

# Lächeln für mehr Energie

## Chi-Tipps für einen bewussten Alltag Für die Steigerung deiner Lebensenergie

~~~~~

### Lächeln für mehr Energie

Mit lachen kannst du dein Chi schnell auf einfache Art steigern.

Einfach lächeln - oder noch besser, einfach laut lachen.

Wenn du ein Lachen aufsetzt, regst du deine Energie an. Damit erwacht deine Lebenskraft. Indem du lächelst, steigert sich einerseits die Lebenskraft und dringt dabei andererseits auch nach aussen. Wenn das geschieht, mobilisiert sich die Energie im ganzen Körper. Wir wissen nicht, warum das so ist, aber es funktioniert einfach so.

Nimm mich nicht beim Wort. Probiere es einfach aus, so kannst du es herausfinden. Versuche zu lächeln, ohne dass deine Energie zunimmt. Du magst ja ein oder zwei Sekunden grimmig sein, aber wenn du das Lachen lange locker hältst, beginnt sich die Lebensenergie zu bewegen.

Hast du auch schon folgende oder ähnliche Bemerkungen gehört? »Wenn sie lächelt, leuchtet ihr ganzes Gesicht auf.«

## Lächle jetzt

Lache jetzt und beobachte was mit deiner Energie passiert. Probiere auf verschiedene Arten zu lachen und spüre, was dabei jeweils mit deiner Energie geschieht. Darüber hinaus ist Lächeln und Lachen ansteckend. Das kann manchmal andere Menschen zum selben bewegen. Dabei steigt denen ihre Lebensenergie ebenfalls.

Nutze deinen Alltag und experimentiere mit der Kraft des Lächelns. So kannst du einerseits deine Energie in Bewegung bringen, andererseits aber auch deine Mitmenschen unterstützen. Das nächste Mal, wenn du dich ein wenig unwohl fühlst, kannst du mit einem Lächeln Antworten. Beobachte dabei was passiert.

Versuche beim nächsten Training zu lächeln und beobachte dabei alle

Auswirkungen. Wenn du irgendwohin gehst kannst du ein Lachen aufsetzen und dabei fühlen was passiert. Am Morgen beim Aufwachen kannst du als Erstes ein Lachen hervorzaubern. Beobachte, ob so deine Energien besser in Schwung kommen und ob sich so der Tag besser beginnen lässt.

Wenn wir [Drachen & Tiger Qigong](#) unterrichten, motivieren wir die Teilnehmer zu lächeln. So bewegen sich die Energien viel einfacher und stärker.

Ein Lächeln ist nicht alles, aber manchmal kann es Wunder bewirken.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg