

WaldWege in die Balance

Annette Bernjus



Das Innere Lächeln

... eine kleine Achtsamkeitsübung aus dem Stillen Qigong für dich selbst.

Das ist eine kleine Übung aus dem Stillen Qigong, die du immer – auch zwischendurch – mal länger, mal kürzer machen kannst. Sie ist quasi immer „zur Hand“. Jedes Mal nimmst du dich dabei bewusst wahr – und tust etwas für deine Selbstheilungskräfte.

Das innere Lächeln – so geht's

Stelle dich aufgerichtet hin (oder bequeme Sitz/Liegehaltung einnehmen), schließe die Augen, wenn du das kannst. Spüre deinem Atemrhythmus nach...

... und dann: lächele dir innerlich zu, beginnend von Mund und Augen sollte sich das Lächeln im Kopf ausbreiten bis zum höchsten Punkt des Kopfes (es kann vielleicht anfangen zu Kribbeln),

dann das Lächeln in alle Körperbereiche, bis in Fingerspitzen und Zehen lenken. Versuche den Körperempfindungen nachzuspüren, Wärme, Helligkeit, Freundlichkeit – was immer du fühlst ist richtig. Auch, wenn du gerade nichts Besonderes wahrnimmst.

Das Lächeln auch in Bereiche schicken, die vielleicht schmerzen, dadurch werden die Selbstheilungskräfte dort aktiviert.

Werde dir bewusst, die Quelle des Lächelns ist dein Herzzentrum.

Dort schicke am Ende dein Lächeln hin und bewahre es in deinem Herzen. Lege deine Hände auf deinen Herzbereich und spüre dem Lächeln nach.

Zum Abschluss die Augen langsam öffnen, noch ein wenig bei dem Gefühl des Lächelns bleiben.

Tipp: den Morgen mit einem inneren Lächeln beginnen 😊