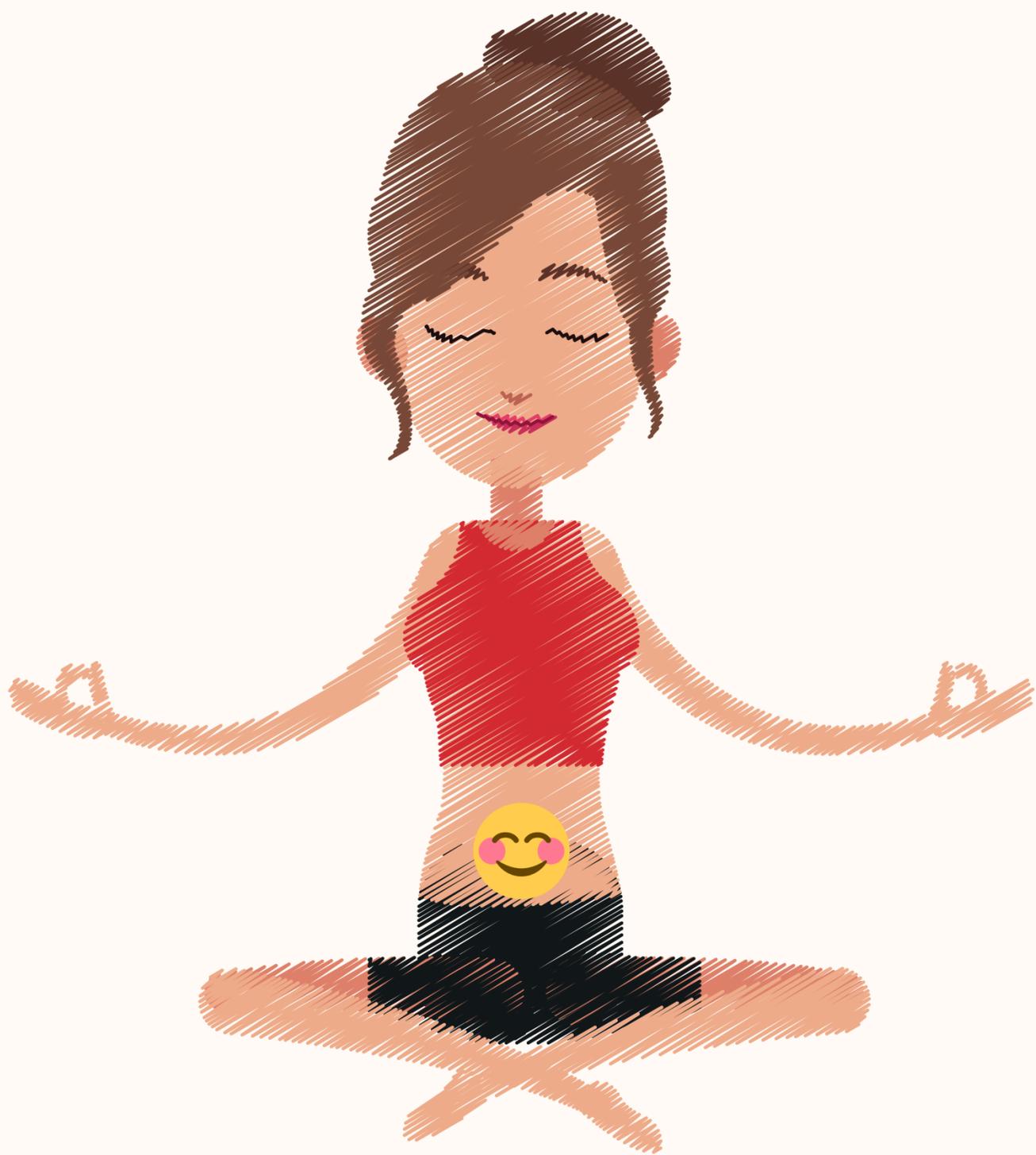


DAS INNERERE LÄCHELN



ÜBUNGSANLEITUNGEN

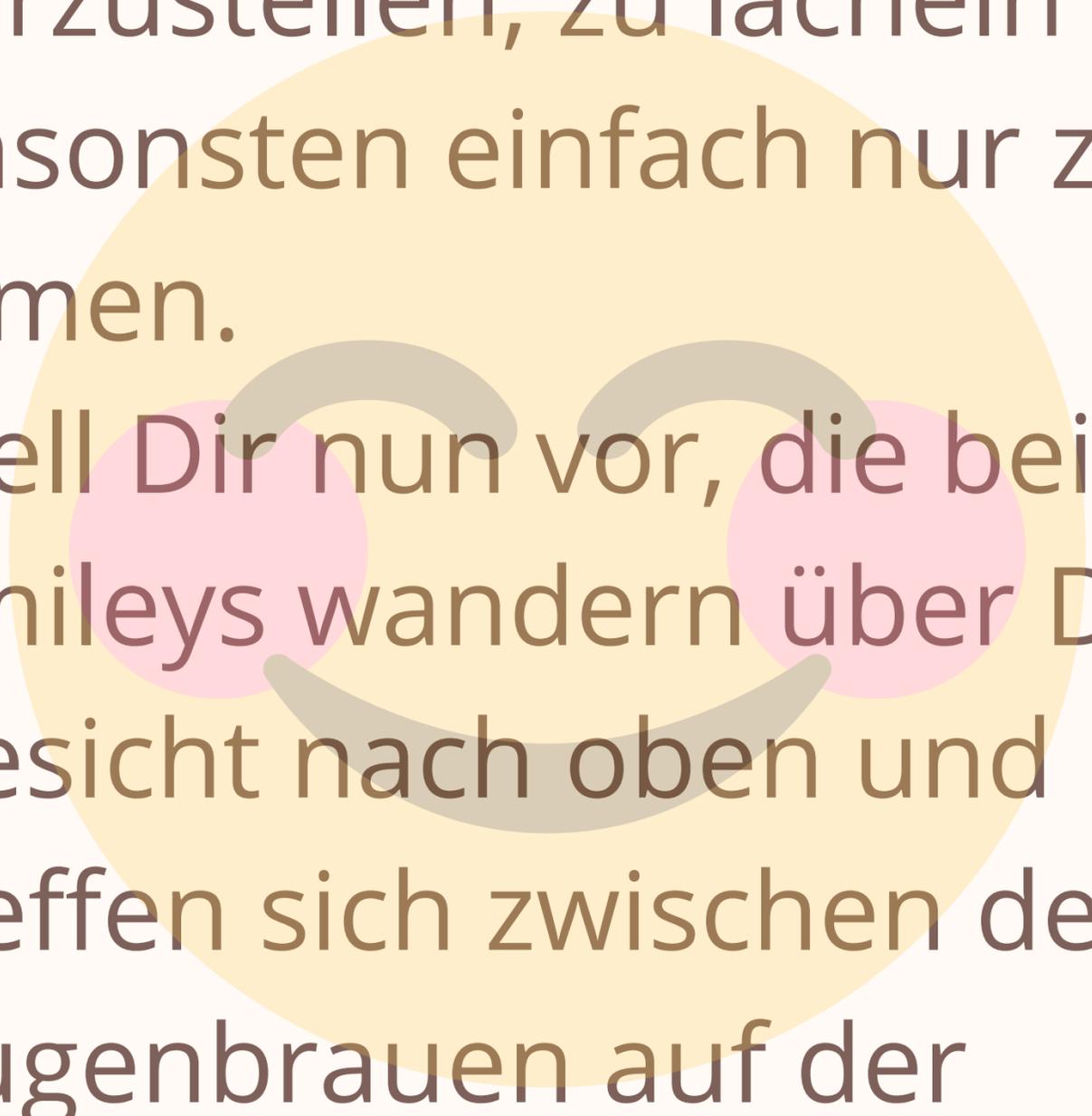
www.frank-max.com/blog

DIE GRUND- VERSION



- Lies die Anweisungen zunächst einmal durch und probiere sie dann aus.
- Mach es Dir bequem, schließ die Augen und nimm einen tiefen Atemzug.
- Spüre, wie Dein Körper beim Ausatmen entspannt und freu Dich darüber, wie Stress und Spannung mit jedem Ausatmen abgebaut werden und Deine körpereigenen Heilkräfte aktiviert werden.
- Lächele.
- Stell Dir vor, in Deinen Mundwinkeln – dort wo das Lächeln beginnt und endet – befände sich je ein glücklich lächelnder Smiley.

- Vielleicht merkst Du, dass sich Dein Lächeln noch ein wenig verbreitert, da es schön ist, sich einen glücklichen Smiley vorzustellen, zu lächeln und ansonsten einfach nur zu atmen.
- Stell Dir nun vor, die beiden Smileys wandern über Dein Gesicht nach oben und treffen sich zwischen den Augenbrauen auf der Nasenwurzel.
- Dort vereinigen sie sich zu einem großen glücklich strahlenden Smiley.



- Schicke den glücklich lächelnden Smiley nun durch Deinen Körper – einfach hierhin und dorthin oder von oben nach unten, umgekehrt, ganz so, wie es sich gut für Dich anfühlt (und wie ausgeprägt Deine Anatomiekenntnisse sind).
- Atmen dabei ruhig und tief weiter, lass das Atmen einfach geschehen.
- Wenn Du Deinen Körper einmal vollständig „durchgelächelt“ hast, nimm noch einen tiefen Atemzug und öffne beim Ausatmen wieder die Augen.

SPEZIELLE VERSIONEN



- Knochen
- Atemwege
- Verdauung
- Herz-Kreislauf

SPEZIELLE VERSIONEN

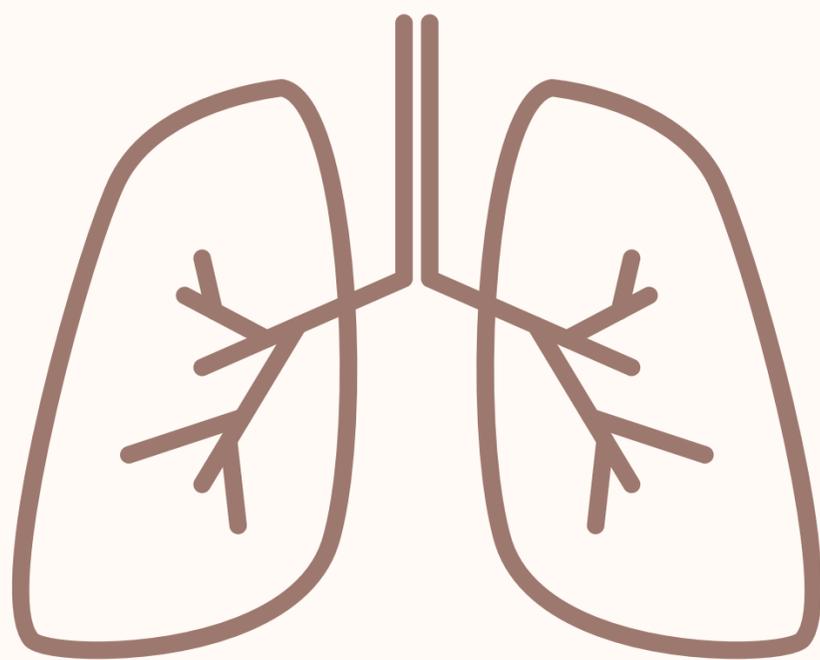
Das innere Lächeln entspannt nicht nur, es aktiviert auch die Reparatur- und Heilkräfte des Körper. Serge Kahili King sagt: 'energy flows, where attention goes' (die Energie fließt dorthin, wo die Aufmerksamkeit ist. Doch wir hier im Westen lenken die Aufmerksamkeit meist auf den Schmerz und nicht auf das heil sein der Körperstelle, die aus gutem Grund schmerzt. Wir können die Körperenergien daher gezielt dorthin lenken, wo sie benötigt werden.

DIE KNOCHEN



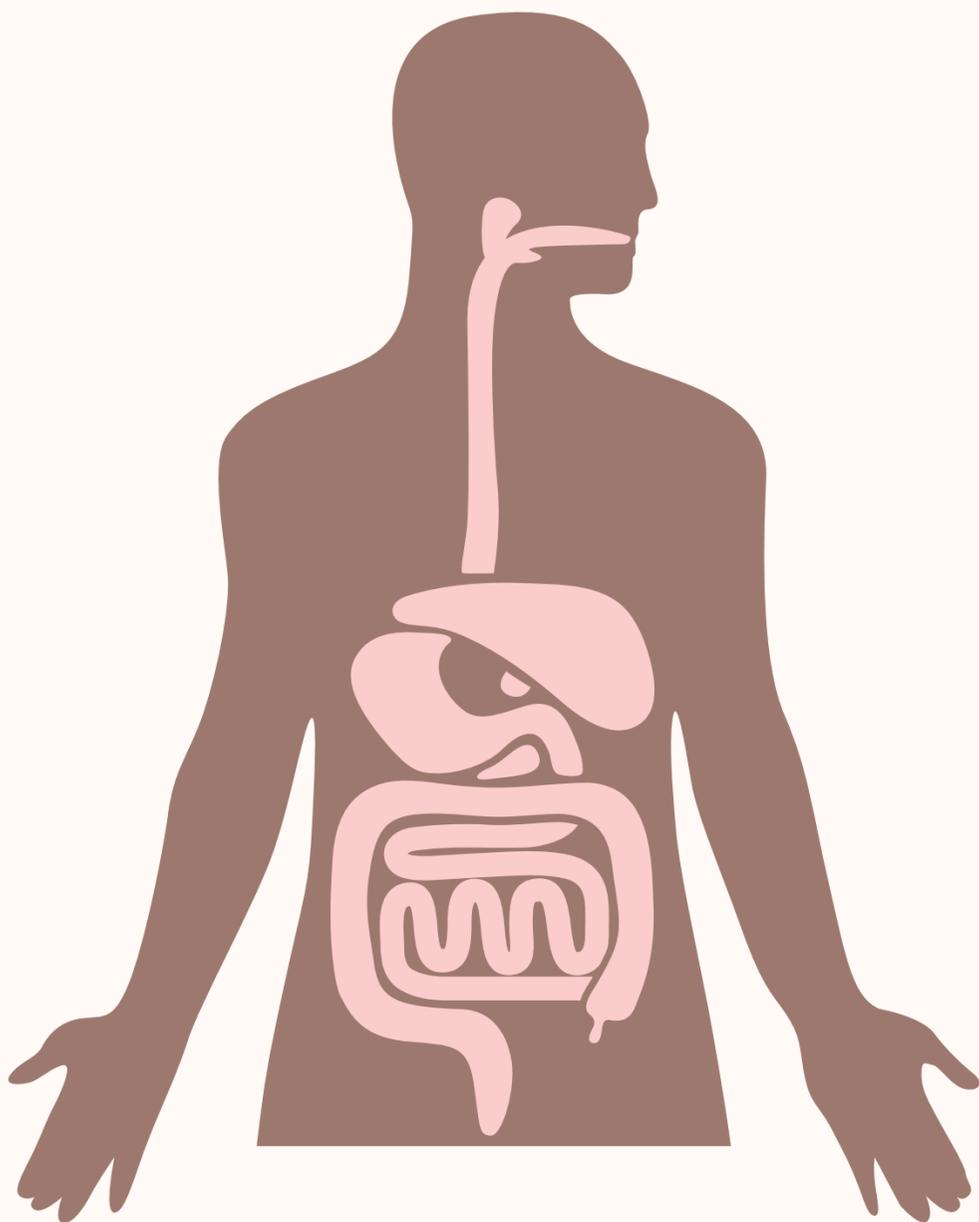
Das innere Lächeln beginnt oben am Scheitel und wandert dann die Wirbelsäule hinab, zweigt zuerst links und dann rechts ab und wandert die Arme hinunter bis in die Fingerspitzen und zurück. Dann spiralförmig um den Brustkorb, bis es wieder zur Wirbelsäule zurückkehrt und diese weiter hinab, bis zum Becken. Dort wandert es erst das linke und dann das rechte Bein bis in die Zehenspitzen und zurück.

DIE ATEM- WEGE



Das innere Lächeln strömt mit dem Einatmen durch die Nase, den Hals hinab, durch die Bronchien in den linken Lungenflügel und mit dem Ausatmen durch den Mund wieder hoch und aus uns raus. Dann strömt es mit dem Einatmen durch die Nase, den Hals hinab, durch die Bronchien in den rechten Lungenflügel und mit dem Ausatmen durch den Mund wieder hoch und aus uns raus.

DIE VERDAU- UNG



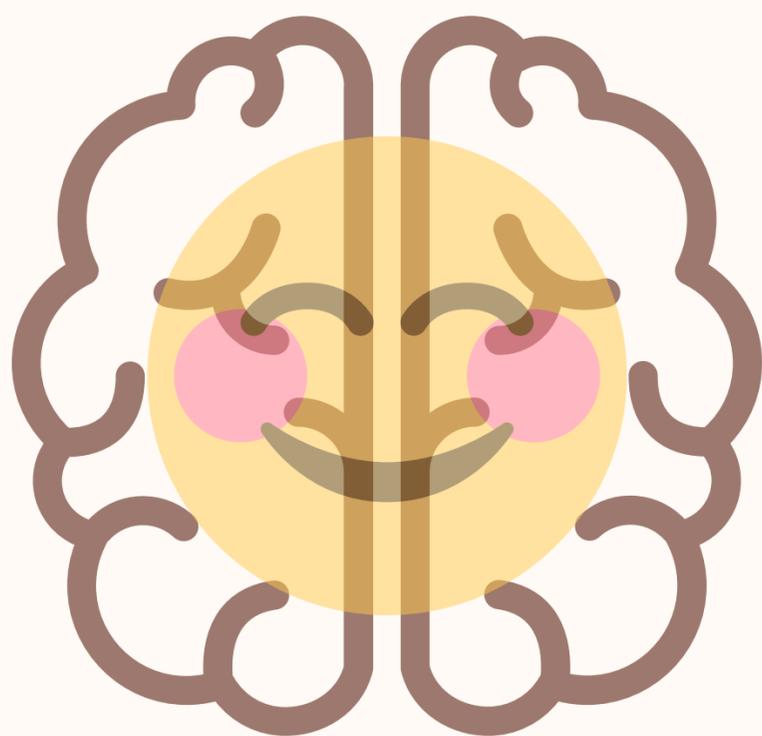
Bei gleichzeitigem ruhigem Atmen lass das innere Lächeln durch den Mund kreisen, die Speiseröhre hinab in den Magen gleiten, von dort weiter durch den Zwölffingerdarm, vorbei an Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse weiter zum Dünndarm. Diesen hinunter bis zum Dickdarm, weiter zum Enddarm bis zum Damm.

Dann springt es ein Stück hoch zur linken Niere und Nebenniere und dann die Harnleiter hinab bis zur Blase. Dann zur rechten Niere und Nebenniere und wieder die Harnleiter hinab bis zur Blase.

HERZ- KREISLAUF



Lass das Lächeln aus den Mundwinkeln dieses Mal zu Deinem Herzen wandern. Lächele beide Kammern an und dann lass es an der Aorta in Deine Adern einsteigen und ab geht die wilde Fahrt durch den ganzen Körper, wie auf einer Achterbahn. Hier und dort lässt Du ein Lächeln zurück oder winkst der Miz kurz zu, während Du durch sie hindurch flitzt. Lass Dich mal hierhin und mal dorthin tragen, bis das Lächeln Spuren im ganzen Körper hinterlassen hat.



**Mehr tolle
Infos findest
Du hier:**

[www.frank-
max.com/buecher](http://www.frank-max.com/buecher)

(c) Frank Max 2022
Weiterschenken strengstens
erlaubt.