

## Liebe Freunde des besonderen Films

Herzlich **willkommen** in diesem schönen Kino.

Namaste !            **Technik-Check:** Sehen ?        Hören ?        Winken !!!!

Ich bin Heike Böck, Lachyoga-Trainerin ... aus Heidenheim an der Brenz ...

... **besondere Beziehung zum Allgäu**    ...mir **niemand bekannt der LY** anbietet .

**LY Dtschl. unterstützt** die Verbreitung dieses Films ... seit Bundesstart im Juli 2022

... ich möchte sagen: diese **Dokumentation** erscheint **genau zur richtigen Zeit.**

Der Film basiert auf dem letzten Treffen von Desmond Tutu mit seiner Heiligkeit,  
dem 14 Dalai-Lama anlässlich dessen 80 Geburtstags 2015 in Indien.

5 internationale Kamerateams durften beim 5tägigen Treffen filmen

... basiert des Weiteren auf dem „**Buch der Freude**“ des **Co-Autors von Desmond Tutu, Douglas Abrams**, erschienen 2016 und nun auch als Taschenbuch

## 1. Warum unterstützt das Netzwerk LY Deutschland den Film?

„**Mission Joy**“ will Glück und Freude in die Welt bringen – über **Freude** zu sprechen war der **Zweck des Treffens**

**Wir** wollen **Freude** und Heiterkeit **kultivieren**... unser beider **Anliegen decken sich** also

**Frage: Haben Sie schon von LY gehört ... praktiziert?**

Für die, die es nicht kennen möchte ich Sie jetzt **vor dem Film gern informieren**

...über diese Technik bzw. **Methode des Lachens ohne Grund**

... **in Verbindung mit den beiden großen Ikonen** Desmond Tutu und dem 14. Dalai Lama ... **eine ganz besondere Ehre.**

Ganz herzlichen **Dank der Kinoleitung** an dieser Stelle.

## 2. Mission Joy – Freude und Zuversicht in schwierigen Zeiten

... soll uns zeigen, dass ...

sich Freude und Zuversicht auch in schwierigen Zeiten bewahren lässt.

**Wie lässt sich Freude als Lebenseinstellung kultivieren?**

**Wie lässt sie sich verbreiten?**

Auf die **erste Frage** - heute angesichts der vielen großen Herausforderungen besonders aktuell - **geben Desmond Tutu und Dalai-Lama im Film eine Antwort.**

Trotz ihrem immensen persönlichen und dem globalen Leid haben sie es geschafft, sich **kindliche Freude zu bewahren** und vor allem auch **zu pflegen.**

Haben Sie sich den **kurzen Trailer auf YouTube** angesehen? ... **wie Kinder** ...

Auf die **zweite Frage** - wie lässt sich Freude **als Lebenseinstellung verbreiten**, kann **Lachyoga eine Antwort** geben.

### 3. Was ist Lachyoga ... und was hat es mit Yoga zu tun?

... Technik mit **Atem-, Dehn-, Klatsch- und pantomimischen Lachübungen** ...

... für **jedermann** geeignet ... egal welches Alter, Nationalität und Sprache

**Warum Yoga?** ... lachen ist - **mechanisch betrachtet** - wie alte Yoga-Atemtechnik

**Urheber von Lachyoga** ... ein Allgemeinmediziner aus Indien und eine Yogalehrerin

1995 erster Laughter Club mit 5 Probanden ...

... von dort aus - quasi als eine **Happidemic** - mittlerweile um die ganze Welt

... **wieviele** es weltweit praktizieren? Keine Ahnung ... jedoch in über 100 Ländern

Es ist eine sog. **Grassroot-Bewegung - aus der Basis der Gesellschaft**

#### 4. Benötige ich Humor für Lachyoga? **NEIN !!!**

Laut Humorforschung ... Menschen **finden Unterschiedliches humorvoll** ...  
... je nach **ihren persönlichen Erfahrungen**

... die **gute Nachricht der Neurowissenschaft... Humor lässt sich trainieren.**

Desmond Tutu und der Dalai-Lama zeigen beispielhaft, wie sie ...

... **humorvoll mit Gegensätzen** umzugehen verstehen

... obwohl sehr verschieden in ihren Biografien und auch in ihren Meinungen ...

**Lachen hat...** trotz allem Leid ... immer eine **wichtige Rolle** in beider Leben gespielt

... denn Lachen **lockert Spannungen** ... **schenkt Frieden** ... ist **Hilfsmittel**

Wer regelmäßig Lachyoga betreibt .... **ebenfalls ein großes Anliegen:**

**Freude, Heiterkeit** und **friedvollen Umgang** zu kultivieren

und zwar: mithilfe von **willentlichem Lachen !!!**

## 5. Was bedeutet das konkret im Alltag ... bzw. beim Lachyoga?

... einen Scherz machen – Herumalbern - kindliche Verspieltheit leben ...

**ohne die eigene Autorität in Frage gestellt zu sehen**

... beim **Lachyoga**: ... sich gegenseitig mit Spaß zu beglücken ... kindlich sein ...

dadurch mehr **Freude am Leben zu entwickeln** - und auch zu **teilen** ...

... immer unter **achtsamer und liebevoller Zugewandtheit**

Denn **Lebensfreude** ist schließlich **unser wahrer Motor**

In **Gemeinschaft** mit **Gleichgesinnten** wächst sie **ungemein !!!**

## 6. Lässt Freude-Empfinden sich wirklich trainieren? JA !!!

... beweist ein **anschauliches Experiment im Film...**

auch die **Glücksforschung** gibt uns Recht, wenn wir behaupten:

**Wir lachen nicht weil wir glücklich sind,  
wir sind glücklich weil wir lachen!**

**Lachen** ist Motor, Anker und Ventil zugleich.

Ein **Motor** - um weiterleben zu können

Ein **Anker** - um nicht in depressive Verstimmungen zu rutschen

Ein **Ventil** - um aufgestaute Spannung zu regulieren.

Übrigens: **Lachclubs** sind **nicht kommerziell**,

weder **politisch, weltanschaulich** oder **religiös** orientiert.  
sondern

„**sharing is caring**“ ... darum stehe ich heute hier

## 7. Lachübungen für den Alltag

**Alles eine Sache unserer willentlichen Entscheidung...??? Ja! Unbedingt!**

„probieren geht über studieren“ ... sagt man

**5-Punkte-Steigerungslachen** ...wir fangen langsam an **Atemübung**

**Lachbrille** - wer ist da - **Fernrohr** - regnet es noch?

**Einatmen** - **seufzend ausatmen** (regnet noch) = lachen als Ausatem-Technik

**Einatmen** - **ausatmen** und **ein Lachen hinterher schicken** (ist nicht so schlimm)

**Mit Bewegung geht's leichter:**

**Wasserperlenlachen** - wir beglücken uns selbst mit einem Lachregen

**Meter-Lachen** - wie weit noch bis Auto oder Haus

**Scheibenwischer-Lachen** - ihr Gehirn speichert das irgendwann ab

**Wasser abschütteln** - Lachen aus dem Ärmel schütteln **Sprichwörtliches**

**Ins Fäustchen lachen** - **in die eigene Tasche** oder **verschenken**

**Schimpflachen** - **Lachfinger** - Paarübung: drohend - belehrend - lachend

**Über sich selbst lachen** - die Königsdisziplin

**Vorbeugendes Lachen** - als Reserve **Gut - sehr gut - wunderbaaaaaar - JA!**

## 8. Wo wird Lachyoga praktiziert?

... sofort zuhause.

Gern auch allein morgens vor dem Spiegel.

Ansonsten kann LY **fast überall eingesetzt** werden:

Kitas, Schulen, Krankenhäusern,

Senioreneinrichtungen und Sportstudios,

privatem Umfeld und in Firmen.

Im geschützten Raum ebenso wie draußen in der Natur.

**Vornehmlich jedoch in Gruppen.** Denn **Lachyoga ist interaktiv.**

## **9. Interesse an Lachyoga?**

... Kontaktdaten... sie hören dann von mir!

Es **wäre wunderbar**, wenn sich **mit Ihnen das Lachyoga** auch hier **im Allgäu etablieren** ließe.

In welcher Form?

... verschiedene Möglichkeiten ... siehe mein Flyer

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit und ihr Mitlachen!**

**Und viel Freude mit dem nachfolgenden Film.**