



WELTLACHTAG MIT UMFRAGE

Epizentrum Zwerchfell:Weltlachtag

*Für den 06. Mai werden von Claudia Kleinert gegen 14 Uhr unermessliche, globale Schwingungen vorausgesagt. Erzeugt werden diese durch haltlose Bauch-Zuckungen vieler Tausender fröhlicher Menschen, unisono mit schallenden, stakkato-ähnlichen Lauten, die sich aus deren Kehlen lösen, und zu den Gehörgängen vordringen. Es handelt sich um himmelwärts gerichtete Lach-Salven von LachYogi*nis rund um den Globus, die bereits zum 20. Mal auf diese Weise ihren großen Jahrestag, den Weltlachtag, bejubeln werden. Mehr hierüber in diesen Laughlights.*

Mitunter frage ich mich, bin ich die Einzige, die meinen Newsletter liest? Die ganze Liebesmüh, mit der ich Informationen verpacke, um sie meinen Leserinnen und Lesern möglichst schmackhaft zu servieren, kommt das überhaupt an? Das scheint mir eine notwendige Frage zu sein in Zeiten, in denen sich das Kommunikationsverhalten so schnell ändert wie das Wetter im April. Kurznachrichten mittels Twitter, Instagram und WhatsApp sind faszinierend schnell, herrlich bequem und hastenichgesehen in den alltäglichen Gebrauch übergegangen. Wer braucht denn noch Texte, die länger als drei Zeilen sind?

Nach meinem letzten Newsletter erhielt ich die üblichen ein oder zwei Abbestellungen, jedoch auch einige ungewöhnlich positive Feedbacks, die mich elektrisierten! Für diese Leserinnen und Leser, für mich und

für die schweigende Mehrheit, werde ich gerade jetzt weiter für die gute Sache in die Tastatur klappern und mich ins Zeug legen, damit etwas Buntes dabei herauskommt. Weil ich überhaupt nicht neugierig bin, habe ich dazu sogar eine kleine Umfrage vorbereitet.

Einen zauberhaften Mai!

Eure Gabriela

"HIMMEL, GESÄß UND NÄHGARN!" RICHTIG FLUCHEN



Der Mensch weint und lacht und wenn ihm nichts mehr einfällt, flucht er schon mal kräftig. Das kann die Seele reinigen, muss aber nicht. Kraftausdrücke erfreuen sich allergrößter Beliebtheit. Mit Leichtigkeit gehen schon Kleinkindern Wörter über die Lippen, bei denen die Großeltern noch vor Scham erröten wären. Spitzenreiter in der Beliebtheitsskala sind verbale Entgleisungen über Sexualität und Ausscheidungen.

Der Bestseller-Autor Steven Pinker schreibt in seinem Buch "Der Stoff aus dem das Denken ist", dass kaum eine andere Emotion den sprachlichen Erfindergeist mehr fordere. Alle Gehirnareale würden aktiviert. Ein probates Mittel, um das Thema an sich und den wütenden Menschen, egal welchen Alters, zu entkrampfen, sind kreative und humorvolle Sprüche.

Tipp: Fluch doch mal in der Fantasiesprache "Dschibberisch"!

Mach mit bei unserer Umfrage! Wir möchten unter anderem wissen, welche kreativen Schimpfwörter Du kennst. Die ersten drei Einsender*innen bekommen als Dankeschön einen "Nörgelmax" aus der Serie Zwergenglück. Siehe Abbildung. (handgearbeitet aus Keramik, Größe 12,5 cm)

An Umfrage teilnehmen und gewinnen

DIE KRAFT DER NATUR IM TANZ

Lachyogi*nis mögen den Tanz in den Mai auf den 06. verlegen und hierbei dem bekannten Rhythmus auf "Ho Ho hahaha" klatschend folgen. Das ist sehr leicht und hat den Charme, dass man sofort mitmachen kann.

Die walisische Improvisationstänzerin Kirstie Simson erforscht das Tanzen bereits seit 35 Jahren und hat einen beeindruckend freien und kreativen Zugang gefunden über die Entdeckung der natürlichen Intelligenz des Körpers sich auszudrücken. Mit starken Bewegungen auf künstlerisch höchstem Niveau, die an keine Kultur gebunden sind, erstaunt und berührt sie. Das und noch viel mehr bringt sie sogar anderen Tanzenden auf der ganzen Welt bei.



Vom 07. - 10.06. in der Villa Unspunnen (Schweiz)

Improvisationstanz Force of Nature ansehen

I'M GETTING TEARS IN MY EYES



Vögel sind Glücksboten. Wenn die Ibisschwärme über den Nil ziehen, wird der Fluß wiedergeboren. Jedes Jahr im Herbst ziehen auch viele Vogelschwärme über Hamburg hinweg. Wenn sie uns verlassen, sind wir voller Wehmut, doch sowie im Frühjahr die ersten Schreie am Himmel zu hören sind, die ihre Rückkehr ankündigen, möchte man jubeln und ihnen am liebsten hinterherfliegen. Wie kommt es, dass in unserer Biologie eine solch tiefe Herzensverbindung noch so verwurzelt zu liegen scheint, obwohl wir doch schon seit langem in Städten leben?

LachYoga kennt einige schöne Übungen, die unsere Nähe zur Vogelwelt spielerisch erlebbar machen :-)

Vogel-Lachen mit Robert Rivest ansehen

NETZWERKTREFFEN DER LACHYOGA UNIVERSITY DEUTSCHLAND



Wir haben mit unserer Arbeit eine ethische Verpflichtung. Wir müssen das weitergeben, was wir wissen, ohne uns aufzuzwingen. Jeder soll es für sich entdecken. Wer für LachYoga entbrannt ist, wird die Erfahrung machen, dass seine Euphorie wie auf einer Hebebühne nach oben gezogen wird.

ALLE Lachyogi*nis, die als Lachyoga-Leiter*innen oder Lachyoga-Lehrer*innen (CLYL/CLYT) aktiv sind oder aktiv werden möchten, sind willkommen! Macht mit und bringt euch auf dieser Plattform ein! Wir arbeiten und lachen ganz altmodisch analog!

Eure Fragen und Themen rund um Lachyoga gehen uns alle an. Wir möchten mit euch diskutieren, brainstormen und umsetzen, was möglich ist. Hier wirst du mit vielen Lachyogi*nis aus ganz Deutschland Tränen lachen bei den Morningssessions und einer Talentshow, bei neuen und alten Übungen und bei zahllosen anderen Gelegenheiten. Ohne zu übertreiben, können wir vorhersagen, dass es in vieler Hinsicht sehr ergiebig werden wird, denn die vorherigen drei Treffen haben es schon bewiesen.

29.06. - 01.07.2018 in Horn-Bad Meinberg - deutschlandweites Netzwerktreffen (Teilnahmegebühr 60 €)

mehr erfahren und mitmachen

WELTLACHTAG - SONNTAG, 06. MAI



Was soll dieser Weltlachtag eigentlich bringen? Ist es nicht ein bisschen verrückt, angesichts von erdrückenden globalen Problemen wie Hunger, Armut, Krankheit, Terror, Krieg, Offshore-Firmen, die letztere finanzieren, sich hinzustellen, in den Himmel zu lachen und zu meinen, dadurch würde sich auch nur irgend etwas was ändern?

Im Kern geht es um drei Dinge: Celebration, öffentliche Aufmerksamkeit und Verbundheit. Aus dem feierfreudigen Indien stammt die Idee, der Lachclub-Bewegung einen bestimmten Tag des Jahres zu widmen, mit lautem "Ho Ho hahaha" durch die Straßen zu ziehen und jubelnd Transparente hochzuhalten. Warum?

Herzliches Lachen und Freundlichkeit werden zur Seltenheit bei uns und überall, wo der Materialismus Einzug hält, so auch im boomenden Indien. Gefangen in einer Spirale von Wettbewerb und Leistungsdruck, hecheln wir mit hängender Zunge zweifelhaften Zielen hinterher. Zunehmender Individualismus und ein übermächtiges Ego lassen unsere Empathie verkümmern. Wie ferngesteuert scheinen wir uns selbst und damit unseren Zugang zur eigenen Daseinsfreude, der Quelle unserer Glücksfähigkeit, zu verlieren.

Viel zu häufig müssen Alkohol, Drogen oder Tabletten herhalten, um negativen Stress und innere Leere zu kompensieren. Ängste, Aggressivität, Hysterie, Psychosen, Burnout, Depressionen und Suizide nehmen dramatisch zu. Unsere Gesellschaft führt aus Versehen einen Krieg gegen sich selbst und merkt es nicht, weil alle in dem System verfangen sind.

Dort setzt die Lachyoga-Bewegung an, weshalb Lachyogis davon überzeugt sind, dass es sich um ein öffentliches Thema handelt. Es geht um ein sehr ernstes Problem, unter dem unsere Gesellschaft leidet.

Wenn uns die Fähigkeit abhanden kommt, aus uns selbst heraus Freude und Glück zu empfinden, fehlt uns die stärkste Ressource für ein aktives, erfülltes, gelingendes Leben und in Konsequenz ein mitfühlendes, friedliches Miteinander. Glückliche Menschen sind das Fundament einer in sich gesunden Gesellschaft.

Lachyogis engagieren sich insbesondere am Weltlachtag dafür, dass in der Öffentlichkeit mehr darüber diskutiert wird. Wir können GLÜCK!

Mehr über den Weltlachtag, Logo, Botschaft von Dr. Kataria

"LEBE FROH UND HEITER" DIE MUSIK ZUM WELTLACHTAG

Die Band "Wintergreen Goblins" um die Lachyoga-Lehrerinnen Anne Sintic und Gundula Krause hat im letzten Jahr anlässlich der Global Laughter Yoga Conference eine wunderschöne CD herausgebracht. Sie enthält stimmungsvolle Lieder und fröhliche Kanons zum Mitsingen für LachYoga-Gruppen und alle lach- und singfreudigen Menschen.

Einige Lieder davon haben sie dankenswerter Weise beim Friedensgebet in der evangelischen Wartburgkirche und bei der Friedenszeremonie zum Abschluß der Konferenz gespielt. Das bleibt unvergesslich und ich möchte diese Musik allen sehr ans Herz legen.

Hörprobe, Kontakt und Texte zum Herunterladen hier:

Lebe froh und heiter - CD, Texte

