

## Entspannungsübung aus dem Qigong: „Inneres Lächeln“

Wir lächeln in unser Inneres, so als würden wir uns selbst zulächeln. Entspannung für Körper, Geist und Seele macht sich sofort breit.

**Dauer:** 2 Minuten

### **Ablauf der Übung:**

- Ich möchte Sie bitten sich Entspannt hinsetzen, Füße hüftbreit stellen- Hände entspannt auf die Beine legen.
- Sie können dazu auch die Augen schließen, wenn Sie mögen.
- Lächeln Sie (vielleicht denken dabei Sie an eine schöne Situation) und atmen dabei entspannt weiter ein und aus.
- Mit diesem Lächeln wandern Sie einmal innerlich durch den gesamten Körper.
- Das Lächeln wandert von Ihrem Mund zu den Augen -wo Sie einen Moment verweilen- die Nase hinunter zum Mund, dann weiter durch den Hals, dem Magen, dem Darm hinunter zum Becken, in die Oberschenkel zu den Beinen und den Füßen.
- Allen Organen und Körperteilen schicken Sie dabei ein freundliches Lächeln (auch dem Herzen, der Leber, den Nieren...)
- Von den Füßen können Sie nun ihr Lächeln auch dem Rücken und der Wirbelsäule schicken bis Sie dann über den Nacken, über den Kopf, über die Augen und die Nase beim lächelnden Mund angekommen.
- Nun können Sie die Augen wieder öffnen und schauen, wie Sie sich fühlen

Diese Übung kann jederzeit durchgeführt werden: abends vor dem Zubettgehen, morgens zum Aufstehen, zum Arbeitsstart oder auch in einer stressigen Situation als Unterbrecher

### **Wirkung und Benefit:**

Durch das Lächeln wird der Herzschlag leicht beschleunigt, die Durchblutung verbessert und es werden Endorphine ausgeschüttet. Das Immunsystem wird gestärkt, der Sauerstoffgehalt im Blut steigt, der Gehalt an Stresshormonen im Blut sinkt.