

Lachyoga im Vorprogramm vor dem Kino-Film (Dokumentarfilm) und/oder danach mit den beiden Friedensnobelpreisträgern **Desmond Tutu** und dem **Dalai Lama:**

**Mission: Joy - Zuversicht & Freude in bewegten Zeiten**

Am „Tag der Freude“ – Aktionstag Sonntag, 24. Juli 2022 15–30 Minuten
In Absprache mit dem jeweiligen Kino vor Ort

**Hinweis für die Lachyoginis, die sich an der Aktion beteiligen! Sehr schöne und passende Lach-Übungen mit Beschreibungen und zum sofortigen Mitmachen findet ihr im Podcast „Die Kraft des Lachens“ Folge 48 von Silvia Rößler. Es ist der Podcast zum Film und er enthält umfassende Informationen, Hintergründe und Argumente für unsere Lachyoga-Mission. Zu hören auf allen Podcast-Plattformen und bei YouTube. Hier der Link zum Podcast:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=9s2LkkEOmlg**](https://www.youtube.com/watch?v=9s2LkkEOmlg)

Liebes Publikum,

herzlich willkommen zum heutigen Internationalen Tag der Freude!

*Optionale Lach-Übung: Nehmen wir alle die Arme hoch und lachen gemeinsam ein herzliches Lachen. Hahahaha ..*

Mein Name ist …. „Hahaha“ und evtl. weitere

Es ist mir (uns) eine große Ehre in Verbindung mit den beiden großen Ikonen Desmond Tutu und Dalai Lama über Lachyoga berichten zu können. Ich (wir) danke(n) auch dem/der *KinobetreiberIn (passenderes Wort einfügen)*, dass wir heute hier sein dürfen.

Mission: Joy – In diesem Film geht es um die wichtige und auch heute ebenso aktuelle Frage, wie es zwei Menschen/Vorbilder trotz allem persönlichen oder globalen Leid schaffen bzw. geschafft haben, Freude als Lebenseinstellung zu kultivieren und zu verbreiten.

So wie das Lachen dieser beiden Ikonen eine wichtige Rolle in deren Leben spielt, so ist auch uns Lachyoginis die Verbreitung und Kultivierung von Freude, Heiterkeit und Wohlbefinden über das Lachen ein großes Anliegen. Einen Scherz machen, Herumalbern, kindliche Verspieltheit leben, ohne dass die eigene Autorität in Frage gestellt wird. Achtsame, liebevolle Zugewandtheit liegt uns am Herzen. Kein hämisches, trennendes Lachen, sondern das aus dem Herzen kommende Lachen, das uns Menschen auf magische Weise verbindet.

Die Urheber von Lachyoga sind ein Allgemeinmediziner aus Indien und dessen Frau. Dr. Madan Kataria und Madhuri Kataria gründeten den ersten sogenannten Laughter Club, auf Deutsch Lachclub, im Jahr 1995 in Mumbai. Seither hat sich Lachyoga als eine Happidemic auf der ganzen Welt in über 100 Ländern ausgebreitet. Wie viele Menschen regelmäßig diese Yogaform praktizieren, können wir seriös nicht sagen, da es sich um eine Grassroots-Bewegung handelt. Lachclubs sind nicht kommerziell, politisch, weltanschaulich oder religiös orientiert.

Lachyoga wird fast überall gemacht. In Kitas, Schulen, Universitäten, in Altenheimen, in Sportvereinen, Krankenhäusern, Unternehmen, in Kinos hahaha, in Parks, in Studios, in Räumen von Kirchen und öffentlichen Einrichtungen, zu Hause, in Gefängnissen, mit SoldatInnen, PolizistInnen, mit Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen, mit Straßenkindern und vielen mehr.

Der Weltlachtag, der am 1. Sonntag im Mai weltweit begangen wird, geht auf die Lachyoga-Bewegung zurück. Hierbei soll ein Zeichen für die dem Lachen innewohnende Kraft auf die Gesundheit, das Glück und nicht zuletzt für den Weltfrieden gesetzt werden.

Wie wir gleich im Film sehen werden, lässt sich Freude wie ein Muskel trainieren. Diese Erkenntnis nutzt Lachyoga. Besonders wertvoll ist es, über sich selbst lachen zu können. Je selbstverständlicher uns das gelingt, umso mehr sind wir von der Meinung anderer befreit und es steigt die Bereitschaft, auch mal aus einem anderen und weiteren Blickwinkel zu schauen.

*Optionale Lach-Übungen: Wir setzen uns die rosarote Lach-Brille auf und lachen*

Ein Experiment der Neurowissenschaft – ihr werdet es gleich im Film erleben – belegt, dass es möglich ist, durch unser Bewusstsein aktiv etwas für unser Wohlbefinden zu tun. Beim Lachyoga trainieren wir außer unseren Lachmuskeln und der Atmung auch unsere Lebenseinstellung, um ein gesünderes, sinnvolleres, glücklicheres Leben zu führen. Das ist eine Sache unserer Entscheidung.

Wir können Zuversicht und Freude pflegen, damit wir sie in bewegten Zeiten zur Verfügung haben. Lachen kann als Motor dienen, als Anker und als Ventil.

Motor - um weiterleben zu können
Anker - um nicht in depressive Verstimmungen zu rutschen
Ventil - um aufgestaute Spannung zu regulieren.
Und ganz wichtig: sich gegenseitig mit Spaß beglücken. Lebensfreude ist der wahre Motor.

Und nun möchte/n ich/wir Sie/Euch das Lachyoga einmal selbst erleben lassen. Hierzu lade ich Sie ein, mit mir/mit uns einige Lachyoga-Übungen direkt mal mitzumachen.

*Optionale Lach-Übungen (kurz erwähnen, dass zum Lachyoga auch Atemübungen/Dehnungsübungen und die Elemente der Freude – Singen, Klatschen, Tanzen, Spielen - dazu gehören) Diese Übungen sind aus dem o.g. Podcast:*

Über sich selber lachen
Vor der eigenen Tür kehren
An die eigene Nase packen
Kindliche Verspieltheit - Schelm sein: Lange Nase mit Lala-lala-lala
Schimpfen und Vergeben-Lachen
Boxen-Lachen
Basta!
Wir sehen mit dem Herzen gut
Problem klein lachen
Lachen aus dem Ärmel schütteln
Reserve-Lachen

**Mudras**
Frieden beginnt bei mir, Gute Gedanken – Gute Worte – Gutes Herz

**Kleinste tibetische Meditation**
Smile
Wer sich weiter über Lachyoga informieren möchte, auch über lokale Angebote, kann sich gerne nach der Veranstaltung an mich/an uns wenden. Vielen Dank für’s Mitlachen und nun viiiiiiel Freude bei Mission Joy!

**Buch-Tipps**
- Das Buch der Freude, Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams, Heyne Verlag
- Lachen trotz und alledem – Darf ich lachen, wenn ich traurig bin? Silvia Rößler, Via Nova Verlag
- Das Lachen – Ein theoretischer und praktischer Überblick, Dr. Michael Titze und Silvia Rößler, HCDA-Verlag