



## Exercice du sourire intérieur

1. S'asseoir au bord de la chaise, les pieds à plat sur le sol, le dos droit et relaxé. Imagine que ta tête est suspendue par une corde joignant le sommet de ta tête au plafond. Ferme les yeux et presse doucement ta langue contre le palais. Joins fermement tes mains.
  2. Rappelle-toi d'un moment où tu te sentais aimant, prenant soin de quelqu'un. Peut-être un moment où tu prenais soin d'une plante, d'un animal ou d'un enfant. Imagine que tu puisses revoir cette scène, ainsi que le doux sourire de compassion qui en émerge, comme une image à environ un mètre de tes yeux. Laisse ton front se relaxer et inspire l'énergie de la compassion entre tes deux sourcils. Fais en l'expérience comme une source illimitée d'amour qui se concentre entre tes sourcils avant de se diffuser à l'ensemble de ton corps sous la forme d'un sourire.
  3. Permet à cette énergie souriante d'envahir ton visage, le détendant complètement. Souris dans ton cou et ta gorge, dans la thyroïde et les parathyroïdes qui contrôlent ton métabolisme et conservent l'équilibre de tes os.
  4. Descends ce sourire dans ton thymus (dans la partie centrale de ta poitrine); la glande qui contrôle ton système immunitaire. Étends le sourire à ton cœur, lui permettant de se relaxer et de fleurir sous la forme d'une belle lumière d'un rouge intense, transformant l'irritation et l'énerverment en amour et joie. Étends ensuite ce sourire aux poumons, les remplissant de lumière blanche, transformant la tristesse et le deuil en la capacité de discriminer ce qui est juste pour soi. Imagine que tes poumons augmentent leur capacité d'extraire l'énergie de l'air.
  5. Sur la droite, fait descendre le sourire au travers du foie, le remplissant d'une lumière verte de jeunes feuilles, augmentant ces centaines de fonctions de nettoyage et d'organisation ; transformant le ressentiment et la colère en une forme de présence claire et juste, empreinte de douceur pour toi même et les autres.
  6. Sur la gauche, souris dans ton pancréas qui aide ta digestion et régule la teneur en sucre du sang. Au bout à gauche se trouve la rate qui stocke les cellules sanguines. Imagine que la rigidité et les pensées rigides se transforment en ouverture. Remplit le pancréas et la rate d'une lumière jaune.
  7. Amène maintenant le sourire de chaque côté au travers des reins qui filtrent le sang et des surrénales qui te donnent l'énergie de l'adrénaline. Alors que l'ensemble se relaxe dans une lumière d'un bleu profond, ressent la transformation de la peur en douceur.
  8. Finalement, amène l'énergie du sourire dans la vessie, les organes sexuels qui équilibrent les cycles de la vie. Termine en amenant ce sourire en dessous du nombril, quelques centimètres sous la peau, dans ce centre appelé le Tan Tien en Chine.
- Alors que tu fais circuler ce sourire, soit attentif au sentiment que chaque organe sourit en retour. Prends le temps pour que cela puisse se produire.
9. Alors que tu continues à étendre le sourire dans ton corps en provenance d'une source infinie d'amour et de guérison, imagine que le sourire émerge de ton corps et remplit l'air autour de toi, puis la pièce entière. Imagine que le sourire continue à s'expanser à toute la région, au pays entier, aux océans et continents jusqu'au moment où la planète entière est remplie de sourire. Alors que le sourire continue de s'étendre, reste attentif à ton corps. Vérifie s'il y a un endroit de ton corps où il y a un excès d'énergie (peut-être ressentie sous forme de tension) et ramène là au Tan Tien, ressentant sa pulsation comme une source infinie de vitalité.