

Schamanismus und die Lachkultur (Workshop)

Robert Meisner, auch bayernsmerlin genannt, ist als Kraftortführer und Lachtrainer bekannt geworden. In seinem Workshop widmet er sich den Interferenzen der Humor- und Lachkultur mit Themen aus dem Schamanentum. Muss man wenn man schamanisch tätig ist todernst bleiben oder ist da auch noch Platz für Heiterkeit und Lebensfreude? Wie verbindet sich Spiritualität und Lachtraining? Mit praktischen Übungen der 4-Elementen-der-Freude: Lachen, Tanzen, Singen und Spielen. Erwecke die Lebenskraft Lachen in dir und bereichere dein Leben mit heilsamem Humor.

Spirituelles Begrüßen: Namaste

Schwitzhüten Ritual: Zelt aufbauen, Steine aufheizen, in die Hütte bringen, Schwitzen – Test – unter der Achsel riechen, gemeinsames Lachen

Gemeinsames Kochen – wilde Kräuter, zuerst pflücken, zupfen – hochheben – bewundernd lachen – über das Feuer springen, mit hoho – hahaha um die Feuerstelle – Feuertanz

Zufriedenheit ausstrahlen – Mmmh, Essen hat gut geschmeckt-

Krafttiere: Bären lachen – Fellpflege am Baum

Himmel Invokation – die Lachvokale in den Kosmos schicken

Guru-Lachen (Hand auf den Kopf: ich lerne von meinen Fehlern - ha haha, andere Hand darüber: ich lerne von deinen Fehlern - ha ha ha)

Mentalseide– das Gehirn ist voll von negativen Gedanken, Sorgen, Ärger etc. das Ganze mal durchputzen

Das Lachen fühlen - Hand auf den Hals und andere Körperteile legen - spüren, ob es vibriert

Kuchenschlacht – die Welt ist eine Illusion, also ist Materie vergänglich

Fahrstuhl – die Erleuchtung ist gratis, nun wollen alle auf einmal in den Himmel

Initiationswege haben mehrere Etappen – auch das Lachen hat 4- Stufen

Slow Motion Lachen – Entschleunigung ist angesagt

Lachzentrum – wir haben ein Zentrum im Gehirn, das für spirituelles Wachstum zuständig ist, die Zirbeldrüse. Aber wo ist denn unser Lachzentrum?

Tanzen: Der Glückszellen Tanz

Singen: The river iss flowing, Ate wakantanka

Spiele: Gibberish – ist wie Mantren rezitieren, schaltet das Gehirn aus.

Rituale auf Gibberish: Visionssuche. Jeder wird ausgesendet mit einer Aufgabe; Konzentration auf nur ein Sinneskanal

Die Anrufung der vier Winde: ho, ha, hi, hu.

Mitte finden – alle treffen sich in der Mitte und verbrüdern sich.

Trommelreise zu seinem Krafttier.

Robert Meisner, Lachschule Bayern; www.baeren-lachen.de