

Momo - Lachen ist die beste Medizin



Momo der Clown und Bella verführen zum Lachen

Eine kleine Muskelbewegung, ein Lächeln sowie fröhliches Lachen fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Wissenschaftler der Loma-Linda-Universität in Kalifornien fanden heraus, dass während des Lachens die Produktion von körpereigenen Abwehrkräften angeregt wird.

„Wachrütteln“ ist das Anliegen von Momo dem Clown - weil alle immer nur am Nörgeln sind, weil Medien stets nur über das berichten, was nach Katastrophe riecht.

Das köstliche Programm von Momo (Markenzeichen Koffer, Musikinstrumente und ein hinter sich hergezogener Sessel) unterstützt von seiner Freundin Bella, erfreut und verführt Sie zum Lachen.

Eine Clownerie voller Satire, Sprüche und Botschaften.

„Führt euch immer das Positive vor Augen und habt eine niedrige Erwartungshaltung. So ist es nicht möglich, enttäuscht zu werden!“, sagt Momo!

Auf der Straße zu gehen und Menschen einfach anzulächeln zeigt oft verblüffende Reaktionen. Einige lächeln freundlich zurück, andere erschrecken, und es gibt sogar Menschen, die des Lachens entwöhnt sind und sich durch ein Lächeln und auch durch ein freundliches Grüßen belästigt fühlen.

Hier einige Hinweise übers Lachen:

Gelotologie heißt der Wissenschaftsbereich, welcher die Wirkung des Lachens auf Körper und Geist untersucht (vom griechischen Wort „gelos“, Lachen, abgeleitet).

Laut dem Wissenschaftler Paul Ekman gibt es 19 verschiedene Arten von Lachen, jedoch nur eine ist echt. Alle anderen dienen zur gesellschaftlichen Integration - wie z.B. Lächeln aus Höflichkeit.

Beim Lachen benötigt der Mensch 80 Muskeln, und eine Minute herzlich lachen löst Blockaden im Emotionalbereich und wirkt sich nachweislich genauso auf den Körper aus wie 5 Minuten Joggen oder 30 Minuten Entspannungsübungen.

Dass dem Menschen das Lachen angeboren ist, beweisen Kinder. Sie lachen bis zu 500 mal pro Tag.

Lachen als Therapie trägt zur Angstfreiheit und Gesundheit

von Körper und Geist bei - gleich ob Lach-Yoga, provokative Lachtherapie, Satire mit Nuhr im Ersten Deutschen Fernsehen, Lachen mit Momo dem Clown, Lachen mit dem Vorarlberger Kirchenkabarett, mit den Roten Nasen oder Lachen als Therapie in britischen Krankenhäusern.

Befreiendes Lachen als Transmitter für den Austausch von fröhlich stimmenden Spiegelneuronen - MEME - Botschaften, die das Glücksgefühl und die Lebensfreude anheben.

Kostprobe aus dem neuen Mundartbuch „wia ma sou redt“ von I. Baum

Da Fraunz

*Da Moun von meiner Tant
da Onkel Franz*

woar olweil gern marod.

*Es kummt vom Saufn
sogat da Dokta,
der bei der Muata*

kimt glei nochm Vota Gott.

*Da Franz-Onkel hot oba gmuant
deis vüle Orbeitn - des sei gwiss
an seinem Reißn schuldig ist.*

*Uamol bin I zwegn gwen wia da Onkel hot
nimma aufstehn meign.*

*Es woar zum Heign und immer dann
is eam as Reißerte furchtbar goungan an.
Die Tant hot gschrien, es woar wie verhext.*

*Sie nimmt a Nodel, zan Bett sie wetzt
und sticht den Onkel groub in Hintern.*

*Der hupft und schreit
„Olte bist no gscheit?“*

*Die Tant aber mit erhobnen Finger spricht,
„zan Heign die ka Reissates mehr sticht!“*

*Da Onkl Franz woa so kurriert,
zan Heitog sei Heferl immer
a Stricknodl ziert.*



Lied von Momo dem Clown



*Hast du heute schon gelacht?
Hast du dir schon Freude gemacht?
Sagst du nein, dann ist es Zeit
sei zum Lachen stets bereit.*

*Momo, Momo der Clown,
alle lachen und schaun
Momo, Momo, Momo der Clown*

*Wenn der Clown dann
lacht und weint
Gleich die Sonne wieder scheint
denn das Licht ist eine Kraft
die das Leben möglich macht*

*Momo, Momo der Clown,
alle lachen und schaun
Momo, Momo, Momo der Clown*

*Tanzt der Clown im Zirkuszelt
dann kommt Lachen in unsre Welt
Alle Kinder groß und klein
stimmen fröhlich mit ihm ein*

*Momo, Momo der Clown,
alle lachen und schaun
Momo, Momo, Momo der Clown*

*Wir vergessen Not und Leid
schaun in eine fröhliche Zeit
alle Menschen sind vereint
Gottes Liebe für sie scheint*

*Momo, Momo der Clown,
alle lachen und schaun
Momo, Momo, Momo der Clown*

*Text und Musik
Irmi Baum
AKM
urheberrechtlich geschützt*



....wir kommen gerne



zu jüngeren und älteren
Menschen in Kindergärten,
Schulen und Seniorenhäuser
Freiwillige Spenden
stellen wir der Caritas
zur Flüchtlingshilfe zur
Verfügung.

Näheres bei:
Mag. Gitta Schrödl-Ramseier -
Seniorenhäuser 0664 3117 951

Dipl. Päd. Franziska Kaltenecker -
Schulen 0664 76 41856

Brigitte Sand
Kindergartenpädagogin -
Kindergärten 0664 92 87057



**Neue Form - Tanzkurse des
MIDDLE EASTERN
DREAM DANCE
femininer Ausdruckstanz**

**Beginn 13. April 2015
20 Uhr Turnsaal BG/
BRG Gleisdorf**

Näheres unter:
www.tanztraeume.at oder
Tel.: 0664 92 87 057