

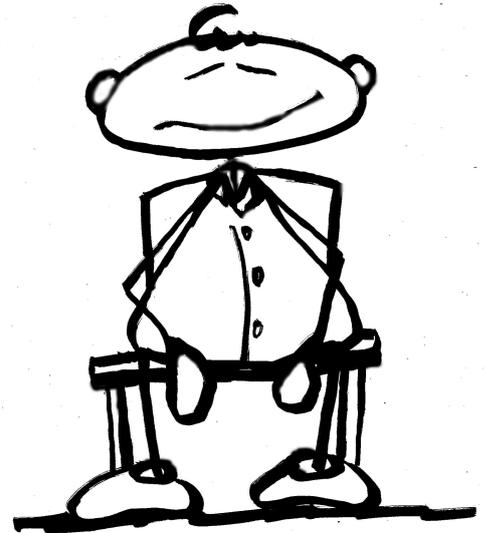
Mal Innehalten

Das Innere Lächeln

Das Innere Lächeln ist eine Basisübung des Stillen Qi Gong zur Entspannung unseres Gesichtes und zur Verbesserung unseres Wohlbefindens und unserer Stressresistenz.

Diese Übung entfaltet ihren unschätzbaren Wert, wenn sie regelmäßig geübt wird.

Probieren Sie es aus!



- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit flach auf den Boden. Ihre Unterschenkel stehen rechtwinklig zu Ihren Oberschenkeln. Kippen Sie Ihr Becken so weit nach vorne, bis Ihr Rücken sich angenehm aufrecht und von innen heraus gehalten anfühlt.
- Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel. Ihre Schultern hängen entspannt, in den Achselhöhlen ist ein wenig Platz (also nicht die Arme eng an den Körper legen). Stellen Sie sich vor, dass alle Spannungen aus dem Nacken und Schulterbereich zu den Seiten abfließen und verschwinden.
- Halten Sie Ihren Kopf als würde er wie ein Luftballon leicht und mühelos nach oben schweben. Das Kinn geht dabei sanft Richtung Brust.
- Atmen Sie dreimal tief durch die Nase ein und atmen Sie jeweils mit einem herzhaften Seufzer durch den Mund aus. Dabei strömen noch vorhandene Spannungen oder störende Gedanken nach außen und lösen sich auf. Alle Geräusche um Sie herum treten nun ganz in den Hintergrund.
- Legen Sie nun Ihre Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen sanft an den Gaumen. Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie nach und nach ein Gefühl der Entspannung auf Ihrer Stirn – in den Schläfen – rund um die Augen – in den Kiefergelenken.
- Lassen Sie ein leichtes Lächeln um Ihren Mund spielen, gerade so als sei Ihnen etwas sehr angenehmes widerfahren oder als würden Sie sich an etwas Schönes erinnern. Bleiben Sie ganz in dieser Stimmung und spüren dabei eine tiefe Zufriedenheit. Das Lächeln muss nicht sichtbar sein, es reicht wenn Sie es spüren können.
- Lassen Sie das Lächeln nach und nach zu Ihren Augen aufsteigen. Spüren Sie wie es in Ihre Augen fließt, sie ausfüllt – bis auch Ihre Augen „lächeln“. Lächeln Sie sich selbst zu und genießen Sie für einige Minuten diese friedliche, heitere Stimmung. Ihr Atem fließt dabei auf natürliche Weise ruhig und gleichmäßig.
- Beenden Sie das Innere Lächeln indem Sie Ihre Aufmerksamkeit allmählich wieder nach außen lenken und die Umgebungsgeräusche bewusst wahrnehmen. Atmen Sie abschließend tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lösen Sie Ihre Zunge vom Gaumen, öffnen Ihre Augen und nehmen Ihre Umgebung wahr. Bewahren Sie sich die Stimmung, die Sie während der Übung erfahren haben und widmen sich mit ganzer Aufmerksamkeit den Dingen um Sie herum.