

## PranaVita Sitzübung und Übung der „lächelnden Augen“

1. Setze dich auf die Kante des Stuhles.
2. Stelle die Füße flach auf den Fußboden.
3. Die Hände liegen (mit den Handflächen nach unten) leicht oberhalb der Knie.
4. Lass deinen Körper den richtigen Winkel finden, in welcher die Energie frei die Wirbelsäule hinauf fließen kann, indem du:
  - die Wirbelsäule aufrecht hältst,
  - dich leicht nach hinten und nach vorne lehnst,
  - dem Körper erlaubst, sich auf diese Weise zu bewegen, bis er die bequemste und entspannteste Position gefunden hat.
5. Deine Augen entspannen sich. Schau leicht nach unten. Die Zunge berührt den Gaumen. Dies verbindet die Energie-Kanäle an der Vorder- und Rückseite deines Körpers..... lächle ....
6. Dein Kinn entspannt sich auch. Wenn du dir vorstellst, dass deine Ohren leicht nach oben gezogen werden ..... entspannt sich dein Kinn automatisch ..... und du sitzt korrekt.
7. Stell dir auch vor, dass deine Schultern wie Honig den Rücken hinunterfließen. Das macht deine Haltung sanft und flexibel.

### Den PV-Smile soll man lange und ausgedehnt üben.

- Zuerst lächelst du und während du lächelst ziehst du die beiden Mundwinkel etwas höher. Dieses Lächeln hältst du so lange es angenehm ist.
- Dann schaust du wieder bewusst wie immer und achtest auf die Veränderung.
- Du wiederholst die Übung, bis sich deine negative Emotion verändert hat und du für den Augenblick zufrieden damit bist...



**Der PV-Smile kann dann auch im Alltag jederzeit unauffällig verwendet werden.**