

Das innere Lächeln

- Das innere Lächeln eröffnet und begleitet *jede* Übung des Stillen Qi Gong
- Es eignet sich auch selbst als Hauptübung (bei Stress, psychosomatischen Beschwerden, depressiver Verstimmung, zur Pflege der inneren Organe – und nicht zuletzt zur Kultivierung von Liebe und Mitgefühl) und kann im Sitzen oder Liegen praktiziert werden
- Mit einem liebevollen Gedanken im Herzen ein feines, inneres Lächeln entstehen, es zu den Augen, v.a. ins „dritte Auge“ aufsteigen und sich von dort im ganzen Körper ausbreiten lassen:
 - * in Atemwegen, Hals und Brust (Nasenhöhle, Rachen, Kehlkopf, Schilddrüse, Luftröhre, Bronchien, Lunge, Thymusdrüse, Herz, Blutbahn)
 - * im Verdauungstrakt (Mundhöhle, Kiefer, Zunge, Schlund, Speiseröhre, Magen, Milz, Pankreas, Leber, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm, Anus)
 - * entlang der Wirbelsäule und im Beckenraum (Augen, Hypophyse, Thalamus, Epiphyse, linke und rechte Grosshirnhemisphäre, Innenohr, Kleinhirn, Rückenmark, Wirbel und Zwischenwirbelscheiben, Nebennieren, Nieren, Kreuz- und Steissbein, Blase, innere und äussere Geschlechtsorgane)
- Allen Körperregionen und Organen ein dankbares, liebevolles Lächeln schenken, eine Herzensverbindung mit ihnen eingehen
- Sich dabei der *Strahlkraft* des Lächelns bewusst sein: es als ein warmes, goldenes Licht wahrnehmen, das nach und nach das Körperinnere wie das Gemüt erhellt und den Geist mit Klarheit erfüllt