

## Der PranaVita-Smile

Der „PranaVita-Smile“ ist gut für deine Gesundheit, er stärkt dein Immunsystem, macht Freude – und du hast ihn immer dabei.

Der PranaVita-Smile ist angelehnt an das sogenannte Duchenne-Lächeln. Laut Guillaume Duchenne, einem französischen Neurologen, ist ein echtes, unwillkürliches Lächeln dadurch gekennzeichnet, dass nicht nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, sondern sich auch in den äußeren Augenwinkeln die typischen Fältchen zeigen. Ein echtes Lächeln erreicht also immer die Augen und ist die einfachste Weise, um Endorphine (Glückshormone) zu erzeugen. Ja, das sind die Vorteile des Lächelns: Stresshormone werden reduziert und Glückshormone werden produziert.

Gewohnheitsmäßig lächeln wir, wenn wir in einer guten Verfassung sind. Wenn man nun bewusst lächelt, zum Beispiel beim Üben des PranaVita-Smile, wird diese im Gehirn gespeicherte Erfahrung in unserem Energiesystem aktiviert, sodass wir uns schlagartig in einem guten und hohen Energiezustand befinden.

Der PranaVita-Smile sollte lange und ausgedehnt durchgeführt werden, vor allem wenn man sich energetisch leer fühlt oder gerade nicht so gut drauf ist.

1. Werde dir der Stellung deiner Mundwinkel in diesem Moment bewusst. Merke dir diese Position als „normal“. Achte bitte darauf, wie du dich gerade fühlst.
2. Lächle ... Dabei gehen die Mundwinkel automatisch nach oben. Speichere diese Position als „Lächeln“ ab. Achte erneut darauf, wie du dich im Moment fühlst.
3. Nun ziehst du die Mundwinkel noch höher. Merke dir diese Position als „**PranaVita-Smile**“. Achte wiederum darauf, wie du dich im Moment fühlst.
4. Du kannst nun zwischen PranaVita-Smile, „Lächeln“ und „normal“ wechseln. Nimm bitte genau wahr, 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 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. Außerdem werden lächelnde Menschen nicht nur als schöner empfunden, sondern auch als kompetenter und intelligenter. Also mach mit bei der „Evolution durch Lächeln“, nach dem Motto: „Siehst du einen Menschen ohne Lächeln, dann schenke ihm deines!“