



Lach-Übungen

Weltweit wird Lachforschung, Gelotologie, betrieben. Es gibt Lachärzte, Lachclubs und Lach-Yoga-Spezialisten. Lachen ist also ernst zu nehmen. Übers unechte Lachen soll man automatisch ins echte kommen.

Kinder lachen 400 Mal im Tag – Erwachsene 15 Mal. Frauen lachen 30 Prozent häufiger als Männer. Und in den 60er Jahren lachte man noch dreimal mehr als heute.

Lachen ist ein soziales Schmiermittel. Auf der ganzen Welt gilt Lachen als Friedensgeste.

Ein lachendes Gesicht erkennt man aus einer Distanz von neunzig Metern Entfernung.

Eine Minute lachen hat dieselbe erfrischende Wirkung wie ein 45minütiges Entspannungstraining. Und Lachen ist gratis.

Summendes Lachen

Mit geschlossenem Mund leise summend lachen, bis der Kopf vibriert.

Verlegenheitslachen

Peinlich! Verlegen lachen.

Fünf-Finger-Lachen

Auf die geöffnete linke Hand schauen, tief einatmen, den kleinen Finger zur Handfläche biegen und leise zu lachen beginnen: Ha ha ha.

Wir einatmen und den Ringfinger biegen. Bis zum Daumen. Das Lachen mit jedem Finger steigern.

Rasenmäher-Lachen

Sich vorstellen, wie man an der Schnur eines alten Benzin-Rasenmähers zieht, um den Motor anzulassen. Ha-ha-ha... Wenn der Rasenmäher läuft, auf dem Rasen mähend herumkurven: Ha-ha-ha-ha...

Pinguin-Lachen

Im Kreis stehen. Arme seitlich an den Körper drücken, Hände rechtwinklig abwinkeln. Füsse ausdrehen. Loswatscheln. In der Mitte stehen bleiben. Laut „Oups“ sagen und dabei auf die Fussspitzen gehen. Auf den Fussspitzen wieder zurück watscheln.

Das Nikolaus-Lachen

Hände unterhalb des Nabels vor dem Bauch verschränken. Bauch mit Hohlkreuz weit herausstrecken. Wie ein dicker, gemütlicher Nikolaus den Bauch rhythmisch von unter her mit den Händen schütteln.

Dabei ein tiefes Lachen: Ho ho ho...

Hühner-Lachen

Geballte Fäuste unter die Achseln klemmen. Mit den Armen flattern und mit schallendem Hühnergegacker kreuz und quer durch die Gegend rennen.

Löwen-Lachen

Die Hände wie Pranken neben das Gesicht halten. Augen und Mund aufreissen und die Zunge heraus stecken. Augen wild rollen. Gleichzeitig fauchen und anschließend richtig dreckig lachen.

Versuchen Sie auch:

Ziegenlachen

Milchshake-Lachen

Lach-Dusche