

Der PranaVita-Smile

Der PranaVita-Smile ist angelehnt an das sogenannte Duchenne Lächeln. Der französische Neurologe Guillaume Duchenne hat bereits 1862 über 100 Gesichtsmuskeln bei Menschen untersucht und auch den Muskelschwund entdeckt. Er sagt: „Ein Kennzeichen für ein echtes, unwillkürliches Lächeln ist, dass nicht nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, sondern auch die Augen beteiligt sind und sich in den äußeren Augenwinkeln die typischen kleinen Fältchen zeigen.“ Ein echtes Lächeln erreicht also immer die Augen und ist die einfachste Weise, um Endorphine (Glückshormone) zu erzeugen.

Und ja, das sind die Vorteile des Lächelns: Stress-Hormone werden reduziert und Glückshormone werden produziert.

Gewohnheitsmäßig lächeln wir, wenn wir in einem guten Zustand sind. Dann werden Endorphine freigesetzt. Wenn man dann bewusst lächelt, zB wenn man den PranaVita-Smile übt, wird diese im Gehirn bereits gespeicherte Erfahrung in unserem Energie-System aktiviert, und wir befinden uns schlagartig in einem guten und hohen Energie-Zustand.

Übung

Den PV-Smile soll man lange und ausgedehnt üben. Vor allem wenn man sich energetisch leer fühlt oder gerade nicht so gut drauf ist.

1 Werde dir bewusst, wie die Stellung deiner Mundwinkel gerade jetzt ist. Merke dir diese Position als „**Normal**“.

Achte bitte darauf, wie du dich im Moment gerade fühlst.



2 Lächle. Dabei gehen die Mundwinkel automatisch nach oben. Merke dir diese Position als „**Lächeln**“.

Achte bitte wieder darauf, wie du dich im Moment gerade fühlst.



3 Bringe deine Mundwinkel wieder in Position „Normal“. Wie fühlt es sich an? Wechsle nun zur Position „Lächeln“. Beachte wieder, wie du dich fühlst. Du kannst mehrmals zwischen Normal und Lächeln hin und her wechseln, und das Lächeln versuchsweise verschieden lang halten.

4 Wechsle zur Position „Lächeln“. Nun ziehst du die Mundwinkel noch höher. Merke dir diese Position als „**PranaVita-Smile**“. Achte bitte wiederum darauf, wie du dich im Moment fühlst.

Du kannst nun zwischen PranaVita-Smile, Lächeln und Normal hin und her wechseln. Achte bitte genau darauf, ob und wie sich dein emotionaler Grundtonus durch dein Lächeln ändert.



Die erhöhte Achtsamkeit auf den eigenen emotionalen Grundtonus ist ein fixer Bestandteil von Selbsterkenntnis und Selbstfindung.

Der PranaVita-Smile kann dann auch im Alltag jederzeit unauffällig geübt werden. 😊

Kaum ein Mienenspiel hat so einen großen Einfluss auf uns Menschen, wie das Lächeln. Es bringt Menschen zusammen, erfreut sie und stimmt sie friedlich.

Also, mach bitte mit bei der „Evolution durch Lächeln“, nach dem Motto:

Siehst Du einen Menschen ohne Lächeln, dann schenke ihm deines!