nach dem Kaffee)

Fortgeschrittene Lachyoga-Übungen

Lachen mit Bewegung

Bewege dich im Raum, gestikuliere frei mit Armen und Beinen, lache dabei rhythmisch. Nutze Richtungswechsel, Hüpfen oder Drehen, um neue Energie zu aktivieren.

Rollenspiel-Lachen

Stelle Alltagssituationen spielerisch nach: z. B. Supermarkt-Kasse, Bewerbungsgespräch, Yoga-Lehrerin. Reagiere auf alles mit Lachen.

Atem-Lach-Kombination

Atme tief ein, halte kurz die Luft, lache beim Ausatmen kontrolliert. Wiederhole in Variationen (z. B. schnelles vs. langsames Lachen).

Gruppenidee: Lachsynchronisieren

Gruppenmitglieder stellen sich paarweise oder im Kreis auf. Eine Person beginnt mit einer bestimmten Lachart (z. B. kehlig, leise, schrill), die anderen übernehmen exakt Ton, Tempo und Körpersprache. Nach 30 Sekunden wechselt der Impulsgeber. Fördert Gruppendynamik, Achtsamkeit und Vielfalt im Lachen.

Tipp: Besonders effektiv bei Gruppen, die sich noch nicht gut kennen.