

das innere Lächeln

...dazu braucht es nur euer JA und die Bereitschaft zum Empfangen und Zulassen des Einatems, keinen Atemhocker, keinen besonderen Ort. Die Wirkung ist unmittelbar.

In jeder Alltagssituation lässt das innere Lächeln euch wieder weicher werden und tröstet euch. Euer Herz beruhigt sich. Als ob ein Licht angehen würde.

In erster Linie wirkt es sich auf euren Einatem aus.

Spürt wie das innere Lächeln beginnt, euer Gesicht ganz sanft zu weiten. Es kann eine „eingefrorene Gesichtsmaske“ regelrecht wieder auftauen. Der Einatem entfaltet sich jetzt ohne jegliche Mühe, seine Bewegung erreicht jede Zelle in euch, und ihr werdet eine ganz besonders feine Qualität eures Atems kennenlernen.

Eine unbeabsichtigte Nebenwirkung gibt es umsonst dazu, dieses feine Lächeln erreicht nämlich auch eure Mitmenschen. Mit dieser Ausstrahlung und Präsenz tut ihr allen wohl.

Stellt euch das doch mal als flash mob vor in einer Großstadt wie Berlin ! ... ausprobieren, überraschen lassen, und, wie schon gesagt, JA dazu sagen, that´s it.

Während ich diese Übung für euch aufschreibe, entsteht ein inneres Lächeln auf meinem Gesicht.

Viel Freude mit diesem feinen Atem wünscht euch
Gertrud